

ЖЕНСОВЕТ



№5(67) Май 2012

Кулина

**ПРИЧЁСКИ:
МОДНЫЕ
АКЦЕНТЫ**

СТР. 11

**ХУДЕЕМ
К ЛЕТУ**

СТР. 8

**КАК ПРИДАТЬ
ЖИЗНИ
СМЫСЛ**

СТР. 44

С К **готовим**
Кулиной **ГАЗЕТА**
№5(67) Май 2012 **В ГАЗЕТЕ**

**80
новых
рецептов**

ПЕЧЁМ
ГОРЕШКАМИ

САЛАТЫ
С КОПЧЕНЫМ
ВКУСОМ

ДАРЫ
ЛЕСА!

ВОСХИТИТЕЛЬНАЯ
БОТВИНЬЯ С РЫБОЙ

Стр. 36

**МИФЫ
О МУЖЧИНАХ**

У ДОМОГАРОВА РОМАН С ФИГУРИСТКОЙ БЕРЕЖНОЙ

У популярного актёра и сердцееда Александра Домогарова новый роман с известной фигуристкой и олимпийской чемпионкой Еленой Бережной. Влюблённых не останавливает наличие у Елены гражданского мужа и двоих детей.

Папарацци умудрились сфотографировать Александра Домогарова и Елену Бережную во время Пасхального крестного хода в Москве.

В окружении Домогарова говорят, что Бережная была его давней поклонницей. Актёр и фигуристка познакомились в Санкт-Петербурге, когда Елена зашла в гости к друзьям. Там же был и Александр. Однако романа у пары тогда не получилось. В то время Бережную ждал дома её партнёр Антон Сихарулидзе, а Домогарова — актриса Наталья Громушкина. Вскоре Елена рассталась с Антоном, встретила Стивена Казинса и у них родилось двое детей. Однако влюблённые так и не поженились.

Злые языки говорят, что сейчас Елена ищет своим детям отца, который был бы куда ближе к ней, чем её нынешний гражданский супруг.

Между тем ещё недавно Александр Домогаров в большом интервью рассказал, что сейчас счастлив с 25-летней возлюбленной Ларисой Черниковой и считает её родным человеком. Однако, по некоторой информации, их роман так и не перерос в серьёзные отношения.

Сорока на хвосте принесла ИОСИФ КОБЗОН ЛИШИЛСЯ ГОЛОСА



Мэтр отечественной эстрады Иосиф Кобзон потерял голос. Медики назвали причину случившегося аллергией.

Мало того, что Иосиф Кобзон не может петь, он с трудом разговаривает. Врачи же так до сих пор и не могут понять, что же произошло с исполнителем.

Они винят во всём неизвестную болезнь, из-за которой голосовые связки артиста буквально парализованы. «Я заболел, голос пропал. Медики говорят, что это какая-то аллергия. Со мной подобного никогда в жизни не было», — говорит Кобзон.

Несмотря на то, что артист страдает от болезни, Кобзон не теряет надежды выступить в Германии, куда недавно улетел. В зале обязательно будет дежурить бригада врачей. Сам же мэтр надеется, что выступление всё же успешно состоится.

Стоит отметить, что болезнь связок является одной из самых распространённых проблем у артистов. На лечение обычной простуды уходит не менее двух недель. Что же касается аллергии Кобзона, то врачи не дают никаких прогнозов. Медики вплотную занимаются здоровьем легендарного исполнителя, пытаются поднять его как можно быстрее на ноги.

АНДЖЕЛИНА ДЖОЛИ ПОТОЛСТЕЕТ РАДИ СВАДЬБЫ

Голливудская актриса и, наконец, невеста Анджелина Джоли вовсю готовится к предстоящей свадьбе. Мать шестерых детей уже выбрала подвенечное платье и теперь должна для него потолстеть.

Обычно невесты усиленно худеют перед свадьбой, чтобы в самый главный день выглядеть потрясающе. Однако, это правило не распространяется на актрису Анджелину Джоли, известную своей болезненной худобой. Голливудская знаменитость, наоборот, должна потолстеть для своего подвенечного наряда.

Уже известно, что будущая супруга Брэда Питта остановила свой выбор на платье дома моды Versace. Такое решение приняла Анджелина, не только полстившись престижностью марки, но и благодаря его репутации лидера в пошиве свадебных платьев. Актриса наняла одного голливудского дизайнера Джен Райд. О деталях свадебного наряда кроме невесты и её дизайнера пока никто не знает.

Напомним, недавно голливудские актёры Анджелина Джоли и Брэд Питт после нескольких лет гражданского брака наконец объявили о своей помолвке, свидетельством чему является кольцо с огромным бриллиантом, который, как сообщается, обрамляет «галактика меньших камней». Питт преподнёс Джоли кольцо и предложил ей руку и сердце. Эту информацию подтвердил официальный представитель пары. Свадьба намечена на конец года.



Всероссийское издание «Кулина. Женсовет». Выходит 1 раз в месяц. Учредитель и издатель — ООО Издательский Дом Лит-Пресс-Арт «Август-медиа». Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Свидетельство о регистрации ФС77-23676. Передача информации, содержащейся в данном издании, возможна только с письменного разрешения редакции. Розничная цена — свободная. По вопросам распространения газет «Кулина» и «Кулина. Женсовет» обращаться по телефону (473) 261-06-58.

Номер подписан в печать 26.04.2012 г. Отпечатано в ЗАО «Прайм-Принт Воронеж» (г. Воронеж, пр. Труда, 48 л). Заказ № 1034 Тираж 22 500 экз. По вопросам полиграфического брака обращаться по адресу типографии. Главный редактор — Светлана Петрова. Креативный редактор — Сергей Петров. Над номером работали: Наталья Батынина, Нина Чеботарева, Ирина Крестникова, Алла Орлова. Адрес для писем: 394068, г. Воронеж, а/я 3.

Электронная почта: kulina-gazeta@mail.ru Подписные индексы: 60676, 18919

ЧЕСТНЫЙ, ВЛЮБЛЁННЫЙ, НЕМИЛЫЙ...

Всё так хорошо, что даже не верится: поклонник хорош лицом, благовоспитан, крепко стоит на ногах, щедр и внимателен. Подруги, видя его обороты вокруг тебя, делятся на две категории: «Боже, он чудо! То, что тебе нужно!» и «Ну почему всё самое лучшее достаётся тебе?». Твоя мама его обожает, бабушка озорно подмигивает, и даже папа, вопреки обыкновению, не имеет ничего против.

В общем, не то молиться на этого парня, не то в петлю лезть. Так как, в отличие от вышеупомянутых, тебе от присутствия мистера Идеала ни жарко, ни холодно. Хотя, скорее всего, он тебе симпатичен...

И дальше что? Подруги, разумеется, игриво напевают марш Мендельсона, мама толкает в бок: «Бери и не думай! Стерпится-слюбится!». А ты горюешь, что фармацевты допустили непростительную промашку, не изобретя таблетки для влюбления.

А что, если прислушаться к своему сердцу, махнуть рукой на подруг и родственников и дать отставку кавалеру? На все твои возможные «да, но» есть резонные аргументы.

«ПРОГНОЗ. И ЧТО, ОДНОЙ КУКОВАТЬ?»

А что значит «одна»? Что, тебе не с кем будет скучать? Не на кого станет раздражаться? Да, будет спутник для походов в кино, на поздравительных открытках, «как у людей», будет стоять твоё и его имя — а что это даёт? Ты уже сейчас понимаешь, что проблема «одиночества вдвоём» не выдуманна, что фраза «рядом, но не вместе» — это про вас. Даже королеве не всегда нужна свита, зато всем нужно благословенное одиночество. В конце концов, может быть, твоё «солёное выступление» не затянется надолго. Но, по крайней мере, это красиво и честно, лучше, нежели держать при себе человека «чтобы был».

«ЕСЛИ РАССТАНЕМСЯ, ТО УБЬЁТ ЕГО»

Вот только мелодрам не надо. Из трёх миллиардов (плюс-минус)

мужчин процентов 70 получали отказ от горячо любимой женщины. Ты не поверишь, все живы. Хуже будет, если затянешь, а потом, при расставании, он станет пытаться: «Как же так, выходит, ты меня никогда не любила? Зачем тогда голову морочила?». Правда, зачем?

«А МОЖЕТ, Я ЕГО ПОТОМ ПОЛЮБЛЮ?»

Конечно, мировая литература и кинематограф утверждают, что таких случаев навалом. Объединяет их одно: героиня «прозревает», что на самом деле любила, лишь когда герой превратился в бездыханное тело или ушёл к другой, более сообразительной женщине. И она рыдает, а он безучастен.

Более оптимистичные творения рисуют счастливый финал, где правда открылась своевременно и мир заполнился абсолютным счастьем. Одно но: такие романы читают крайне наивные женщины, а фильмы с треском проваливаются в прокате. Не то чтобы подобное не случилось, но почему-то всегда с нами.

«ПРИЗНАЮСЬ, ПРИЯТНО ПОЛУЧАТЬ ПОДАРКИ...»

Подарки любят все, также приятно вести активную светскую жизнь, посещать рестораны, клубы, знать, что все прихоти будут исполнены, — и тебе это ничего не будет стоить в купюрах. Цена вопроса — твоя благосклонность.

И вроде бы ничего преступного, вы же не чужие, он тебе искренне симпатичен, не меньше, чем эти духи или вон то колечко.

Обидно лишь, что такое поведение (небескорыстные отношения) называется неприятными словами. И ещё: мужчины почему-то прямо выходят из себя, когда понимают, что с ними «из-за денег, а не по любви». Словом, не ради него, а ради себя — отпусти его. Ты стоишь больше, то есть достойна большего. И дело тут не в деньгах.

«СЕЙЧАС ТАК МАЛО НАСТОЯЩИХ, ДОСТОЙНЫХ МУЖЧИН...»

Самое интересное, эту фразу произносят во все времена. Сильный пол говорит то же самое: «Искренних, настоящих женщин почти нет». Но всегда, в любую эпоху, есть кто-то, кто предназначен только тебе. А ты — только ему... Обидно упускать «единственного и судьбой уготованного» лишь потому, что ты хотела стабильности, гарантий, подстеленной соломки. Не менее обидно и то, что хороший парень теряет время и питает пустые надежды, что он «транзитный пассажир», пока ты ждёшь настоящего.

...Узнать, предназначен ли тебе человек, просто. Честно ответь, любишь ли ты его и хочешь ли остаться с ним. Правильный ответ один: «Да, люблю, да, хочу». Как только начинается словоблудие — «Смотря что понимать под любовью...» или «Он замечательный человек...» или «Можно ведь быть друзьями...» — увы, тест провален.

Наталья КРОЛЕВЕЦ



О РОЖДЕНИИ СЫНА

— Помните момент, когда вы узнали, что станете с Денисом родителями? Что почувствовали?

— Материнский инстинкт накрыл меня с головой, когда Ване было две недели. В тот момент я вдруг осознала, что смогла бы даже усыновить ребёнка, ведь чужих детей не бывает.

— В прессе вы вообще не говорили о своей беременности. Из суеверных соображений?

— Нет, из деликатности. Я и сейчас, как видите, не особо распространяюсь на эту тему. Пройдёт время, появится опыт, и я им с удовольствием поделюсь. Просто, как выяснилось, эта тема настолько интимная и

и сериалах, и, в основном, у вас были главные роли. Какой фильм вы считаете для себя важным?

— Фильм, в котором мне предстоит сниматься. Я никогда не оглядываюсь назад. Обычно недовольна своей работой, смотрю картину и думаю: «Сыграла как-то неправильно, надо было по-другому!»

... И РОЛЯХ

— В кино вы часто играли молодых мам, а недавно сами стали мамой. Отличается ваше сегодняшнее состояние от «материнских» ролей?

— Кстати, на днях мне предложили сыграть суррогатную

МАРИЯ КУЛИКОВА: «В ЖЕНЩИНЕ ГЛАВНОЕ - СЕРДЦЕ»



Актрису Марию Куликову зрители любят и знают по сериалам и фильмам: «Две судьбы», «Доярка из Хацапетовки», «Своя правда», «Наследство», «Голубка», «Сёстры по крови» и многим другим работам. Она часто снимается в романтических мелодрамах, играя положительных героинь. Это соответствует её характеру и в жизни. Мария очень ценит семейные отношения, ответственно подходит к своей работе, съёмкам и вообще любому делу. Недавно привычный рабочий ритм актрисы изменился. В семье Марии Куликовой и Дениса Матросова, которые вместе уже 11 лет, появился долгожданный ребёнок — сын Ваня.

глубокая, что пока не хочется об этом рассказывать подробно.

— Но жизнь, наверное, изменилась кардинально?

— Сумасшедшим образом. До сих пор не верится, что всё это со мною происходит.

О КИНО...

— Успех пришёл к вам после сериала «Две судьбы»...

— В каких бы фильмах я потом не снималась, мне всё равно припоминаю роль Нади и говорят: «Это та, которую в бетон закатали». (Смеется.) На самом деле «Две судьбы» — очень дорогой для меня фильм, именно на его съёмках я познакомилась со своим будущим мужем, артистом Денисом Матросовым, и нашим общим другом, актёром Андреем Чернышёвым.

— В кино вы часто играете интеллигентных и добрых женщин.

— Я вообще «социальный работник». (Улыбается.) У меня ампула правильного человека, который грамотно существует в социуме...

— Вы снялись в сорока фильмах

мать пятерых детей, но я не рисковала: роль тяжёлая, а я — кормилица мама, и мне не хотелось вносить в свою жизнь смешанные эмоции. Дело в том, что в фильмах я не изображала маму, а жила в этом образе и искренне в это верила. Конечно, в реальности мои материнские чувства оказались ещё сильнее. Когда Ванечка родился, весь мир для меня словно перевернулся. Было странно, что за окном всё тот же пейзаж, казалось, всё должно поменяться. Самая большая радость для меня — когда сын смеётся. У него такой замечательный смех — сладкий и звонкий.

О ВТОРОЙ ПОЛОВИНКЕ

— У актёрских пар есть определённые трудности...

— На мой взгляд, плюсов тут больше, чем минусов. Главное, что люди занимаются одной профессией и говорят на одном языке. Не возникает обид по поводу позднего возвращения домой или ночных смен в кино. Человек понимает и разделяет твои проблемы, потому что он сам в этом varitся.

— А с ревностью вы знакомы?

— Ещё как! Раньше ревновали друг друга страшно! Всё было: и крики, и расставания, и примирения. Сейчас градус эмоций понизился.

О САМОМ

УДИВИТЕЛЬНОМ ДНЕ

— Какой самый удивительный день был в вашей жизни?

— Это день моей свадьбы. Дело в том, что в семь утра я ещё не знала, что выхожу замуж. У нас гостили друзья, и вдруг они спросили: «Ребята, а вы почему не женитесь?» — «Да вот Денис не делает мне предложение!» — ответила я. Денис встал на одно колено и торжественно произнёс: «Выходи за меня замуж». В 11 часов дня мы приехали в ЗАГС, объяснили, что на полгода уезжаем в Сибирь, нас сразу же согласились расписать. И тут выяснилось — у нас нет колец. «Приходите в семь, когда основной поток пройдёт», — сказала дама-регистратор. «В семь у Маши спектакль», — заметил Денис. «Тогда — в пять».

Мы купили кольца из белого золота, нас расписали, и я поехала в театр. По иронии судьбы я играла в длинном и тяжёлом спектакле Дж. Пристли «Время и семья Конвей». В пьесе у моей героини крайне неудачное замужество, ее постоянно тиранит муж.

После спектакля меня встретил Денис в смокинге, с букетом роз, и прямо у Театра сатиры устроил фейерверк. Он привёз мне вечернее платье и сказал, что снял ресторан, где нас уже ждут друзья, которых успел обзвонить во время спектакля.

О ДИЕТАХ И ЛИШНИХ КАЛОРИЯХ

— Вам самой приходится следить за лишними калориями?

— Как и большинство женщин, я — не исключение. Не могу сказать, что ем всё, что хочу, и такая худенькая. Я — человек-диета. Бесконечно использую разные способы голодания, но стараюсь делать это правильно. По малолетству была тощая, как скелетина, а силу того, что ничего не ела. Казалось, что если я ничего не буду есть, то буду худой и красивой. Сейчас-то понимаю, что так можно посадить здоровье. Поэтому стараюсь питаться правильно и ищу в этом удовольствие. Я — за похудение и здоровое питание.

О СЕКРЕТАХ КРАСОТЫ

— Как вы ухаживаете за кожей?

— Я предпочитаю использовать универсальный увлажняющий крем, который можно наносить утром и вечером, и флюид вокруг глаз.

С кожей разные вещи случаются. Бывает, ты постоянно заботишься о ней — увлажняешь питательными масками, кремами и разными косметическими процедурами, а она себя плохо чувствует. Зато иногда ты вроде ничего особо не делаешь, и она вдруг сама по себе оживает и прекрасно выглядит. Может быть, это зависит от внутреннего состояния человека?

Я с осторожностью отношусь к косметическим процедурам, радикально меняющим лицо. И не всегда понимаю, зачем женщины накачивают губы, потому что порой это портит их облик.

О СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

— На ваш взгляд, что самое главное в браке?

— Мы все порой грешим вспыльчивостью и нежеланием встать на место другого. Вот мне нередко кажется, что я устаю больше всех... Ещё очень важно уважать любимого. Даже если человек сильно не прав (или даже виноват), надо дать ему шанс разрулить ситуацию. Обвинениями можно



уничтожить и партнера, и отношения. Уважением же — позволить конфликту сойти на нет.

— А дом и быт как ведёте?

— Уборка и готовка — на мне. К слову, Денис готовить вообще не умеет. И совершенно не привередлив в еде. Запросто может питаться одними сосисками. И никогда не попрекнёт меня, что в доме нет борща. Но я знаю, что его здоровье при этом пошатнётся, потому готовлю. А с недавнего времени делаю это

с огромным удовольствием. Обожаю, когда в доме пахнет выпечкой, научилась также готовить холодные торты с маскарпоне и ягодами. Я ведь уже около года в декрете, вот и увлеклась домоводством. (Смеемся)

О ЖЕНСКОЙ ДРУЖБЕ

— Кто ваши близкие подруги?

— Инна Грохова, Наталья Акимова, Елена Орлова. Мы познакомились в театральной студии, когда нам было по десять лет. И хотя у нас разные профессии, постоянно поддерживаем отношения. Когда мы с Денисом покупали квартиру, то старались выбрать место недалеко от них. Наша дружба не похожа на женскую болтовню из фильма «Секс в большом городе», но если у кого-то заболела мама, мы все вместе едем к ней в больницу.

О ГЛАВНОМ

— Что, на ваш взгляд, главное в женщине?

— В 16 лет я думала, что внешность. Но с годами поняла, что это не так. В женщине главное — сердце. Если она способна дарить тепло близким, настоящее, не показное, то всё остальное неважно.

ЧТО ЗНАЕТ «ЖЕНСОВЕТ»

КУЛИКОВА Мария Григорьевна



Дата рождения: 4 августа 1977 г.

Образование: высшее театральное. В 1998 г. окончила Театральное училище им. Б. В. Шукина.

Работа в театре: с 1998г. — актриса Московского Академического театра Сатиры.

Работа в кино: «Две судьбы» (2002), «Моя прекрасная няня» (2004), «Лесная царевна» (2005), «Восьмью любящих женщин» (2005), «Проводница, или Рельсы счастья» (2006), «Сёстры по крови» (2006), «Аферисты» (2007), «Наследство» (2008), «Полёт фантазии» (2008), «Своя правда» (2008), «Белка в колесе» (2009), «Десантура» (2009), «Доярка из Хацапетовки-2. Вызов судьбе» (2009), «Первая попытка» (2009), «Женщина-зима» (2009), «Рыбины грозды алые»

(2009), «Допустимые жертвы» (2010), «С приветом, Козаностра!» (2010), «Голубка» (2011), «ГОБЛИНЫ. Защита свидетелей» (2011), «Лето волков» (2011) и др. фильмы. Семейное положение: замужем. Муж — актёр Денис Матросов.

Дети: сын Ваня (2011).

Любимый фильм: «Любовь и голуби».

Любимый город: Москва.

КРИТИЧЕСКИЙ НАСТРОЙ



Бывает ли конструктивная критика?

Теоретически критику принято делить на деструктивную и конструктивную. Первая ранит и обижает, вторая помогает людям понять свои заблуждения, осознать их и исправить. На практике же всё немного иначе: конструктивной критикой можно назвать лишь такую, необходимость в которой осознаётся человеком, и он сам попросил кого-то высказать своё мнение. Во всех остальных случаях речь идёт о критике деструктивной, какими бы благими намерениями она ни была мотивирована. На самом деле критиковаться может всё, в том числе и ваше желание подарить подруге на день рождения интересную мелочь. «Ну что ты расстраиваешься, я ведь говорю это для твоего же блага!» — утешает плачущую невестку свекровь после двухчасовой лекции о правилах мытья скворородок. «Ты

Огонь, вода и медные трубы... Три испытания, с которыми рано или поздно сталкивается любой, дерзнувший воплотить мечты в жизнь. «Медные трубы» — это слава, способная заставить человека пойти на измену себе. Из «воды» можно выйти, научившись не захлёбываться чувствами и эмоциями. Но в первую очередь предстоит обуздать «огонь». Безудержная стихия критики — это пламя, способное испепелить самые лучшие начинания человека, заставить его слиться с тёмной равниной чьих-то выжженных намерений. И выживает лишь тот, кто изначально убеждён, что он чего-то стоит и имеет право настаивать на своих желаниях. Всех остальных давно переубедили.

знаешь, милая, тебе не мешало бы сбросить парочку кило», — ревнивый муж «остудил» искорки в глазах жёнушки, кокетливо крутящейся перед зеркалом. Да, может, невестка и не моет так тщательно посуду, как следовало бы, а супруге действительно не мешало бы постройнеть, но разве такая критика пойдёт на пользу? Она воспримется как оскорбление, унижение, плевок в душу, но не как руководство к действию.

РОДИТЕЛИ «ПОСТАРАЛИСЬ»

Говорят, что добрыми намерениями выложена дорога в ад. Я думаю, речь здесь идёт как раз о критике. Ведь любой обличитель, какими бы намерениями он ни руководствовался, в первую очередь пытается вернуть человека в колею, удобную для него. Главное, чтобы человек послушался.

А такого человека уже подготовили ответственные родители и педагоги, в представлении которых хороший ребёнок — послушный ребёнок. То есть тот, кто на всю оставшуюся жизнь забыл, что он может и должен жить СВОЕЙ жизнью и воплощать СВОИ желания.

И маленькая девочка рвёт листок с «треугольным» миром, таким, каким она его видит, и рисует стандартные палочки-травишки с неказистым человеком, потому что воспитательница сказала, что «так рисовать правильно». А увлечённый химией пятнадцатилетний мальчишка с толстыми очками и взлохмаченной головой мог бы стать нобелевским лауреатом, не сломайся он под натиском насмешек своих продвинутых ровесников, для которых человек, не сидящий в

«одноклассниках» дни напролёт и не знающий «Гарри Поттера», автоматически переходит в ранг аутист-дерев.

У десятиклассника истина одна, и он готов отстаивать её кулаками, а у бабушки, ругающей молодёжь и современные нравы, — порой прямо противоположная. Знать, как правильно жить, не дано никому, кроме Бога.

Любовь к критике. Ищем причины

ПРОЕКЦИЯ

Часто мы приписываем окружающим те черты, которые не признаём своими — и, конечно же, с удовольствием их критикуем, не осознавая, что порицаем в первую очередь себя самого. В основе этого механизма лежит прописная истина — «лучшая защита — это нападение», ведь всегда проще напасть с гневной руганью на кого-то, чем на себя, любимого.

Мой первый муж отличался от сверстников своими высоконравственными, прямо-таки целомудренными взглядами на взаимоотношения полов. Мне не позволялось надевать обтягивающие кофточки, короткие юбки, о шортах и вовсе речи не шло. Все мои попытки принарядиться яростно осуждались, ведь так я могла «спровоцировать» мужчин. Но я жила с ним, тешась обманчивой мыслью, что он, в отличие от многих, уж точно не пойдёт на сторону. Через пять лет мы расстались: приятельница призналась, что часто практикует групповой секс — не без участия моего «целомудренного» супруга.

СЕМЕЙНЫЕ РИТУАЛЫ

Критика частично является своеобразным семейным ритуалом, эдаким её отличительным признаком. Замечания, словесные пинки и затрещины являются нормой обще-

ния. «Так, ботинки опять зашвырнул в угол», — «приветствует» пришедшая с работы мать своего незадачливого сынишки. «Неужели нельзя побриться нормально!» — так «ласково» жена отвечает на попытку мужа поцеловать её в щёчку.

ПЕРФЕКЦИОНИЗМ

Желание соответствовать некоему идеалу, часто недостижимому, но такому заманчивому, делает нас абсолютно невыносимыми как для окружающих, так и для самих себя. Люди, стремящиеся достигнуть во всем совершенства, часто воспитывались в семьях, где любовь дарились лишь за что-то: принёс «пятёрку» в дневнике — молодчина, не выиграл математическую олимпиаду — презрительное молчание. Такую стратегию они перенесли и во взрослую жизнь, превратив её в слепого и мучительного погоню за идеалом.

У меня конфликт с мамой, то есть явного конфликта нет, но каждый раз после встречи с ней я чувствую себя взвинченной ещё очень длительное время. Маме скоро 60, она всю жизнь прожила одна, и меня одна воспитала, за что я ей очень благодарна. Знаю, что ей было очень тяжело, наверное, именно поэтому



я не получала материнской ласки, и поговорить по душам было не с кем, зато заботилась она обо мне излишне. Так стремилась помочь мне стать идеальной, что я только упреки всегда и слышала. Мне уже почти 30 лет, у меня приличная работа, меня ценят окружающие, но для мамы я всё равно плохая. Впрочем, как и для себя самой. Когда она приходит ко мне домой и я слышу, что у меня не так расставлены тарелки или я не

так слежу за ребенком, мне хочется умереть. Ещё долго после её ухода я плачу в подушку, а потом хожу разбитая.

НЕРЕАЛИЗОВАННОСТЬ

Мы любим помечтать. В большинстве случаев неземные картинки прекрасного будущего остаются всего лишь грезами. Редко кто набирается решимости, наглости, доброго духа и ещё чего-то такого, что является тайной для простых смертных, и начинает воплощать свои фантазии в жизнь. Их мало, но именно они, творящие судьбу, а не подтверждающие несправедливость мироустройства ценой своей жизни, становятся мишенью для критиков.

«Какой скучный фильм!», «Да эта носатая совсем не умеет петь!», «А эта пробилась на сцену... сам знаешь как», «Да ты только послушай, какую ересь он несёт!»... Мы судим политиков, звезд кино, певцов, режиссёров, телеведущих, — всех тех, кто стал удачливее нас. Всех тех, кому удалось сделать то, о чем мы когда-то мечтали, но не посмели иметь. Мы находим кучу оправданий их везучести, в действительности оправдывая лишь одно — собственное неверие в себя.

КАК СТАТЬ НЕПОДВЛАСТНЫМ СТИХИИ ОГНЯ

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ, САМОЕ ВАЖНОЕ

«Я имею право быть собой!» — пусть эти слова звучат в вашей голове всегда, где бы вы ни находились: дома, в транспорте, за столом переговоров, на ковре в кабинете директора. Пойте их как мантру. Напишите их на бумажке, сожгите её и съешьте пепел. Иными словами, сделайте их своими!

СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ

Если вы научитесь сохранять спокойствие даже в том случае, когда критикующий топает ногами от бешенства, будьте уверены — в скором времени этот зануда придет к вам с извинениями. А пока соглашайтесь со всем, что он говорит, но делайте по-своему. Представьте, что вокруг вас появилась невидимая стена, ограждающая от внешней агрессии. И пусть он там говорит что хочет — вас это просто не касается.

ПОЖАЛЕЙТЕ ЕГО

Иной вариант реакции на агрессивную критику — сочувствие. Согласитесь, если человек сейчас не в духе, значит, у него есть на то причины. Может, пару часов назад приятельница поссорилась с супругом. Или, что тоже вероятно, она просто завидует вашим успехам. Плохая погода, неудачное отражение в зеркале — мало ли что. Вот только вы здесь не при чём, а потому переживать из-за претензий совершенно нет смысла.

ЮМОР

Очень важно научиться принимать критику с юмором, желательно над собой. «Дорогой, ну как я могла ехать на зелёный, если на мне была красная блузка и красные сапоги?» Веселый настрой поможет смотреть на вещи проще, принимать критику спокойно и даже находить в ней что-то полезное.

К сожалению, критика неизбежна, впрочем, как неизбежно и ваше право быть самим собой. Воспользуйтесь же им без оглядки на тех, кто не сумел этого сделать!



Если в течение зимы вы набрали несколько килограммов, пора браться за дело. Лишний вес вреден и для здоровья, и для красоты.

Готовимся К ЛЕТУ

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Чтобы решить ту или иную задачу, нужно над ней задуматься и начать анализировать ситуацию. Размышляя, как бы изменить свои формы к лучшему, вы даёте организму своеобразное задание: пора худеть! Конечно, одних размышлений и сетований, как вы расплнели, будет недостаточно. Нужно подкреплять психологическую установку конкретными делами. Тогда за месяц можно сбросить от 2 до 4,5 кг. В деле похудения очень важна мотивация. Если чётко представить, насколько нужно похудение и какие преимущества нового веса при этом появятся, худеть будет проще.

НОВАЯ ПОСУДА

Диетологи считают, что введенная в последнее время мода класть еду на тарелки огромных размеров — одна из причин, по которой люди начинают поправляться. Большая тарелка как-то сразу предполагает, что и порция будет немаленькой. Лучше всего заменить большие тарелки на десертные. Ещё один секрет с посудой. Всем худеющим часто рекомендуют приобрести посуду синего цвета. На ней, по наблюдениям специалистов, человек поглощает на 15% меньше пищи, так как холодные цвета способствуют уменьшению аппетита. Чтобы есть медленнее, съедать меньше и при этом вполне чувствовать себя сытым, попробуйте есть палочками или пользоваться маленькими десертными вилками. Такая непривычная посуда поможет значительно замедлить процесс поглощения пищи.

ШАГИ, УБОРКА И ПРАЗДНИКИ

Гиподинамия — бич современного общества. Сидячая работа, перемещение на личном транспорте, мало-подвижный образ жизни в свободное от работы время — всё это способствует накоплению жировых отложений. Один из простых способов немного «оживить» свою жизнь — начать ходить пешком с шагомером на груди. Если следовать правилу проходить каждый день 10 тысяч шагов, фигура заметно подтянется и без диет. Похудению способствуют и регулярные уборки в квартире. Наводя блеск, полируя мебель во всём доме лишь в течение часа, вы сжигаете 309 ккал. Психологи советуют: если у вас есть такая возможность, почаще устраивайте дома праздники и принимайте гостей. Подготовка к празднику и его проведение по энерготратам эквивалентны посещению тренажёрного зала. Калории тратятся на уборку дома до и после торжества, на закупку продуктов и приготовление пищи.

МАСКИ ДЛЯ ЖИВОТА

Для всех людей с избыточным весом характерен выпирающий мягкий и дряблый живот, никак не украшающий фигуру. Большинство любителей жирного и сладкого начинают полнеть именно с живота. Бороться с жировыми отложениями помогут косметические маски.

● **Медовая маска.** На распаренную после ванны или душа кожу нанесите мёд, потом вбивайте его лёгкими отрывистыми похлопывания-



ми. Витамины и микроэлементы проникают в эпидермис и выводят токсины и шлаки. Массажные движения помогают бороться с дряблостью, тонизируют кожу, разрушают жировые клетки, увеличивают кровоток.

● **Глиняные маски** уменьшают целлюлит, способствуют усилению кровообращения, укрепляют стенки клеток. Возьмите 500 г чёрной глины, разведите её немного тёплой водой, добавьте немного натурального молотого кофе, перемешайте и нанесите на кожу толстым слоем на 20-30 мин. По желанию маску можно накрыть плёнкой и утеплить. После этого смойте маску тёплой водой и смажьте увлажняющим кремом.

ГАРДЕРОБ С ПОЛЕЗНОЙ ДЛЯ ДЕЛА

Когда вы худеете, не следует забывать о своём внешнем виде, ведь правильно подобранный гардероб дарит уверенность в себе и ощущение комфорта, помогает легче выдерживать все этапы похудения.

Правильно подобранная одежда и аксессуары помогут маскировать недостатки фигуры и скрывать лишние килограммы.

При любом типе полной фигуры нельзя носить слишком обтягивающую одежду, так как каждая складка будет выделяться. Мешковатая одежда также ни к чему. Она только подчеркнёт, а не скроет полноту. Выбирайте одежду полуприлегающего силуэта, спокойную цветовую гамму, избегайте крупного рисунка, который зрительно увеличивает объём. В повседневном гардеробе многие отдают предпочтение джинсам и часто, следуя моде, выбирают совершенно не подходящие к фигуре модели, например, с низкой талией или заууженными штанинами. Полным девушкам и молодым женщинам лучше всего подходят тёмные джинсы классического покроя, которые обтягивают только бедра и прекрасно помогают скрыть полноту ног.

Наталья БАТЕЙКИНА

ПИЩЕВАЯ ПЕРЕГРУЗКА

Порой нам сложно мотивировать себя на снижение веса. Особенно, если в личной жизни всё хорошо и работе полнота не мешает. Но переедание очень негативно влияет на организм. Поэтому ограничения в еде всё же необходимы. Итак, почему надо следить за количеством пищи и своим весом с точки зрения нашего здоровья?

МОЗГ

При переедании кровь перераспределяется. От мозга часть её оттекает к интенсивно работающему желудку и кишечнику. В результате человек хуже соображает, его тянет в сон.

КАК БЫТЬ?

Помочь мозгу можно, употребляя пищу понемногу и часто. Для хорошего умственного тонуса особенно полезны жирная рыба, орехи и укрепляющие сосуды черника, черноплодная рябина, черешня и сок красного винограда.

РОТ И ЗУБЫ

Если человек ест много и слишком быстро, пища не успевает в достаточной мере обрабатываться слюной. Из-за этого часть продуктов в недостаточно обработанном виде попадает в кишечник, где становится добычей бактерий. Последствиями этого может стать вздутие и другие неприятные ощущения в животе.

КАК БЫТЬ?

Надо взять за правило: долго и тщательно пережевывать пищу.

ПИЩЕВОД

Большие объёмы пищи растягивают желудок и не дают плотно сомкнуться мышечному кольцу между пищеводом и желудком. В результате пища, перемешанная с желудочным соком, забрасывается в пищевод и вызывает изжогу.

КАК БЫТЬ?

Ешьте помалу и часто, пять-шесть раз в сутки, не злоупотребляя острой и жирной пищей. После еды лучше погулять или постоять, в крайнем случае, посидеть, но никак не лечь.

ЖЕЛУДОК

При постоянном переедании возможно развитие гастропатии. Желудок расширяется, медленно опорожняется, появляется тяжесть «под ложечкой».

КАК БЫТЬ?

Для профилактики надо есть понемногу, ограничивая количество грубой пищи — кукурузы, гороха, большого количества цитрусовых. Замедляет опорожнение желудка и жирное, поэтому количество жиров нужно ограничить до 40 г в день.

ПЕЧЕНЬ

Если часто переедать, нарушается нормальная работа печени. Она увеличивается, а её клетки накапливают жир. Всё это может привести к осложнениям, и даже к циррозу.

КАК БЫТЬ?

Для профилактики этого явления надо отказаться от пива и другого алкоголя, особенно крепкого. Полезны курсы лекарственных препаратов. В питании надо отдавать предпочтение фруктам, овощам, рыбе и молочнокислым продуктам.

ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ

Если человек ест редко и помногу, в его желчном пузыре может застаиваться желчь. Особенно густая она у любителей мясного и жирного. Всё это может привести к тому, что желчь выпадет в осадок, из которого образуются камни.

КАК БЫТЬ?

Чтобы этого не случилось, надо есть помалу и часто. По утрам полезно выпивать натощак 1 ч. л. растительного масла, а затем чашечку кофе. И лишь через 30-40 мин. приступать к завтраку. Такая методика даёт мощный желчегонный эффект и «промывает» желчный пузырь.

ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА

Главная нагрузка при переедании ложится на поджелудочную железу. Именно ей приходится вырабатывать огромное количество пищеварительных соков. И не всегда поджелудочная железа легко справляется с этой задачей. От сочетания алкоголя и жирной пищи может возникнуть приступ панкреатита. Если объём пищи слишком большой, часть продуктов может плохо перевариваться. От этого возникают расстройства кишечника и неприятные ощущения в животе.

КАК БЫТЬ?

Помочь поджелудочной железе может дробное питание нежирной пищей и отказ от алкоголя. Если человек всё-таки переел, рекомендуется, с профилактической целью, принять препарат пищеварительных ферментов.



СЕРДЦЕ И КРОВЕНОСНАЯ СИСТЕМА

Из-за лишнего веса сердцу приходится усиленно работать. Любовь к жирной пище может вызывать нарушения в обмене холестерина. От этого страдают сосуды сердца, возможно появление гипертонической болезни и ишемической болезни сердца.

КАК БЫТЬ?

Важно есть меньше животных жиров, отдавая предпочтение растительным маслам и рыбьему жиру. Для поддержания сердечной мышцы необходимы продукты, богатые калием и магнием — курага, персики, изюм, печёный картофель, бананы, арбузы, орехи и семечки.

НОГИ

Лишний вес, возникающий при постоянном переедании, приводит к повышению нагрузки на ноги. У полных людей раньше и быстрее развивается остеоартроз коленных и тазобедренных суставов, появляется варикозное расширение вен.

КАК БЫТЬ?

Профилактикой проблем с ногами является плавное снижение веса, подбор удобной и комфортной обуви. Хорошо действует лечебная физкультура, но все упражнения надо выполнять в положении лежа. Возможно, потребуются приём препаратов, улучшающих кровоснабжение и питание ног. Укрепляют стенки вен такие продукты, как гречневая крупа, ежевика, черника, чёрная смородина, черноплодная рябина, земляника и цитрусовые.

Ольга МУБАРАКШИНА

ПРИВОДИМ В ПОРЯДОК НОЖКИ

Если кожа на коленях огрубела, а пятки нельзя назвать гладкими, пора браться за дело. Впереди сезон босножек. Смягчить загрубевшую кожу помогут следующие рецепты красоты.

КОЛЕНИ В ФОРМЕ

● Чтобы смягчить шершавую кожу на коленях, протирайте её ломтиком лимона, апельсина или грейпфрута.

● **Маска-паста.** Смешайте 1/4 ст. сухого молока с соком 1 лимона. Добавьте немного воды, чтобы получилась паста. Нанесите состав на колени, оставьте на 20 мин. Смойте маску при помощи мочалки и нанесите увлажняющий крем.

● **Маска-скраб апельсинавая.** Смешайте 3 ч. л. крема для рук с 1 ч. л. мелкой поваренной соли. Добавьте 1 ч. л. раст. масла и 1/2 ч. л. апельсинового сока.

Смесь хорошо перемешайте, круговыми массажными движениями нанесите маску на колени и оставьте на 10 мин. После этого остатки удалите бумажной салфеткой.

● **Смягчающая маска.** Смешайте 1/4 ст. раст. масла с 1 ч. л. апельсинового сока.

Нанесите смесь на колени, оставьте на 15-20 мин., затем смойте тёплой водой. После маски смажьте кожу питательным кремом.

ГЛАДКИЕ ПЯТОЧКИ

Ванночки для ног помогают предотвратить огрубение кожи на пятках. Ванночки подбираются с учётом особенностей кожи: мыльно-содовые, травяные, солевые и др.

После ванночки распарившийся верхний слой удаляют мелкозернистой пемзой или щёткой с жёсткой щетиной. Очищенные участки смазывают питательным кремом для ног. Такие процедуры помогут постепенно снимать загрубевшую кожу. Но если на ступнях есть воспалившиеся трещины, грибковое поражение или язвочки, никаких процедур делать нельзя. Сначала нужно проконсультироваться с врачом.

● **Маска из кабачков.** Молодые кабачки натрите на тёрке, положите на марлевую салфетку и на 30 мин. приложите к пяткам. Потом смойте тёплой водой и смажьте питательным кремом. Такую маску рекомендуется делать раз в неделю, чтобы пяточки

Если вы делаете маски для лица из овощей и фруктов, то остатки витаминных масок можно применять и для кожи ног.

стали атласными.

● **Маска для шлёковых пяточек.** Свежие абрикосы разомните в миске вилкой, добавьте 2 капельки оливкового масла, перемешайте и 2-3 мин. выдержите на слабом огне. Тёплую кашку нанесите на пятки, сверху накройте полиэтиленом, зафиксируйте бинтом и наденьте носки. Оставьте на 20 мин., после чего смойте прохладной водой и нанесите питательный крем.

● Кожа на пятках станет нежнее, если сделать на ночь аппликации с жирным кремом или кукурузным маслом. Обильно смажьте пятки, положите сверху полиэтиленовую плёнку и забинтуйте на ночь. Утром сделайте ножную ванночку в течение 20 мин. После этого аккуратно потрите пятки пемзой.

● Чтобы вернуть коже ступней ухоженный и молодой вид, смажьте ступни ног 1 ст. л. оливкового масла, укройте полиэтиленовыми пакетами и наденьте тёплые носки. Оставьте на 30 мин., после чего смойте тёплой водой.

ПЕДИКЮР

Многие женщины делают педикюр дома самостоятельно. В этом случае косметологи советуют: подстригая ногти на ногах, не скругляйте уголки — это может привести к болезненному врастанию. Если ногти уже врастали, исправить это достаточно трудно. Иногда требуется даже хирургическое вмешательство. В салонах красоты для борьбы с врастанием ногтей используют специальные «барьерчики» — маленькие распорки, не позволяющие ногтю заполнить

привычный угол и выравнивающие его. Другие мастера применяют специальный надрез при срезании ногтя, что требует профессиональных знаний и опыта.

Одной из главных причин появления вросших ногтей бывает слишком тесная и узкая обувь, высокий каблук. Поэтому к выбору обуви лучше отнестись достаточно серьёзно, особенно если уже имеются проблемы с ногами.

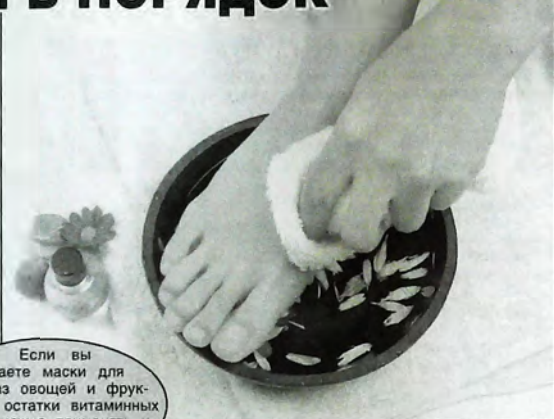
Если вы собираетесь делать педикюр в салоне красоты, подумайте, какой уход за ногами лучше выбрать.

Классический обрезной педикюр выполняется режущими инструментами. Мастер обрабатывает мозоли, трещины и стопы, подверженные шелушению.

Аппаратный педикюр — самая быстрая процедура обработки ног. Выполняется специальными шлифовальными насадками. Вместо воды используются профессиональные составы с размягчающим действием.

Препаратный педикюр подходит для тонкой кожи. Стопы обрабатываются скрабами и другими составами на основе солей, щелочей и фруктовых кислот. Шлифовку производят абразивными пилочками и скребками. Это очень деликатный педикюр, при котором толщина удаляемого слоя очень маленькая.

СПА-педикюр — современный комплекс по уходу за ногами. Включает не только обработку стоп, удаление мозолей и натоптышей, но и релаксацию всего организма. Этому способствует рефлекторный массаж, ароматерапия, питательные и увлажняющие процедуры.



Причёски: модные акценты

Косы и хвосты, локоны и гладкие волосы — все эти модные причёски, которые были представлены на подиумах, подходят и для жизни.

1. Мягкие локоны — одна из модных тенденций в причёсках. Локоны создают романтическое настроение и подчеркивают женственность.



2. Чёлка — важный элемент причёски. В этом сезоне модницам предлагают обратить внимание на густую и глубокую ровную чёлку длиной до середины лба или глаз. Ещё одна тенденция — чёлка с ровным контуром. Однако есть и противоположная тенденция — причёски без чёлки, позволяющие максимально открыть лицо.

3. Эффект влажных волос. Когда-то в моде была так называемая мокрая химия. Этой весной и летом дизайнеры предложили новую тенденцию — пряди волос, будто не до конца высушенные после купания в море. Волосы могут быть распущенными или собранными в пучок, но главное — «мокрыми» по всей длине, от корней до самых кончиков. С пробором или без него, зачёсанные назад. Для создания такого эффекта используют блеск для волос и гель с эффектом влажной укладки.



4. Косы. Плетения в самых разнообразных вариациях очень популярны. Обладательницы длинных волос могут позволить себе заплести большую и пышную косу — самую модную в этом сезоне. Косу можно заплести строго на затылке или увести вбок, на плечо. Либо оплести косой всю голову.

5. Хвост — очень удобная и простая причёска для длинных волос. Стилисты предлагают самые разнообразные хвосты: низкие и высокие, гладкие и пышные, завязанные у корней волосы и у самых кончиков. Выделяется причёска с элегантным, низко собранным хвостом. Сначала делаем хвост, потом накручи-



ваем пряди на крупные щипцы.

Маникюр под цвет платья

Модная тенденция этой весны — подбирать лак под цвет платья, костюма, туфель, сумки или аксессуаров. Кстати, и сами аксессуары тоже модно подбирать в цвет одежды. Самые популярные яркие цвета лака в тон одежды: розовый с коралловым отливом, цвет фуксии, изумрудный и бордовый цвета. Нежная гамма — это песочный цвет, абрикосовый, цвет пудры, теплого молока и нежной мяты.



НОВОЕ ПЛАТЬЕ К ЛЕТУ

Совсем скоро придёт время летних платьев. Женственность, элегантность и яркость — так можно определить одну из главных тенденций сезона.

ЦВЕТОВАЯ ГАММА

Лето — время ярких красок. Именно они лидируют в весенне-летних коллекциях. Один из самых модных ярких цветов — жёлтый. Популярны однотонные платья и других ярких оттенков: зелёного, синего, алого. Другое направление — благородные спокойные оттенки натуральных тонов. Стилисты считают, что нежные пастельные оттенки подходят всем, не надоедают и прекрасно сочетаются между собой.



РЕТРО

Платья с заниженной талией в стиле 20-х, платья-трапеции и лаконичные платья с геометрическим рисунком в стиле 60-х представляют стиль ретро. Модные приметы 20-х: струящийся шифон, низкая талия, бахрома, перья, бисер.



МИНИ И МАКСИ

Поклонницам женственного стиля понравятся романтичные длинные платья. Весной и летом в моде будут длинные платья-рубашки, туники, платья с разрезами и пышными юбками. Не теряют актуальности и мини-платья. Платье-мини может быть рубашечного покроя, облегающим, свободным. Один из хитов — платье с модной в этом сезоне плиссировкой.





МОДНЫЕ РИСУНКИ

Цветочная расцветка — классика летней моды. Цветочная тема неисчерпаема и по-прежнему вдохновляет дизайнеров на создание новых коллекций одежды и аксессуаров. В компанию к цветам этим летом попала веселая расцветка с фруктами, ягодами и овощами. Открываем летний сезон!

СПОРТИВНЫЙ СТИЛЬ

Такие платья надевают не только на тренировку, но и просто на каждый день. Приметы спортивного стиля: белый цвет, морская полоска, простые силуэты с заниженной талией. Тенденция этого сезона — яркие оттенки цитрусовых: лимона, мандарина и лайма. Такие цвета очень динамичны, поэтому дизайнеры, скорее всего, и взяли их для спортивного стиля.

ЯРКАЯ ДЕТАЛЬ

Модная деталь платья — нижняя юбка из полупрозрачного шифона. Юбка либо выглядывает из-под платья, либо шифон пришивается прямо к подолу и имитирует нижнюю юбку. В моде асимметричный крой, который придает платью оригинальность.



ПРОБКИ ДЛЯ КРЕАТИВА

Обыкновенная винная пробка может стать отличным материалом для творчества, или, как сейчас говорят, – креатива. Вот только некоторые дизайнерские идеи.

► Совсем простая идея – подсвечники для интерьера в стиле этно или кантри. Всего-то и нужно, что пробки, простой стакан и резинка.



▼ Эта флешка сделана промышленным способом, но кто мешает нам сделать такую же? Такой накопитель в огне не сгорит и в воде не утонет. Кроме того у него отличные противоударные свойства.



▼ Ручка, декорированная пробками, вполне найдет своё место рядом с блокнотом для записи рецептов.



► Пробки разрезаны на продольные половинки и приклеены. Такую разделочную доску по прямому назначению уже не используешь. Зато она может стать украшением кухни и прекрасной подставкой под горячую сковороду или кастрюлю.

▲ Так можно декорировать рамочку для фото или зеркала.

▼ Эффектное дизайнерское панно можно использовать и как доску для записок-напоминаний себе и домашним. Вот только – вы же не собираетесь всё это пить сами?



ШТОРА ИЗ ПЛАСТИКОВЫХ КРЫШЕК

Такую оригинальную штору можно вполне повесить на даче. Даже надоедливым мухам будет сложно преодолеть это препятствие. А делается штора совсем просто – главное, чтобы крышек хватило.

Вам понадобятся: пластиковые крышки разных цветов, леска, пластиковая трубка или деревянный брус, саморезы, шило или дрель с маленьким сверлом.

1. Изготовим отдельные нити для шторы. Для этого в боковинах крышек делаем два отверстия друг напротив друга с помощью шила или дрели. Берём леску нужной длины и нанизываем на неё крышки.

2. В пластиковую трубку или деревянный брусок вкручиваем саморезы, на которые привязываем подготовленные нити.

3. Вешаем в дверной проём – штора готова!



ДЕРЖИТЕСЬ ЗА КОШЕЛЁК!



Не бандиты и не убийцы, они не совершают громких преступлений, о которых трубят газеты. Но, по статистике, их жертвой хотя бы раз в жизни становился каждый четвертый житель крупного российского города. Они всегда рядом: в транспорте, на рынке, в магазине и даже в театре. Это воры-карманники. Их в каждом городе-миллионнике по несколько тысяч. Возможно, обнаруживая порезы на полиэтиленовых сумках, вы даже и не догадывались, что это дело рук карманников.

Не так давно они считались элитой преступного мира. Многие воры в законе — из их среды. Нынешние карманники не соблюдают неписанных правил прошлого: не красть у больных, пожилых, пьяных. Изрядная часть из них — наркоманы, добывающие деньги на очередную дозу.

Разношерстная компания, состоящая из обычных на вид людей, ничем между собой не связанных, вдруг ненавязчиво обступившая вас на остановке транспорта... Несколько женщин почтенного возраста, тихо окружившие вас, пока вы рассматриваете витрину киоска... Подросток лет двенадцати, присевший зачем-то на корточки, пока вы изучаете товар на прилавке... Молчаливая парочка, грубова-то оттеснившая вас в самый угол лифта... Мужчина, галантно подавший вам руку при выходе из автобуса... Все они запросто могут оказаться ворами-карманниками.

Доказать карманную кражу сложно. Вытащив кошелек или мобильник, карманник передает его поделнику, тот — другому. Даже, если вы что-то заподозрите, против вора, очистившего ваш карман — никаких улик.

Воров-карманников условно разделяют на несколько групп по способу и месту совершения кражи.

Первая группа — «ширмачи» или «марафетчики». «Марафет» — это букет цветов, плащ, пиджак, пакет

в руке вора, которые используются в качестве ширмы при совершении кражи.

Вторая группа — «трясуны». По этой специальности, в основном, работают немые, ворующие в транспорте, на многолюдных улицах. «Трясун» прижимается к жертве и



резкими и точными ударами вышибает из внутреннего кармана кошелек.

Третья группа — «писак». Это те, кто режет наши с вами карманы и сумки бритвой или заточенной монетой. Есть среди «писака» и так называемые «хирурги» — работающие со скальпелем.

Четвертые — «щипачи». С точки зрения оперативников — наиболее искусные воры. Работают обычно группами, используя только ловкость рук. Одни отвлекают жертву — другие опустошают ее карманы.

Но, конечно, если видеть в каждом встречном вора — недолго и до паранойи. Поэтому, прежде всего — будьте осторожны, соблюдайте простые правила безопасности — и обокрасть вас будет почти невозможно.

● Не носите без особой нужды крупную сумму денег.

● Если надо иметь при себе большую сумму наличными, не складывайте все в один кошелек или карман. Разложите их по разным местам. Заведите для мелких и крупных денег разные кошельки. Для частого использования заведите кошелек с незначительной суммой.

● Находясь в многолюдных местах, крепко зажмите кошелек в руке. Дамскую сумочку держите закрытой и старайтесь носить ее поближе к телу или держите под мышкой.

● Храните деньги во внутренних карманах на молнии. Используйте нагрудные кошельки — их не снять незаметно. Поясные сумочки прикалывайте булавкой. Не кладите кошельки в тележку для покупок. Не носите его в пакете (то же относится к мобильному телефону).

● Не пересчитывайте свою наличность при всех.

● При посещении магазинов, рынков, а также в переполненном транспорте обращайте внимание на подозрительные группы женщин или на компанию внешне безобидных детей, особенно если те стремятся войти в транспорт последними или пытаются встать на подножку.

● Не спите в общественном транспорте. Это приманка для воров.

● Если вы заметили попытку вора разрезать или открыть сумку — немедленно поднимайте крик, чтобы как можно больше людей заметили негодяя. О факте кражи или ее попытке сообщите в милицию.

● Не делайте крупные покупки в одиночку. Группу людей карманники избегают.

● Мужчинам не стоит хранить кошельки в карманах брюк — это самое ненадежное место. Вор, специализирующийся на мужчинах, начинает с того, что пробирается задний и боковые карманы, откуда взять кошелек легче всего.

ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ!

ВЫБИРАЕМ ВОЗДУХООЧИСТИТЕЛЬ

Экологи утверждают, что воздух в наших квартирах в несколько раз грязнее, чем на улице. Очистить его от пыли, шерсти домашних животных, а также вредных бактерий поможет очиститель воздуха. Этот прибор особенно полезен тем, кто страдает от аллергии.

Начинка любого воздухоочистителя — это комплекс фильтров и вентилятор. Соответственно, главные характеристики работы — производительность и степень фильтрации воздуха. Эти показатели важны в комплексе: ведь если воздух в помещении очищается хорошо, но медленно, вы успеете вдохнуть немало бактерий, прежде чем они будут поглощены фильтрами прибора. В то же время, если воздух будет очищаться быстро, но плохо — тоже мало толку.

Система фильтрации воздуха в воздухоочистителе обычно многоступенчата и содержит несколько фильтров, у каждого из которых своя задача. Сначала улавливаются крупные частицы пыли, потом более мелкие, затем происходит очистка от совсем микроскопических соединений.

Поскольку очистители воздуха призваны работать едва ли не круглосуточно, встает вопрос о потребляемой мощности и уровне шума. К счастью, потребляет средний очиститель всего-то около 30 Вт. Уровень шума тоже довольно невысок, особенно в так называемом «ночном» режиме. Несколько более шумные модели с фильтрами HEPA.

ВИДЫ ФИЛЬТРОВ

● **Фильтр грубой очистки** представляет собой мелкую сетку. Он предназначен для удаления крупных частиц пыли, песка, шерсти домашних животных, тополиного пуха, а также защищает сам прибор

от попадания этих загрязнений внутрь. Сетку по мере загрязнения промывают или продувают.

● **Угольные фильтры** выполняются с использованием активированного угля в качестве фильтрующего элемента, известного средства для борьбы с токсинами. Они могут ликвидировать неприятные запахи, газовые примеси, содержащиеся в воздухе. Однако уголь плохо очищает от легких соединений, характерных для городского воздуха. Угольные фильтры желательно использовать в качестве дополнительных, но не основных. Срок службы угольного фильтра от 3 месяцев до 1 года.

● **Электростатический фильтр** (фильтро-ионизатор) предназначен для более «тонкой» очистки воздуха. Эти фильтры могут использоваться многократно, при загрязнении их достаточно просто промыть. Недостатком фильтров этого вида является то, что в процессе их работы образуется озон. Несмотря на его лечебные и обеззараживающие свойства, озон высокотоксичен, и важно не допускать больших концентраций.

● **Фильтры HEPA** применяются не только в быту, но и в приборах медицинского назначения. Их используют в операционных и лабораториях. Они улавливают до 98% аллергенов и загрязнителей размерами более 0,3 мкм. Срок службы фильтров HEPA — 1 год.

● **Фотокаталитические фильтры** — последнее

поколение фильтрующих элементов. На сегодняшний день это самый эффективный вариант, но и самый дорогой. Принцип его действия состоит в расщеплении всех примесей, проходящих через фильтр, до безвредных компонентов под действием УФ-излучения. Он способен уничтожить частицы размером до 0,001 мкм, а это размер вируса, мельчайшая молекула. Также это самый долговечный из всех сменных фильтров: срок службы составляет 2-6 лет.

МОЙКИ ВОЗДУХА

Существуют модели воздухоочистителей без сменных фильтров, в них для очистки воздуха используется вода — это так называемые «мойки воздуха».

Принцип её действия заключается в том, что обрабатываемый воздух пропускается через влажные диски (картриджи). Такое устройство удалит пыль, пылцу растений, некоторые аллергены и, кроме того, поднимет значение относительной влажности воздуха до комфортных для человека 50-60%. Если вам необходимо увлажнить воздух и дополнительно лишь слегка его очистить — мойка воздуха будет отличным выбором.

НА ЧТО ЕЩЕ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

● **Пульт дистанционного управления.** Особенно полезен, если очиститель воздуха установлен так, что подходить к нему для переключения режима работы неудобно.

● **Регулировка скорости вращения вентилятора** используется для переключения воздухоочистителя в другой режим работы, — например, для ночного режима устанавливается наименьшая скорость вращения, при этом снижается уровень производимого шума.

● **Детекторы загрязнённости.** Некоторые модели очистителей воздуха оснащены инфракрасными детекторами отслеживания количества загрязнений (пыли и газа) в воздухе. Когда количество частиц в поле действия детектора превышает заданное значение, воздухоочиститель автоматически включается.

● **Ароматизация.** Данная функция имеется у моделей разных классов: очиститель воздуха укомплектовывается дополнительным ароматизатором, хотя практически всегда есть возможность добавлять ароматные вещества самостоятельно, например, в воду, если это мойка воздуха.

Анна ЗАВРАЖНОВА



С К готовим УЛИНОЙ

№5(67) Май 2012

ПЕЧЁМ
С ОРЕШКАМИ

САЛАТЫ
С КОПЧЁНЫМ
ВКУСОМ

ДАРЫ МОРЯ
НА СТОЛ!

ВОСХИТИТЕЛЬНАЯ
БОТВИНЬЯ С РЫБОЙ

САЛАТЫ С КОПЧЁНЫМ ВКУСОМ



САЛАТ «НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ»

На 200-300 г копчёной колбасы; 4-6 яиц, 1 луковица, 1 ст. л. раст. масла, майонез, зелень по вкусу, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца взбиваем с раст. маслом и солью, выпекаем тонкие блинчики. Охлаждаем их, нарезаем соломкой.

2. Колбасу нарезаем соломкой, лук — тонкими полукольцами.

3. Всё перемешиваем, заправляем майонезом, посыпав рубленой зеленью.

СОВЕТ. Вместо колбасы можно взять копчёный куриный окорок, грудку, балык или шейку.

Е. П. ТЕЛЕГИНА, г. Краснодар

ОВОЩНОЙ САЛАТ С КОПЧЁНОЙ КУРИЦЕЙ

На 1 копчёный куриный окорок; 2 помидора, 1 огурец, 1 сладкий перец, 1 пучок зелёного лука, 1 пучок укропа или петрушки, майонез, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. С куриного окорока удалить кожу, снимите мясо, нарежьте кусочками.

2. Помидоры нарежьте кубиками, огурец — ломтиками, сладкий перец — соломкой. Зелень мелко порубите.

3. Всё перемешайте, посолите, заправьте майонезом. Поставьте салат на 30-40 мин. в холодильник.

Е. Н. СЫСОЕВА, г. Кумертау

САЛАТ «ГРОЗДЬЯ РЯБИНЫ»

На 1 копчёный куриный окорок; 2 помидора, 100 г маринованных шампиньонов, 100 г тёртого твёрдого сыра, 50 г пищевого мака, 1 зубчик чеснока, домашние сухарики из белого хлеба, майонез. Для украшения: красная смородина, веточки петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное мясо без шкурки и помидоры нарезаем мелкими кубиками, грибы — пластинками. Чеснок мелко рубим.

2. Все подготовленные ингредиенты перемешиваем в миске, заправляем майонезом. Салат выкладываем на блюдо, оформляем в виде купола, сверху засыпаем тёртым сыром и маком.

3. Ягоды красной смородины выкладываем в виде грозди рябины, украшаем веточками петрушки. Вокруг салата раскладываем сухарики.

В. К. ВЛАСОВА, г. Владимир

СЛОЁНЫЙ САЛАТ «БОРДО»

На 200 г копчёной куриной грудки; 200 г варёной свинины, 3 варёных яйца, 1 отварная свёкла, 150 г тёртого твёрдого сыра, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, раст. масло, майонез. Для украшения: зёрна граната.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Курицу, свинину и яйца нарежьте мелкими кубиками. Свёклу натрите на мелкой тёрке, перемешайте с измельчённым чесноком.

2. Лук нарежьте соломкой, спассеруйте на раст. масле.

3. Подготовленные ингредиенты выложите в салатник слоями, промазывая каждый майонезом: 1-й слой — свинина, 2-й — обжаренный лук, 3-й — курица, 4-й — яйца, 5-й — свёкла с чесноком. Сверху салат посыпьте тёртым сыром, украсьте зёрнами граната. Поставьте на 1 ч. в холодильник, чтобы пропитался.

З. Е. ХАБАРОВА, г. Курск

САЛАТ С ОХОТНИЧЬИМИ КОЛБАСКАМИ

На 4 копчёных охотничьих колбаски; 3-4 варёных картофеля, 10 маринованных корнишонов, 1-2 красных луковицы, 1 пучок укропа, 5 ст. л. уксуса. Для заправки: 4 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. бальзамического уксуса, 1 ч. л. готовой горчицы, чёрный молотый перец.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук нарезаем тонкими кольцами, заливаем на 30 мин. уксусом.

2. Картофель нарезаем мелкими дольками, колбаски и корнишоны — тонкими кружочками. Укроп мелко рубим.

3. Для соуса смешиваем оливковое масло с бальзамическим уксусом, горчицей и молотым перцем. Всё тщательно растираем.

4. В салатнике соединяем колбаски с картофелем, корнишонами и укропом. Добавляем отжатый от маринада лук, поливаем заправкой. Перемешиваем.

Н. А. СТЕПАНОВА,
г. Новочеркасск

КОЛБАСНЫЙ САЛАТ С СЫРОМ

На 150 г копчёной колбасы; 150 г ветчины, 100 г твёрдого сыра, 2 маринованных или свежих огурца, 4 варёных яйца, 1 варёная морковь, 1 черешок сельдерея, 2-3 ст. л. консервированного зелёного горошка, 1/2 ст. майонеза, 2 ч. л. лимонного сока, соль. Для украшения: зелень укропа и петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Копчёную колбасу, ветчину, сыр и огурцы порежьте тонкой соломкой, яйца и морковь — кубиками, сельдерея — дольками.

2. Все подготовленные ингредиенты перемешайте, добавьте горошек. Посолите по вкусу, сбрызните лимонным соком, заправьте майонезом.

3. При подаче к столу украсьте салат рубленой зеленью.

Е. И. ЛЕДНЕВА, г. Тамбов

САЛАТ «ОСОБЫЙ»

На 100 г копчёного сыра «косичка»; 100 г ветчины, 4-5 варёных яиц, 1 банка консервированной кукурузы, 1 пачка сухариков, майонез.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сыр, ветчину и яйца нарежьте кубиками. Кукурузу откиньте на сито.

2. Всё перемешайте, заправьте майонезом. Перед подачей к столу добавьте сухарики.

Н. М. ГОЛУБИКИНА, г. Брянск

МЯСНОЙ САЛАТ С КИВИ И ФАСОЛЬЮ

На 200 г копчёного мяса: 1 киви, 1 красный сладкий перец, 1 банка консервированной красной фасоли. Для заправки: 3 ст. л. раст. масла, 1 ст. л. лимонного сока, чёрный молотый перец, сахар, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо, очищенное киви и сладкий перец нарезаем кубиками. Фасоль откидываем на дуршлаг, промываем холодной кипячёной водой, даём обсохнуть.

2. Для заправки в лимонный сок добавляем сахар, соль и молотый перец, затем перемешиваем с раст. маслом.

3. Мясо соединяем с киви, сладким перцем и фасолью. Заправляем приготовленным соусом, аккуратно перемешиваем. Ставим на 10-20 мин. в холодильник.

О. С. УХИНА, г. Барнаул

Рецепт этого салата подглядела в передаче «Званный ужин». Всем участникам передачи он понравился, и я тоже решила его приготовить. С тех пор этот чудесный салат стал частым гостем на нашем столе.

В. С. ЖИРОНИКИНА, г. Майкоп

САЛАТ «ЗВАННЫЙ ГОСТЬ»

На 150 г копчёного сыра: 150-200 г очищенных варёных креветок, 2-3 варёных яйца, по 1/2 банки консервированной кукурузы и зелёного горошка, майонез, соль. Для украшения: 3-5 помидоров черри, зелень укропа или петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сыр натираем на крупной тёрке. Крупные креветки разрезаем пополам, мелкие оставляем целыми. Яйца нарезаем соломкой.

2. Всё перемешиваем, добавляем кукурузу и горошек, подсаживаем, заправляем майонезом.

3. Готовый салат выкладываем в салатник, украшаем половинками черри и веточками зелени.

САЛАТ «ДУШЕВНЫЙ»

На 200 г копчёной колбасы: 3 варёных картофелины, 2 яблока, 1 черешок сельдерея, 1 луковица, 200 г консервированных ананасов, майонез, соль. Для украшения: зелёный лук.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Колбасу, картофель и яблоки нарезаем мелкими кубиками, сельдерея — ломтиками. Лук и ананасы мелко рубим.

2. Все подготовленные ингредиенты перемешиваем, солим по вкусу, заправляем майонезом. Ставим салат на 1 ч. в холодильник.

3. Перед подачей к столу украшаем салат стрелками зелёного лука.

З. Ю. ПОПОВА, г. Рязань

САЛАТ С КОПЧЁНОЙ СКУМБРИЕЙ

На 1 копчёную скумбрию: 4 варёных яйца, 2 кислых яблока, 1 банка консервированного зелёного горошка, 1 луковица, уксус, зелень укропа и петрушки, майонез, сахар, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Скумбрию чистим, освобождаем от костей, нарезаем небольшими кусочками.

2. Лук нарезаем четвертькольцами, солим, сахарим по вкусу, заливаем уксусом, разбавленным водой. Оставляем на 15-20 мин.

3. Яйца натираем на средней тёрке. Яблоки очищаем, нарезаем соломкой.

4. В салатнике соединяем рыбу с маринованным луком, яйцами и яблоками. Добавляем горошек, порубленный укроп и петрушку. Всё перемешиваем, заправляем майонезом.

СОВЕТ. В салат можно добавить варёный картофель и солёные огурцы или оливки.

Н. Г. ОСТАПЕНКО, г. Рязань

САЛАТ «НЕЖНЕЙШИЙ»

На 400 г копчёной рыбы (треска, палтус): 3 варёных картофелины, 3 варёных яйца, 1 авокадо, 1 небольшой кочан салата «Айсберг». Для соуса: майонез, сок 1 лимона, по 2-3 ст. л. рубленого зелёного лука и укропа, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу очищаем от кожи, удаляем кости, нарезаем мелкими кусочками.

2. Картофель, яйца и очищенное авокадо нарезаем кубиками. Салат рвём руками на кусочки.

3. Готовим соус. Смешиваем майонез с лимонным соком, зелёным луком и укропом, солим и перчим по вкусу.

4. На блюдо насыпаем листья салата, поливаем соусом. Сверху выкладываем слоями — картофель, рыбу, авокадо и яйца. Каждый слой поливаем соусом. Даём салату немного постоять.

В. И. МИТРОФАНОВА,
г. Волжск

САЛАТ «ПИКАНТНЫЙ»

На 100 г копчёного сыра: 100 г ветчины, 1 красный сладкий перец, 3 коришона, 1/3 банки оливок без косточек, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. раст. масла, 1 ст. л. винного уксуса, 1 ч. л. сладкой горчицы, чёрный молотый перец, соль. Для украшения: зелень петрушки или укропа.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сыр нарезаем мелкими кубиками, ветчину и очищенный от семян сладкий перец — соломкой, огурцы — ломтиками. Оливки нарезаем кольцами, лук — тонкими полукольцами.

2. Для соуса смешиваем раст. масло с пропущенным через пресс чесноком, добавляем уксус, горчицу, щепотку молотого перца и соль.

3. Сыр соединяем с ветчиной, сладким перцем и коришонами. Добавляем оливки и лук. Всё перемешиваем, заправляем соусом, украшаем рубленой зеленью.

О. Н. БЕЛОВА, г. Москва



СУП ИЗ ФОРЕЛИ С КРЕВЕТКАМИ

На 1,5 л воды: 200 г форели, 200 г очищенных варёных креветок, 2 картофелины (200 г), 1 морковь (100 г), 1/2 луковицы (50 г), 30 г зелени укропа, чёрный молотый перец, соль.

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
131
ккал
в 1 порции

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Подготовленную форель опускаем в кипящую воду. Варим до полуготовности.
2. Рыбу вынимаем, бульон процеживаем. В бульон добавляем нарезанные мелкими кубиками морковь и лук. Доводим до кипения. Опускаем порезанный соломкой картофель, варим до готовности.
3. Из форели вынимаем косточки, разрезаем на кусочки, кладем в кипящий суп. Добавляем креветки, солим и перчим по вкусу. Варим 1 мин.
4. Готовый суп разливаем по порционным тарелкам, посыпая рубленым укропом.

О. Н. БЕЛОВА, г. Москва

САЛАТ

«ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ»

На 2 сладких перца (400 г): 1 огурец (100 г), 1 красная луковица (100 г), 20 г зелени базилика, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. сока лайма, 1/2 ч. л. тёртой цедры лайма, 20 г очищенных кедровых орешков, чёрный молотый перец, соль.

ВСЕГО
4 ПОРЦИЙ
118
ккал
в 1 порции

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сладкий перец вымойте, удалите семена, нарежьте тонкими полукольцами. Огурец нарежьте кружочками, лук — кольцами. Базилик мелко порубите.
2. Для соуса смешайте оливковое масло с соком и цедрой лайма, посолите, поперчите.
3. Все овощи и зелень соедините, полейте соусом, перемешайте. Украсьте салат кедровыми орешками и листиками базилика.

Г. С. ВОРОБЬЕВА, г. Орск

ДИЕТИЧЕСКАЯ КОЛБАСА

На 700 г грудки индейки: 5 зубчиков чеснока, 2 ст. л. молотой паприки, 2 ст. л. соевого соуса, 30 г желатина, чёрный молотый перец, соль.

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
215
ккал
в 1 порции

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грудки индейки порежьте крупными кубиками. Чеснок мелко порубите, смешайте с индейкой. Добавьте паприку, соевый соус, желатин, молотый перец и соль.
 2. Всё перемешайте, уложите в рукав для запекания, придайте форму колбасы, выложите в форму. Рукав проколите сверху в нескольких местах. Запекайте 40 мин. в духовке при средней температуре.
 3. Готовую колбасу охладите, положите в холодильник для полного застывания. Затем выньте из рукава, разрежьте на порционные кусочки.
- СОВЕТ.** Колбасу можно завернуть в несколько слоёв пищевой плёнки и сварить в пароварке.

Л. М. МЫСИНА, г. Воронеж

Что съесть, чтобы похудеть

в каждом
номере!



САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ С АНАНАСАМИ

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
103
ккал
в 1 порции

На 400 г пекинской капусты: 500 г консервированных кубиками ананасов, 1 банка консервированной кукурузы (250 г), 50 г сметаны жирностью 10%, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту нашинкуйте, ананасы порежьте небольшими кусочками.
2. Всё перемешайте, добавьте кукурузу. Посолите, поперчите, заправьте сметаной.

Н. М. ГОЛУБИНА, г. Брянск

КАПУСТА ПО-ИНДИЙСКИ

ВСЕГО
4 ПОРЦИЙ
166
ккал
в 1 порции

На 600 г белокочанной капусты: 300 г картофеля, 3 маленьких луковицы (250 г), 1 ст. л. раст. масла, 50 г томатной пасты, 3-4 гвоздики, щепотка тмина, 1/2 ч. л. карри, 1 лавровый лист, красный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук порубите, спассуйте на раст. масле. Добавьте гвоздику, тмин, карри и нашинкованную капусту. Перемешайте, тушите 10 мин. на слабом огне.
2. Затем добавьте нарезанный мелкими кусочками картофель, лавровый лист, томатную пасту и немного воды. Посолите, поперчите. Тушите, периодически помешивая, до готовности.

А. О. НАЗАРОВА, г. Рязань

ГУЛЯШ ПО-ГРЕЧЕСКИ

На 500 г телятины: 1 луковица (100 г), 1 ст. красного сухого вина (200 г), 1 ч. л. молотой корицы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В сотейник влейте вино и 1 ст. воды, опустите порезанную луковицу. Кипятите 5 мин.
2. Мясо промойте, порежьте кусочками, обваляйте в корице, опустите в кипящий соус. Тушите до готовности мяса.

В. А. МАКАРОВА, г. Омск

КОЛЬРАБИ, ЗАПЕЧЕННАЯ С МЯСОМ

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
198
ккал
в 1 порции

На 500 г кольраби; 200 г говядины, 2 яйца, 1 ст. 1%-го кефира (200 г), 1 ч. л. раст. масла, 1/3 ч. л. молотой паприки, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кольраби очищаем, отвариваем в подсоленной воде до полуготовности. Затем охлаждаем, нарезаем тонкими ломтиками, выкладываем в смазанную раст. маслом форму.

2. Мясо нарезаем соломкой, выкладываем на кольраби. Сверху заливаем яйцами, взбитыми с кефиром и солью. Запекаем в разогретой духовке до готовности.

3. При подаче посыпав готовое блюдо молотой паприкой.

Н. М. КРАВЧЕНКО, г. Алексеевка, Белгородская обл.



ЗАПЕКАНКА

«ИЗУМИТЕЛЬНАЯ»

ВСЕГО
6 ПОРЦИИ
191
ккал
в 1 порции

На 400 г мякоти говядины; 250 г замороженной стручковой фасоли, 1 морковь (100 г), 2 луковицы (200 г), 1 яйцо, 1 ст. обезжиренного кефира, 50 г тертого твердого сыра, 3 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо порежьте небольшими кусочками, замаринуйте в лимонном соке на 1-2 ч. Затем посолите и поперчите.

2. Фасоль немного разморозьте, морковь нарежьте мелкими кубиками, лук — полукольцами. Яйцо взбейте вилкой, смешайте с кефиром, посолите.

3. В смазанную раст. маслом форму выложите слоями: мясо, лук, фасоль и морковь. Залейте яично-кефирной массой. Сверху посыпьте тертым сыром. Запекайте 30-40 мин. в духовке при 180°C.

Н. А. ТОКАРЕВА, г. Пермь

КУРОЧКА В КЕФИРЕ

На 600 г куриного филе: 1 ст. 1%-го кефира (200 г), 1 ст. л. низкокалорийного майонеза, 2 зубчика чеснока, 1 пучок укропа (50 г), 1 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кефир смешайте с майонезом. Добавьте мелко порубленный чеснок и укроп. Поперчите по вкусу.

2. Куриное филе порежьте порционными кусками, опустите в приготовленный маринад. Оставьте на 1 ч.

3. Затем выложите филе на смазанную маслом сковороду, слегка посолите, влейте немного маринада. Тушите под крышкой до готовности, периодически подливая маринад.

В. С. ЖИРОНКИНА, г. Майкоп

ГОРБУША С СЫРОМ И ПОМИДОРАМИ

ВСЕГО
8 ПОРЦИИ
361
ккал
в 1 порции

На 1 горбушу с головой (1,5 кг); 150 г твердого сыра, 3 помидора (350 г), 2 маленьких луковицы (160 г), 100 г зелени укропа и петрушки, 2 яйца, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Горбушу чистим, потрошим, удаляем жабры, отрезаем плавники и хвост. Руками отделяем со стороны брюшка реберные кости вместе с хребтом. Рыбу перчим изнутри, сверху слегка натираем солью.

2. Сыр и помидоры нарезаем кубиками, зелень мелко рубим. Все перемешиваем, добавляем яйца и ещё раз тщательно перемешиваем.

3. Приготовленной начинкой фаршируем рыбу, скрепляем разрез деревянными зубочистками или зашиваем нитками.

4. Противень выстилаем фольгой, на неё насыпаем нарезанную кольцами одну луковицу. Сверху кладем рыбу, посыпая её кольцами второй луковицы. Закрываем плотно фольгой. Запекаем 40-45 мин. в духовке при 180°C. Затем рыбу приоткрываем, запекаем ещё 10-15 мин. К столу подаем горячей.

М. С. ЮШКЕВИЧ, г. Барнаул

ТВОРОЖНО-РЫБНАЯ ЗАПЕКАНКА

ВСЕГО
8 ПОРЦИИ
216
ккал
в 1 порции

На 1 кг творога жирностью 0%; 3 банки тунца в собственном соку (540 г), 1 ст. л. муки, 3 яйца, прованские травы, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу выньте из банки, разомните вилкой, соедините с творогом. Добавьте муку, яйца, прованские травы и щепотку соли. Перемешайте.

2. Полученную массу выложите в смазанную маслом форму для запекания, разровняйте, поставьте на 5 мин. в сильно разогретую духовку. Затем запекайте ещё 20 мин. при средней температуре. Потом духовку выключите, оставьте в ней запеканку ещё на 5-10 мин.

Е. П. ТЕЛЕГИНА, г. Краснодар

МЯГКОЕ ТВОРОЖНО- БАНАНОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ

ВСЕГО
6 ПОРЦИИ
151
ккал
в 1 порции

На 150 г обезжиренного сухого творога; 100 г овсяных хлопьев, 1 банан (150 г), 30 г кокосовой стружки, раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Овсяные хлопья перемалываем, но не очень мелко. Добавляем творог и размятый банан. Всё перемешиваем, ставим в холодильник на 20-30 мин.

2. Из полученной массы сформируем мелкое печенье, обваливаем в кокосовой стружке, выкладываем на смазанную маслом противень. Выпекаем 15 мин. в духовке при 180-200°C.

С. А. САМОЙЛОВА, г. Волгоград

САЛАТ «МОРСКОЙ КОКТЕЙЛЬ»

На 500 г маринованной морской капусты; 1 упаковка замороженного морского коктейля, 1 красная луковица, зелёный лук, 1/2 пучка петрушки, раст. масло или майонез, лавровый лист, горошины душистого перца, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Морскую капусту откидываем на дуршлаг, хорошо отжимаем от маринада.
2. Морской коктейль опускаем в кипящую подсоленную воду с добавлением лаврового листа и горошин перца, ещё раз доводим до кипения, откидываем на дуршлаг.
3. Морскую капусту перемешиваем с коктейлем. Добавляем нарезанный полукольцами лук и рубленую зелень. Заправляем раст. маслом или майонезом.

О. Г. НИКУЛИНА, г. Тула



САЛАТ «МОРСКОЙ» С АВОКАДО

На 300 г замороженного морского коктейля; 1 авокадо, 1 пучок зелёного салата, лимонный сок, лёгкий майонез, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Морской коктейль отварите в течение 2 мин. в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг.
2. Авокадо очистите, порежьте кубиками, сбрызните лимонным соком. Листья салата порвите руками на кусочки.
3. Всё перемешайте, посолите, добавьте майонез.

С. А. САМОЙЛОВА, г. Волгоград

ОВОЩНОЙ САЛАТ С МИДИЯМИ

На 200 г варёных очищенных мидий; 1-2 свёклы, 2-3 моркови, 3-4 картофелины, 2 огурца, 2 салатных луковицы, 100 г консервированного зелёного горошка, 3 ст. л. майонеза, 1 лавровый лист, 2-3 горошины чёрного перца, сахар, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мидии припускаем в небольшом количестве воды с добавлением луковицы, лаврового листа и горошин перца в течение 20 мин. затем охлаждаем и мелко нарезаем.
2. Свёклу, морковь и картофель отвариваем до готовности, очищаем, нарезаем кубиками. Огурцы и оставшийся лук также нарезаем кубиками.
3. Все овощи перемешиваем, добавляем мидии и горошек. Солим, сахарим по вкусу, заправляем майонезом.

З. Ю. ПОПОВА, г. Рязань

СЫРНЫЙ СУП С КРЕВЕТКАМИ

На 1 л воды; 300 г очищенных варёных креветок, 2 плавленых сырка, по 1 пучку зелени укропа и петрушки, приправа для морепродуктов, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сырки мелко нарезаем, опускаем в кипящую подсоленную воду. Варим, помешивая, пока сыр не растворится. Солим, перчим по вкусу, добавляем 1 ч. л. приправы для морепродуктов.
2. В сырный бульон опускаем креветки и порубленную зелень. Доводим суп до кипения и сразу же снимаем с огня. Даём настояться под крышкой 3-5 мин., подаём к столу.

Е. А. ЯРЁМЕНКО, г. Ульяновск

ТОМАТНЫЙ СУП С МОРЕПРОДУКТАМИ

На 1/4 л куриного бульона или воды; 300 г замороженного морского коктейля, 1 ст. томатного сока, 3-4 помидора, консервированных в собственном соку, тёртый твёрдый сыр, 1 луковица, 1-2 зубчика чеснока, сливочное и оливковое масло, зелень по вкусу, смесь сушёных пряных трав, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук и чеснок мелко порежьте, спассируйте в кастрюле с толстым дном на смеси масел. Добавьте очищенные от кожицы и мелко нарезанные помидоры. Влейте томатный сок. Тушите до пюреобразного состояния.
2. К тушёным овощам добавляем морской коктейль, залейте бульоном, доведите до кипения. Посолите, поперчите по вкусу, всыпьте сушёные травы по вкусу, варите 5-7 мин.
3. Перед подачей к столу посыпьте суп натёртым на тёрке сыром и рубленой зеленью.

А. Е. ПЕСКОВА, г. Краснодар

КАЛЬМАРЫ, ЗАПЕЧЁННЫЕ С ГРИБАМИ

На 2-3 кальмара; 150 г шампиньонов, 1 луковица, 100 г сметаны, 1 ч. л. муки, 2-3 ст. л. тёртого твёрдого сыра, сливочное масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кальмары очищаем, тщательно промываем, нарезаем соломкой.
2. Грибы нарезаем кусочками, лук мелко рубим. Обжариваем вместе на сливочном масле, перекладываем на тарелку. В том же масле обжариваем кальмары до готовности, соединяем с грибами.
3. Муку обжариваем в небольшом количестве масла, соединяем со сметаной. Солим по вкусу, добавляем 2 ст. л. сливочного масла. Кипятим 1-2 мин., постоянно помешивая.
4. Форму выстилаем фольгой, выкладываем на неё кальмары с грибами и луком. Сверху заливаем сметанным соусом, посыпаем тёртым сыром. Запекаем 10-15 мин. при 200°C.

С. Т. ПЛЕТНЁВА, г. Иваново

РАГУ ИЗ КАЛЬМАРОВ

На 700 г кальмаров: 5-6 картофелин, 1-2 кабачка, 2 луковицы, 1 морковь, 2-3 зубчика чеснока, 100 г сметаны, 1 ст. л. томатной пасты, зелень укропа и петрушки, раст. масло, лавровый лист, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенные кальмары промойте, отварите в течение 2-3 мин. в кипящей воде. Затем нарежьте кусочками и слегка обжарьте на раст. масле.
2. Картофель и кабачки очистите, порежьте кубиками. Лук порубите, морковь нарежьте соломкой. Слегка обжарьте овощи по отдельности на раст. масле.
3. Подготовленные овощи сложите в толстостенную кастрюлю, добавьте сметану, смешанную с томатной пастой. Тушите около 10 мин. Затем добавьте кальмары, измельченный чеснок, лавровый лист, посолите, поперчите. Тушите 4-5 мин.
4. При подаче к столу посыпьте рагу мелко порубленной зеленью.

Л. М. МЫСИНА, г. Воронеж



ТЕФТЕЛИ ИЗ КАЛЬМАРОВ

На 500-600 г очищенных кальмаров: 2 луковицы, 2-3 ломтика белого хлеба, 1/2 ст. молока, 1-2 яйца, раст. масло, 1-2 кусочка свёклы, лавровый лист, 2-3 горошины чёрного перца, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенных и промытых кальмаров вместе с одной луковицей и размоченным в молоке хлебом дважды пропускаем через мясорубку. Добавляем яйца, немного раст. масла, молотый перец и соль.
2. Из полученной массы формуем круглые тефтели.
3. На дно кастрюли кладем нарезанную кольцами оставшуюся луковицу. Сверху укладываем тефтели, заливаем горячей водой. Добавляем ломтики свёклы, лавровый лист, горошины перца, солим по вкусу. Доводим до кипения, тушим на слабом огне 35-40 мин.

Н. А. ДЕМИДОВА, г. Орёл

КАРТОФЕЛЬНЫЙ РУЛЕТ С МИДИЯМИ

На 8-10 картофелин: 200-250 г замороженных мидий без ракушек, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. раст. масла, 1/2 ст. панировочных сухарей, сметана, зелень укропа или петрушки, 1 лавровый лист, горошины душистого перца, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо мидий залейте небольшим количеством воды, добавьте лавровый лист и душистый перец. Доведите до кипения, варите под крышкой 15 мин.
2. Готовые мидии охладите, мелко порежьте и вместе с порубленным луком обжарьте на раст. масле. Посолите, поперчите по вкусу.
3. Картофель очистите, отварите до готовности и горячим пропустите через мясорубку. Добавьте сливочное масло, перемешайте.
4. Картофельное пюре выложите на смоченное водой полотенце в виде прямоугольника, разровняйте. На середину массы положите мидии с луком. При помощи полотенца сверните в рулет. Переложите его в смазанную раст. маслом форму, сверху обсыпьте сухарями. Запекайте в духовке до золотистого цвета.
5. Готовый рулет полейте сметаной, посыпьте рубленной зеленью, подайте к столу.

О. Е. ШТЕФАНКО, г. Белгород



РИС С КРЕВЕТКАМИ И ГРИБАМИ

На 1 ст. риса: 250-300 г очищенных варёных креветок, 200-300 г шампиньонов, 1 луковица, 1,5 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. раст. масла, зелень укропа и петрушки, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы нарежьте небольшими ломтиками, лук — кубиками. Обжариваем вместе на раст. масле. Добавляем креветки, тушим несколько минут.
2. Рис отвариваем в подсоленной воде до готовности. Откидываем на дуршлаг, остужаем.
3. Рис соединяем с грибами и креветками, добавляем соевый соус, молотый перец, перемешиваем. Прогреваем под крышкой 5 мин.
4. При подаче к столу посыпаем готовое блюдо рубленной зеленью.

СОВЕТ. Можно добавить порезанный помидор, сладкий перец.

В. К. ВЛАСОВА, г. Владимир

МИДИИ В ЧЕСНОЧНОМ СОУСЕ

На 500 г мидий: 2 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, 4-5 зубчиков чеснока, 1 яичный желток, сок 1 лимона, зелень петрушки, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мидии хорошо промойте, положите в кастрюлю, залейте холодной водой. Нагревайте на слабом огне, пока створки не раскроются и мясо не станет мягким.
2. Воду слейте в отдельную посуду, у мидий снимите одну из створок. Разложите мидии на блюдо оставшейся створкой вниз.
3. Приготовьте соус. Муку обжарьте на сливочном масле, разведите 1 ст. отвара, в котором варились мидии, варите до загустения. Заправьте соус пропущенным через пресс чесноком и солью. Затем снимите с огня, заправьте слегка взбитым желтком и лимонным соком.
4. Мидии залейте приготовленным соусом, украсьте порубленной петрушкой.

Н. М. ГОЛУБКИНА, г. Брянск

МЯСО А-ЛЯ БЕФ СТРОГАНОВ



СВИНИНА ПО-ДРЕВНЕКИТАЙСКИ

На 500 г мякоти свинины; 2 луковицы, 4-5 зубчиков чеснока, 2 яйца, 2 ст. л. крахмала, 2 ст. л. томатного соуса, 1 ч. л. 3%-го уксуса, 1 ч. л. сахара, 3-4 ст. л. раст. масла, зелень по вкусу, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо промойте, нарежьте брусочками. Лук и чеснок мелко порубите.
2. Яйца взбейте, добавьте крахмал и соль, тщательно перемешайте.
3. Мясо окуните в яичную массу, обжарьте со всех сторон на раст. масле, переложите на тарелку, накройте.
4. На том же масле обжарьте лук и чеснок. Добавьте томатный соус, уксус, сахар, соль и 2 ст. л. горячей воды. Тушите 2 мин. Затем добавьте обжаренное мясо, тушите на слабом огне до готовности.
5. При подаче к столу украсьте готовое блюдо рубленой зеленью.

М. И. ТИМОФЕЕВА, г. Рязань

СВИНИНА В ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ

На 600 г свинины: 1 банка консервированных шампиньонов, 1 луковица, по 1 ст. л. столовой горчицы и горчицы с зёрнами, 4 ст. л. жирной сметаны, 1/2 ст. белого полусладкого вина, 2 ст. мясного бульона, раст. масло, сливочное масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо нарезаем крупными кубиками, обжариваем на смеси масел до золотистого цвета. Перекладываем в миску.
2. В сковороде, где тушилось мясо, обжариваем до золотистого цвета нарезанный четвертькольцами лук.
3. Обжаренное мясо солим, перчим, соединяем с луком. Добавляем горчицу, сметану, вино, бульон и грибы. Всё тщательно перемешиваем, тушим на небольшом огне 40-50 мин., периодически помешивая.

И. Е. КУДЕСНИКОВА, г. Вологда

МЯСО, ЗАПЕЧЕННОЕ С ЯБЛОКАМИ

На 500-600 г свинины: 2 яблока, 1 ст. молока, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Муку обжариваем до кремового цвета с 1 ст. л. сливочного масла. Разводим тёплым молоком, солим. Размешиваем, чтобы не было комочков.
2. Мясо нарезаем кусочками, отбиваем, солим, перчим.
3. У яблок вырезаем сердцевину, нарезаем полукольцами, выкладываем на дно смазанной маслом формы. Сверху выкладываем кусочки мяса.
4. Заливаем всё приготовленным соусом. Запекаем в духовке при 180°C.

М. В. СИТНИКОВА, г. Тверь

ГОВЯДИНА С ОВОЩАМИ В РУКАВЕ

На 1 кг говядины: 200-300 г цветной капусты, 2-3 помидора, 1-2 сладких перца, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. л. раст. масла, зелень укропа и петрушки, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо нарежьте небольшими кусочками, лук — полукольцами, очищенные от кожицы помидоры — ломтиками. Сладкий перец очистите от семян, порежьте кубиками или полосками, морковь — тонкой соломкой. Капусту разберите на соцветия.

2. Мясо перемешайте с овощами, посолите, поперчите. Добавьте порубленную зелень и раст. масло. Всё перемешайте, поставьте в холодильник на несколько часов (лучше на ночь).

3. Затем поместите всё в рукав для запекания, завяжите его с двух сторон, сверху проколите несколько дырочек. Запекайте около 1 ч. при 180-200°C.

О. С. СТЕПАШИНА, г. Краснодар



ЦИМЕС

На 1 кг жирной говяжьей грудинки: 600-700 г картофеля, 2 моркови, 1 крупная луковица, 100 г сушёного инжира, 100 г кураги, 100 г фиников, 100 г чернослива без косточек, раст. масло, молотая паприка, сахар, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо нарезаем крупными кубиками, обжариваем на раст. масле до полуготовности, чуточку подсаливаем.

2. Лук нарезаем полукольцами, обжариваем до золотистого цвета. Посыпаем паприкой, подсаливаем.

3. Очищенный картофель нарезаем крупными кубиками, морковь — кружочками. Сухофрукты тщательно моем, обсушиваем.

4. Мясо выкладываем в жаровню, смазанную маслом. Сверху слоями кладем картофель, посыпая солью, затем — морковь, посыпая сахаром, сухофрукты и жареный лук. Накрываем жаровню крышкой, ставим в разогретую до 170-180°C духовку. Запекаем 2-2,5 ч.

Н. С. ВОРОТНИКОВА, г. Пермь

ПТИЦА: ВКУСНО И ПРОСТО



КУРИНЫЕ СЕРДЕЧКИ В АЗИАТСКОМ СТИЛЕ

На 500 г куриных сердечек: 2 сладких перца, 2-3 зубчика чеснока. Для маринада: 4 ст. л. раст. масла, 2 ст. л. уксуса, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. мёда, красный молотый перец, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сердечки зачищаем, тщательно промываем, отвариваем до готовности.
2. Сладкий перец заворачиваем в фольгу, запекаем в духовке в течение 20 мин. Затем очищаем от кожицы и семян, нарезаем полосками, соединяем с сердечками.
3. Для маринада смешиваем раст. масло с уксусом, соевым соусом и мёдом. Солим, перчим по вкусу.
4. Марином заливаем сердечки со сладким перцем, перемешиваем, ставим на 2-3 ч. в холодильник.

О. Б. МУРОВА, г. Владимир

КУРИЦА В ВИННО-ЯБЛОЧНОМ СОУСЕ

На 1 кг куриных бёдрышек: 2-3 черешка сельдерея, 1 морковь, 1 сладкий перец, 1 луковица, 3-4 зубчика чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, 2-3 кислых яблока, 1 ст. белого сухого вина, 1-2 щепотки сухого базилика, нежирная сметана, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Чеснок порубите, обжарьте в оливковом масле. Добавьте нарезанные кубиками или соломкой лук, сельдерей, морковь и сладкий перец. Тушите 15-20 мин.
2. Яблоко очистите от кожуры и сердцевин, нарежьте кубиками, добавьте к овощам. Влейте сухое вино, тушите 15 мин., чтобы соус немного выпарился.
3. С куриных бёдрышек снимите кожицу, удалите жир. Выложите бёдрышки поверх овощей и яблок. Посолите, поперчите, посыпьте базиликом, сверху смажьте сметаной. Запекайте в духовке 30-40 мин. при 200-210°C. Накройте форму или противень фольгой, запекайте ещё 15 мин. Затем снимите фольгу, запекайте 5-10 мин., чтобы соус немного загустел.

Н. К. ФЁДОРОВА, г. Подольск

КУРИНЫЕ РУЛЕТКИ В КАПУСТЕ

На 6 куриных филе: 6 листов белокачанной капусты, 200 г твёрдого сыра, 1-2 пучка зелени укропа и петрушки, 2 яйца, панировочные сухари, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Филе отбейте, посолите, поперчите. Листья капусты опустите на 3-5 мин. в кипяток, твёрдые прожилки срежьте.
2. Сыр натрите на крупной тёрке, зелень мелко порубите. Перемешайте сыр с зеленью.
3. На каждый кусочек филе положите сыр с зеленью, сверните в рулетики. Заверните рулетики в капустные листья, окуните во взбитые яйца, обваляйте в сухарях, обжарьте со всех сторон на раст. масле. Затем огонь уменьшите, накройте рулетики крышкой и доведите до готовности.

З. Н. ПОЗДНЯКОВА, г. Екатеринбург

БЁДРЫШКИ В СЫРНО-ЯБЛОЧНОЙ ШУБКЕ

На 6 куриных бёдрышек: 2 луковицы, 2 яблока, 150-200 г тёртого твёрдого сыра, 2 яйца, 3-4 ст. л. сметаны, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Из бёдрышек вынимаем косточки, мякоть слегка отбиваем, солим, перчим.
2. Лук нарезаем кубиками, очищенные яблоки натираем на крупной тёрке.
3. В смазанную маслом форму выкладываем бёдрышки, посыпаем луком, яблоками и тёртым сыром. Заливаем сверху яйцами, взбитыми со сметаной. Запекаем в духовке при средней температуре до готовности.

И. Н. РЯЗАНОВА, г. Иркутск

КУРИЦА С КАРТОШКОЙ

Беру куриные окорочка или целую курицу, нарезаю порционными кусочками. Картошку очищаю, режу кружочками, перемешиваю с курицей. Добавляю разрезанные на 4-8 частей луковицы и порубленную зелень укропа и петрушки. Всё солю, перчу, перемешиваю, выкладываю на противень, подливаю немного раст. масла и 1 ст. куриного бульона. Запекаю в духовке около 1 ч. Ни майонез, ни сметану не добавляю, прекрасно обхожусь без них.

О. Л. ГАНИЧЕВА, г. Воронеж

КУРОЧКА «МОРСКОЙ БРИЗ»

На 600 г куриной грудки: 400 г замороженной брокколи, 100 г очищенных креветок, 100 г варено-мороженых мидий, раст. масло. Для соуса: 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. соевого соуса, 1 яйцо, 100 г любого мягкого сыра, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте соус. Чеснок пропустите через пресс, смешайте в блендере со сметаной, соевым соусом, яйцом и мягким сыром. Добавьте соль, молотый перец и 1/2 ст. холодной воды. Взбейте.
2. Грудку промойте, обсушите, нарежьте кусочками, выложите в смазанную маслом форму. Сверху положите слой брокколи, затем нарезанные кусочками креветки и мидии. Залейте всё приготовленным соусом. Форму накройте фольгой, поставьте в разогретую до 190-200°C духовку. Запекайте 1 ч. 15-20 мин.

А. В. НОСИК, г. Кострома



На 1,5 л хлебного кваса: 500 г сёмги, форели или горбуши, 400 г разной зелени (крапивы, щавеля, шпината, ботвы молодой свёклы, редиски, моркови — что имеется в наличии), 2-3 огурца, по 1 пучку зелёного лука и укропа, соль. Для варки рыбы: 1 морковь, 1 луковица, 1 лавровый лист, чёрный перец горошком, соль. Для заправки: 3-4 редиски, 2 ст. л. готового хрена, 1,5 ч. л. сахара, соль. Для подачи: колотый лёд.



Фото Алексея СТРЕЛЬЦОВА



БОТВИНЬЯ

с рыбой

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу разделяем на филе, нарезаем крупными кубиками.

2. Лук и морковь чистим, опускаем вместе с рыбой в кастрюлю с 1 л воды, доводим до кипения. Кладем лавровый лист, соль и чёрный перец. Варим 7-8 мин. Рыбу вынимаем шумовкой, бульон процеживаем.

3. Крапиву, щавель, свекловую и морковную ботву перебираем,

ем, промываем, нарезаем, отвариваем с 2 половниками рыбного бульона до размягчения (2-3 мин.).

4. Откидываем на дуршлаг, протираем через сито или измельчаем в блендере.

5. Огурцы нарезаем кубиками. Зелёный лук и укроп мелко нарезаем.

6. Готовим заправку. Редис натираем на мелкой тёрке. Добавляем тёртый хрен, сахар и соль.

Перемешиваем.

7. В каждую тарелку кладем немного острой заправки. Добавляем равные порции протёртой зелени, нарезанные огурцы, лук и укроп. Заливаем квасом. Рыбу и лёд подаём к ботвинье отдельно или сразу кладем в порционные тарелки.

СОВЕТ. К ботвинье можно подать солёную красную рыбу (сёмгу, кету, форель, горбушу, нерку).



ПОСЛАННЫЙ БОГОМ



Слышали о таком растении — амарант? Наверняка слышали. Огородники, при его упоминании, нервно вздрагивают. Ведь амарант, это бич и ужас многих огородов, известный под именем — щирица! Правда «культурный» амарант, несколько отличается от щирицы-сорняка, но не очень-то сильно. А ведь ему приписывают, чуть ли не сказочные свойства.

Родиной амаранта считают Центральную и Южную Америку. До открытия Америки Колумбом семена и зеленые листья амаранта наряду с маисом и бобами, были основной пищей древнеиндейских племен, именно поэтому амарант получил и другое название — «посланный Богом». У древних греков амарант считался символом бессмертия, а в древнекитайской медицине это растение использовалось в качестве средства, дарящего молодость и долголетие.

В настоящее время более 90 сортов амаранта выращивают в Америке, Азии и Африке. В нашей стране амарант был долгое время известен в качестве огородного сорняка — щирицы. В последние десятилетия в России, помимо щирицы, получил достаточно широкое распространение и амарант декоративных, пищевых и кормовых сортов.

НА ВКУС И АРОМАТ

Семена и масло амаранта напоминают по вкусу орех, а его листья — листья салата.

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН

Амарант естественный источник кальция. Употребление его в свежем или сухом виде — отличная профилактика остеопороза. Амарант существенно снижает риск инфаркта миокарда, ишемической болезни сердца, регулирует обмен-

ные процессы. В листьях содержится много белка, хорошо сбалансированного по аминокислотам.

Зерно амаранта содержит до 8% масла, в котором обнаружено до 10% сквалена. Сквален является основным компонентом человеческой кожи, он легко всасывается и проникает внутрь организма. Сквален способен повышать силы иммунной системы в несколько раз, обеспечивая тем самым устойчивость организма к различным заболеваниям.

КАК ВЫБРАТЬ

В продаже можно найти амарантовое масло и амарантовую муку. Амарант можно вырастить и на приусадебном участке.

КАК ХРАНИТЬ

Амарантовое масло следует хранить в закрытом флаконе в сухом и защищенном от света месте при температуре, не превышающей 25°C. После первого вскрытия флакона с маслом амаранта его следует хранить в холодильнике не больше 1 месяца.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В КУЛИНАРИИ

● Семена и мука амаранта (часто в сочетании с пшеничной мукой) используются при изготовлении разнообразной домашней выпечки. Замечено, что выпечка, изготовленная из пшеничной муки с добавлением муки ама-

ранта, получается пышной, обладает приятным нежным ореховым вкусом и долго не черствеет.

● Амарантовую муку полезно добавлять в каши, супы, блины, оладьи, картофельное пюре, тушеные овощи, мясные и рыбные блюда, крупяные гарниры, макароны и др.

● Амарантовая мука может использоваться в составе панировки и в виде ингредиента фарша для котлет и биточков.

● Если во время цветения амаранта, собрать его листья и молодые стебли, их можно использовать как шпинат или же капусту. То есть готовить гарниры, различные закуски, салаты. Вкус листьев амаранта достаточно нейтральный, поэтому можно смело соединять его с более яркими по вкусу свежими овощами.

● При консервировании огурцов на литровую банку достаточно положить треть листа амаранта, и ваши консервированные огурцы сохранят упругость и свежесть.

● Листья амаранта можно также добавлять в различные запеканки и омлеты.

● Амарантовое масло отлично подходит для заправки овощных салатов, винегретов, зерновых каш, блюд из фасоли, сои, гороха и удачно сочетается в кулинарии с другими растительными маслами.

● На нём можно жарить, добавлять в выпечку, использовать при приготовлении первых и вторых блюд. Однако при термической обработке теряется часть полезных свойств. Поэтому, возмем за правило — масло лучше применять холодного отжима и никогда его не перегревать.

САЛАТ ИЗ ЛИСТЬЕВ АМАРАНТА

На 200 г молодых листьев амаранта: 1 пучок зелёного лука, 1 пучок петрушки, 2 ст. л. раст. масла, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Листья амаранта промываем, нарезаем соломкой, кладем в салатницу, добавляем мелко нарезанный зелёный лук и рубленую зелень петрушки.
2. Салат солим, заправляем раст. маслом.

АМАРАНТОВЫЙ ЧАЙ

На 1 ст. кипятка: 1 ст. л. метёлок с семенами.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свежие или сухие метёлки амаранта измельчаем, завариваем в термосе, как шиповник.
2. Через 20 мин. процеживаем и пьем по 1/4 ст. 3 раза в день за полчаса до еды и перед сном.

БЕЗ КАПУСТЫ ЩИ НЕГУСТЫ



КАПУСТНЫЙ РУЛЕТ С СЫРОМ

На 1 большой кочан молодой капусты; 300 г творожного сыра, 1 красный сладкий перец, 1 огурец, 1/2 пучка зелёного лука, 3 зубчика чеснока, 100 г консервированной кукурузы, 1 ст. л. порубленного укропа, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенный от семян сладкий перец и огурец нарежьте мелкими кубиками, зелёный лук — колечками. Чеснок порубите.

2. Творожный сыр смешайте с чесноком, взбейте вилкой. Добавьте сладкий перец, огурец, зелёный лук, кукурузу и укроп. Посолите, поперчите, поставьте на 30 мин. в холодильник.

3. Из кочана капусты вырежьте кочерыжку, капусту разберите на листья. Опустите листья в кипящую подсоленную воду на 2 мин. Затем выньте, дайте полностью остыть.

4. Листья выложите на лист фольги в виде прямоугольника. Утолщённые части слегка отбейте. Сверху ровным слоем распределите начинку. Листья аккуратно скатайте в рулет и очень плотно заверните в фольгу. Положите в холодильник на 1 ч. Перед подачей к столу нарежьте рулет ломтиками.

О. С. РЯБОВА, г. Барнаул

СУПЕРБЫСТРЫЕ ГОЛУБЦЫ

На 400 г молодой белокачанной капусты; 300 г мякоти свиной, 3/4 ст. риса, 10 помидоров черри, 1 луковица, 1 морковь, 2 ст. л. острой аджики, 2 ч. л. молотого имбиря, раст. масло, сахар, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо обмываем аджикой, посыпаем имбирём, ставим в холодильник на сутки. Затем нарезаем кубиками, слегка отбиваем.

2. Рис хорошо промываем. Черри разрезаем на 2-4 части, измельчаем в блендере, посыпаем сахаром и солью. Капусту нарезаем квадратиками, заливаем крутым кипятком, даём постоять 5 мин., затем промываем холодной водой.

3. Лук и морковь нарезаем мелкими кубиками, обжариваем на раст. масле. Добавляем мясо, обжариваем до изменения цвета. Наливаем томатную массу, немного тушим всё вместе.

4. В смазанный маслом сотейник выкладываем капусту, на неё насыпаем слой риса. Затем сверху выкладываем овощи с мясом, наливаем 1/2 ст. воды (рис и мясо должны быть покрыты водой). Солим по вкусу, накрываем крышкой, доводим до кипения. Готовим под крышкой на слабом огне 25 мин.

А. М. ЗВОНАРЕВА, г. Орёл

КАПУСТНЫЙ САЛАТ С СЕЛЬДЕРЕЕМ

На 1/2 кочана молодой капусты; 1 морковь, 1 небольшой корень сельдерея, 2 яблока, 1 пучок смешанной зелени укропа и петрушки, зелёный лук, 1 ст. л. лимонного сока, соль. Для заправки: 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. винного уксуса. Для украшения: веточки зелени.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте заправку. Смешайте оливковое масло с винным уксусом.

2. Капусту нашинкуйте, посолите, немного помните руками. Морковь и сельдерей натрите на средней тёрке. Очищенные яблоки нарежьте мелкими кубиками. Зелень порубите.

3. Все овощи перемешайте, добавьте яблоки и зелень, полейте заправкой. Сверху салат украсьте веточками зелени, сбрызните лимонным соком.

В. К. ВЛАСОВА, г. Владимир

ЩИ ИЗ МОЛОДОЙ КАПУСТЫ С ГРИБАМИ

На 2 л воды: 1/2 кочана молодой капусты, 4 картофелины, 1 луковица, 1 морковь, 200-250 г вешенки, 2 помидора, 3 ст. л. раст. масла, 1-2 лавровых листа, чёрный молотый перец, соль. Для подачи: сметана, рубленая зелень.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук нарезаем четвертькольцами, морковь натираем на крупной тёрке. Обжариваем овощи на 2 ст. л. раст. масла. Добавляем мелко порезанные помидоры, тушим 15 мин.

2. Грибы мелко нарезаем, обжариваем на оставшемся масле.

3. Очищенный картофель нарезаем кубиками, опускаем в кипящую воду, варим 5-7 мин. Добавляем нашинкованную капусту и лавровые листья, варим ещё 5 мин. Затем опускаем в суп обжаренные овощи и грибы, солим, перчим, варим до готовности.

4. Готовый суп разливаем по тарелкам, кладем сметану, посыпаем рубленой зеленью.

Е. П. ТЕЛЕГИНА, г. Краснодар

КАПУСТА С ЛАПШОЙ

На 1 кг капусты; 300 г лапши, 50-70 г сливочного масла, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту нашинкуйте, потушите с небольшим количеством раст. масла до мягкости. Посолите, поперчите.

2. Лапшу отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, заправьте половиной сливочного масла.

3. В форму для запекания уложите рядами капусту и лапшу. Сверху разложите кусочки оставшегося сливочного масла. Запекайте в разогретой духовке до готовности.

И. Н. ЕСИНА, г. Бабаево

РИС, ТУШЁННЫЙ С КАПУСТОЙ

На 1 небольшой кочан молодой капусты: 2 ст. риса, 2 луковицы, 1 морковь, 1-2 ст. л. томатного соуса, зелень укропа и петрушки, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рис отвариваем в подсоленной воде почти до готовности. Откидываем на дуршлаг.

2. Капусту шинкуем, лук нарезаем четвертькольцами, морковь — соломкой. Обжариваем всё вместе на раст. масле. Добавляем томатный соус, порубленную зелень, молотый перец и соль. Тушим 10 мин. Затем добавляем рис, перемешиваем, готовим еще 10 мин.

А. О. НАЗАРОВА, г. Рязань



Это блюдо совсем простое, но очень вкусное. Главные ингредиенты этого блюда — это капуста, копчености и сыр.

К. Е. ЛОСКУТОВА, г. Бузулук

КАПУСТА ПОД СЫРНЫМ СОУСОМ

На 1/2 вилка капусты: 150-200 г копченого шпика с мясной прослойкой, 300 г копченого куриного филе, 200 г шампиньонов, 250 г мягкого плавленого сыра (в баночках), чеснок по вкусу, молотая паприка, чёрный молотый перец.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Шпик нарезаем соломкой, обжариваем в сотейнике до золотистого цвета. Добавляем измельченный чеснок, жарим 2-3 мин.

2. Куриное филе нарезаем мелкими кусочками, добавляем в сотейник. Тушим 5 мин., пока филе не изменит свой цвет на светлый.

3. Грибы нарезаем ломтиками, соединяем со шпиком и курицей, тушим 2-3 мин. Сверху выкладываем нашинкованную соломкой капусту так, чтобы она была насыпана горочкой, и сыр. Наливаем 1/2 ст. воды. Тушим под крышкой, пока капуста не станет мягкой. Затем всё аккуратно перемешиваем, посыпаяем молотой паприкой, солим по вкусу, снимаем с огня.

КАПУСТНАЯ ЗАПЕКАНКА

На 1-1,5 кг капусты: 2 луковицы, 3 яйца, 150 г сметаны, 250 г твёрдого сыра, 3/4 ст. муки, 2 ст. л. сухого грибного супа, 1 ст. л. сахара, лимонный сок, 3-4 ст. л. панировочных сухарей, сливочное масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту нарезаем соломкой шириной 5-7 мм, лук — тонкими полукольцами. Обжариваем лук на сливочном масле. Добавляем половину капусты, жарим до полуготовности. Перекладываем в миску.

2. Отдельно обжариваем оставшуюся капусту с добавлением сахара и лимонного сока. В конце жарки добавляем муку и сухой грибной суп. Перемешиваем, прогреваем 1-2 мин. на слабом огне.

3. Обе капустные массы соединяем, перемешиваем до получения однородной массы. Перчим по вкусу, добавляем яйца, взбитые со сметаной и половиной твёрдого сыра. Всё еще раз перемешиваем, выкладываем в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, разравниваем. Сверху также посыпая сухарями. Запекаем 15 мин. при 220°C, затем еще 25-30 мин. при 180°C. За 5-10 мин. до готовности посыпая запеканку оставшимся тёртым сыром.

4. Готовую запеканку вынимаем из духовки, даём постоять 10 мин., затем подаём к столу.

О. Н. БЕЛОВА, г. Москва

РЫБА, ЗАПЕЧЁННАЯ В КАПУСТЕ

На 500 г белокочанной капусты: 400 г рыбного филе, 1 луковица, 1 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. раст. масла, лимонный сок, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе порежьте порционными кусками, посолите, сбрызните лимонным соком.

2. Лук порубите, обжарьте на раст. масле. Добавьте нашинкованную капусту, посолите, поперчите, тушите до готовности. Затем добавьте томатную пасту, перемешайте.

3. Половину тушёной капусты выложите в форму для запекания, смазанную маслом. На капусту положите рыбу, накройте оставшейся капустой. Запекайте в разогретой духовке до готовности.

Н. Г. ОСТАПЕНКО, г. Рязань

КАПУСТА С МЯСОМ И АПЕЛЬСИНАМИ

На 1 кг капусты: 500 г мясного фарша, 2 апельсина, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. тмина, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. С одного апельсина снимите тёртую цедру. Апельсины почистите, с долек снимите плёнки, нарежьте небольшими кусочками.

2. Лук и чеснок порубите, обжарьте на раст. масле. Добавьте мясной фарш, посолите, поперчите, обжарьте. Добавьте цедру, перемешайте, жарьте 3-5 мин.

3. Затем добавьте нашинкованную капусту и апельсины. Перемешайте, тушите 35-40 мин. под крышкой.

З. Ю. ПОПОВА, г. Рязань

ЖАРЕННЫЕ ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ

На 2 ст. муки: 300 г творога, 1 яйцо, 3 ст. л. сахара, 1 ч. л. разрыхлителя, 1/4 ч. л. соли. Для начинки: 200-250 г капусты, 1 луковица, соль. Для жарки: раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Творог разотрите с яйцом, солью и сахаром. Добавьте муку и разрыхлитель. Замесите однородное густое тесто.

2. Для начинки лук и капусту порубите, обжарьте на раст. масле, посолите.

3. Тесто разделите на кусочки, разомните в лепёшки. На каждую лепёшку положите начинку, сформируйте пирожок. Обжарьте их с двух сторон на раст. масле. Затем огонь уменьшите, накройте сковороду крышкой, жарьте до готовности.

Н. А. СТЕПАНОВА, г. Новочеркасск

ПЕЧЕНЬЕ С ФУНДУКОМ

На 2 ст. л. муки; 300 г фундука, 3 яичных белка, 2/3 ст. мелкого сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 1/3 ч. л. молотой корицы. Для украшения: целые ядра орехов. Для глазури: растопленный шоколад.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Фундук слегка обжарьте на сухой сковороде, постоянно помешивая. Выложите в миску, дайте немного остыть, затем потрите руками, чтобы снялась большая часть шелухи. Оставший фундук измельчите в блендере.

2. Яичные белки взбейте, постепенно добавляя сахар, в плотную пышную пену.

3. К молотым орехам добавьте ванильный сахар, корицу и муку, перемешайте. Затем введите взбитые белки, аккуратно перемешайте.

4. Противень застелите бумагой для выпечки. Выложите на него горками тесто при помощи кондитерского мешочка или двух ложек на расстоянии друг от друга. На каждую горочку положите по целому орешку. Выпекайте 15-18 мин. в духовке, нагретой до 180°C.

5. Готовое печенье вместе с бумагой аккуратно снимите с противня, дайте остыть. Затем отделите от бумаги, полейте растопленным шоколадом.

СОВЕТ. Орешки можно взять любые.

А. В. СВИСТУНОВА, г. Брянск

ПИРОГ С ФРУКТАМИ И ОРЕХАМИ

На 6 ст. л. муки; 2 яйца, 1/2 ст. сахара, 100 г размягченного сливочного масла, 1 ч. л. разрыхлителя, щепотка соли. Для начинки: 1-2 апельсина, 300 г замороженной вишни, 1/2 ст. рубленых грецких орехов. Для крема: 100 г сметаны, 1/3 ст. сахара, 1 ч. л. какао-порошка.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца взбиваем в пышную массу. Постепенно добавляем сахар, размягченное сливочное масло, муку, разрыхлитель и соль. Замешиваем тесто.

2. Готовим начинку. Апельсины очищаем, разбираем на дольки, каждую дольку разрезаем на кусочки. Вишню размораживаем, перемешиваем с апельсином и орехами.

3. В смазанную маслом форму выкладываем половину теста, размазываем его тонким слоем. Сверху выкладываем начинку, прикрываем оставшимся тестом и мокрой ложкой размазываем его по начинке. Выпекаем в духовке при средней температуре до готовности.

4. Для крема взбиваем сметану с сахаром и какао в пышную массу.

5. Готовый пирог вынимаем из духовки, сразу же намазываем его кремом, даём остыть.

И. А. КИЗЯКОВА, г. Тверь

ВЫПЕЧКА С ОРЕХОВЫМ ВКУСОМ



ПЕСОЧНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С МИНДАЛЕМ

На 1 ст. муки; 100 г лепестков миндаля, 125 г сливочного масла, 5 ст. л. коричневого сахара, 1 яйцо, 1 пакетик (10 г) разрыхлителя, ванильный сахар, щепотка соли. Для крошки: 1/2 ст. муки, 2 ст. л. коричневого сахара, 50 г сливочного масла. Для прослойки: абрикосовый конфитюр.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сливочное масло растираем с сахаром и щепоткой соли. Добавляем яйцо, миндаль, муку, разрыхлитель и ванильный сахар. Замешиваем густое тесто.

2. Для крошки смешиваем муку с сахаром, добавляем растопленное сливочное масло, ретираем руками до образования крошки.

3. С помощью двух чайных ложек выкладываем печенье на противень на расстоянии 2-3 см друг от друга, слегка придавливаем. Сверху кладем по 1/2 ч. л. конфитюра, посыпаем мукой крошкой. Выпекаем около 15 мин. в духовке при 180°C.

СОВЕТ. Вместо миндальных лепестков можно взять любые орехи или даже смешать несколько видов.

Л. Г. НЕСТЕРОВА, г. Екатеринбург

ТОРТ С КОКОСОВЫМ ОРЕХОМ

На 1/2 ст. муки; 200 г тертой мякоти кокосового ореха, 2 яйца, 1/2 ст. густого молока, 1/2 ст. цельного молока, 1 ч. л. разрыхлителя, сливочное масло. Для украшения: взбитые сливки, ягоды или фрукты.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца взбиваем в пышную массу. Добавляем тертый кокос, густое молоко и муку, смешанную с разрыхлителем. Всё тщательно перемешиваем.

2. Тесто выливаем в смазанную сливочным маслом форму, выпекаем 30 мин. в духовке, нагретой до 170°C.

3. Готовый торт охлаждаем, украшаем взбитыми сливками и свежими ягодами или кусочками фруктов.

Н. Н. ИГНАТОВА, г. Липецк

ТОРТ «ДЛЯ ОЛЕНЬКИ»

На 1,5 ст. муки; 100 г сливочного масла, 3 яйца, 1/2 ст. сахара, 1/2 ст. сахарной пудры, 1 ст. любых рубленых орехов, 1/2 ч. л. разрыхлителя. Для украшения: взбитые сливки, ягоды.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Муку порубите со сливочным маслом в крошку. Яичные желтки взбейте с сахаром. Взбивая, добавьте мучную массу и разрыхлитель. Замесите тесто, положите его на 20-30 мин. в холодильник.

2. Яичные белки взбейте с сахарной пудрой в крепкую пену.

3. Охлажденное тесто раскатайте, выложите в смазанную маслом форму. Сверху посыпьте орехами, на них выложите белковую массу. Выпекайте 30-35 мин. в духовке при 210°C.

4. Готовый торт охладите, украсьте взбитыми сливками и свежими ягодами.

О. Т. ЖАРОВА, г. Ярославль

ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С ОРЕХАМИ И ШОКОЛАДОМ

На 2/3 ст. муки: 50 г фундука, 100 г тёмного шоколада, 2/3 ст. овсяных хлопьев, 100 г сливочного масла, 1/3 ст. коричневого сахара, 1 яйцо, 1 ч. л. ванильного сахара, 1 ч. л. разрыхлителя, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Орехи порубите острым ножом, шоколад поломайте на маленькие кусочки.
2. Муку смешайте с орехами, шоколадом и овсяными хлопьями. Добавьте ванильный сахар, разрыхлитель и щепотку соли.
3. Масло взбейте с коричневым сахаром и яйцом. Всыпьте сухую массу, замесите тесто.
4. Из теста сформируйте маленькие лепёшки, выложите их на смазанный маслом противень. Выпекайте 15 мин. при 175°C.

В. А. БУЛАВИНА, г. Рязань



МОРКОВНЫЙ КЕКС С ОРЕХАМИ

На 2 ст. муки: 1 яблоко, 1,5 ст. коричневого сахара, 4 яйца, 1/4 ст. раст. масла, 5 морковок, 2-3 ст. л. молотых грецких орехов, 1 ч. л. молотой корицы, 1/2 ч. л. соды.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яблоко натираем на крупной тёрке, соединяем с сахаром, яйцами и маслом. Муку перемешиваем с корицей и содой. Обе массы соединяем, добавляем натёртую на мелкой тёрке морковь и орехи. Замешиваем тесто.
2. Приготовленное тесто разделяем на 2 части, выкладываем в смазанные маслом формы. Выпекаем 40-50 мин. при 180°C.

СОВЕТ. Если выпекать в маленьких формочках для кексов, то соответственно время выпечки уменьшается.

Е. Ю. КНЯЗЕВА, г. Воронеж

ПИРОГ С КЕДРОВЫМИ ОРЕШКАМИ

На 1,5-2 ст. муки: 4 яйца, 1/2 ст. сахара, 100 г сливочного масла, 150 г мёда, 300 г очищенных кедровых орешков, 1 ч. л. разрыхлителя, щепотка соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца взбейте с сахаром и солью. Добавьте растопленное сливочное масло и мёд, перемешайте. Всыпьте муку, перемешанную с разрыхлителем, тщательно перемешайте, чтобы не было комочков. Добавьте 2/3 кедровых орешков и ещё раз перемешайте.
2. Дно разъемной формы выстелите пергаментом, смажьте его сливочным маслом. В форму выложите тесто, слегка растяните его от середины к краям формы. Сверху посыпьте оставшимися орешками. Выпекайте 45-50 мин. в духовке при 180°C.
3. Готовый пирог остудите в форме, затем переложите на решётку, оставьте до полного остывания.

И. К. ГЕЛЬМАН, г. Тула

ПИРОЖНЫЕ

С ШОКОЛАДОМ И ОРЕХАМИ

На 2 ст. муки: 300 г белого шоколада, 12 ст. л. растопленного сливочного масла, 1,5 ст. сахара, 4 яйца, 1 ст. рубленых орехов (фундук, грецкие орехи, макадамия).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Шоколад вместе с маслом растопите на водяной бане, постоянно помешивая. Остудите. Добавьте сахар, размешайте. Затем по одному введите яйца, тщательно перемешивая массу. Всыпьте муку и орехи. Замесите тесто.
2. Тесто выложите в выстланную пергаментом и смазанную маслом форму, разровняйте. Выпекайте 20 мин. при средней температуре.
3. Готовый пирог остудите, разрежьте на квадратики или треугольники.

В. С. ЧУДНОВА, г. Калуга

ВОЗДУШНЫЙ ОРЕХОВЫЙ ТОРТ-БЕЗЕ

На 8 яичных белков: 4 ст. сахара, 400 г рубленых грецких орехов. Для крема: 350 г сгущённого молока, 200 г сливочного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яичные белки взбейте с 1,5 ст. сахара в пышную пену. Всыпьте оставшийся сахар и орехи. Всё аккуратно перемешайте.
2. Полученную массу разделите на 3 части, выложите каждую в виде коржа на противень, выстланный пергаментом. Выпекайте каждый корж при 100°C до готовности. Готовность проверяйте деревянной зубочисткой, если она останется сухой, то корж готов.
3. Для крема взбейте сливочное масло со сгущёнкой.
4. Коржи охладите, намажьте кремом, уложите один на другой. Верх и бока торта обмажьте кремом, украсьте по своему вкусу.

С. М. ГОЛУБЕВА, г. Воронеж



ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ С МЁДОМ И ОРЕХАМИ

На 3 ст. муки: 250 г творога, 1 яйцо, 1/2 ст. сахара, 8 ст. л. раст. масла, 6 ст. л. молока, 1 пакетик ванильного сахара, 1 пакетик разрыхлителя, щепотка соли. Для начинки: 1 ст. любых рубленых орехов, 1/2 ст. мёда, 1 ст. л. сливочного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Творог разотрите с яйцом и сахаром. Добавьте раст. масло, молоко, ванильный сахар, разрыхлитель, соль и муку. Замесите тесто.
2. Для начинки мёд слегка нагрейте, добавьте сливочное масло, доведите до кипения. Всыпьте слегка обжаренные орехи, перемешайте.
3. Тесто выложите в смазанную маслом форму, сделайте небольшие бортики. На тесто выложите начинку. Выпекайте 30-40 мин. в духовке при 180°C. Края теста должны немного зарумяниться.

Ж. Н. ЮРОВА, г. Омск

Генеральная уборка в холодильнике

Если в холодильнике появился стойкий неприятный запах, вам нужно для начала проверить содержимое холодильника и провести генеральную уборку. Отключите холодильник, выньте из него все хранящиеся продукты и полностью разморозьте холодильник. Вымойте все внутренние поверхности, все съемные полочки, контейнеры и решетки. Я мою холодильник содовым раствором. Высыпаю в миску с водой 1/4 ст. соды (она убивает бактерии) и провожу уборку. Не забудьте промыть резиновый уплотнитель для герметичности холодильника и поверхность под ним. Там скапливается грязь. После уборки протрите все поверхности холодильника влажной тряпкой и дайте высохнуть. Я оставляю холодильник на некоторое время открытым, чтобы он проветрился.

О. С. ГВОЗДЕВА, г. Воронеж

Боремся с запахом

● Недавно прочитала, что в магазинах продаются специальные поглотители запаха и освежители воздуха для холодильника и морозильных камер. Помещается поглотитель в ячейку для яиц и впитывает все лишние запахи. Можно воспользоваться и имеющимися в хозяйстве средствами.

● Сырой или отварной рис обладает хорошим свойством впитывать окружающие запахи. Поставьте рис в чашке на полку холодильника на 1-2 дня.

● Старое проверенное средство для удаления неприятного запаха в холодильнике — это пищевая сода. Насыпьте 1/2 ст. соды на тарелку или в пиалу и поставьте в холодильник на сутки. Некоторые хозяйки вообще оставляют открытую пачку соды на полке холодильника для профилактики появления запаха. Через 1-2 месяца меняют старую пачку на свежую.

● Другой способ — разложите на блюде активированный уголь (пару упаковок). Тоже помогает убрать запах. Таблетки также нужно время от времени заменять на свежие.

● Если запах очень сильный, воспользуйтесь вместо соды сухой кофейной гущей и оставьте не на сутки, а на несколько дней. Ещё эффективнее — свежемолотый кофе.

А. М. ЗВОНАРЕВА, г. Орёл

Для
Е. С. ЖУКОВОЙ,
г. Белгород



Салфетки от запаха в холодильнике

Прочитала про эффективный способ удаления запаха в холодильнике. Могу поделиться рецептом. Удалите из холодильника пропавшие продукты. Затем приготовьте раствор из 1 ст. воды и 2 ч. л. лимонной кислоты или выжатого сока из 1 лимона. Смочите в этом растворе салфетку и поместите её на одну из полок холодильника. Если запах сильный, можно положить несколько салфеток. В течение суток, салфетка, смоченная в лимонной кислоте, впитает в себя все неприятные запахи.

И. М. ЗОТОВА, г. Краснодар



Язык для заливного и салата

Вы спрашивали, сколько по времени нужно варить язык для заливного. Ориентируйтесь на

Для
М.А. ПЕШКОВОЙ,
г. Ростов-на-Дону

такие цифры. Говяжий язык варится не меньше 2 ч. В среднем 2-4 ч. Свиные язычки и телячий язык варятся быстрее. Готовность нужно проверять вилкой или ножом. Если язык протыкается легко, значит он готов. Не забудьте после варки языка положить его под холодную воду. Это нужно, чтобы было легче снять кожицу.



М. А. МАСЛОВА, г. Саратов

У меня муж очень любит горький перец. Может есть его просто так. На даче мы выращиваем горький перец, но не запасаемся им на зиму. Использую его только для заготовок и еды. Подскажите, пожалуйста, как можно законсервировать горький перец?

И. Е. КРЫСАНОВА, г. Брянск

Скажите, пожалуйста, сколько нужно желатина, чтобы желе получилось твёрдое?

Н. И. САВЕЛЬЕВА, г. Воронеж

Пожалуйста, научите жарить арахис. Однажды попробовала необыкновенно вкусный жареный арахис, а рецепт забыла спросить. Наверное, ничего сложного, но хочется всё-таки узнать технологию.

Е. М. БОРТНИК, г. Липецк



6 вопросов

МАКСИМУ
МАТВЕЕВУ

Актёр Максим Матвеев родился 28 июля 1982 г. В 2002 г. окончил театральный факультет Саратовской Государственной консерватории. После этого уехал в Москву, окончил в 2006 г. Школу-студию МХАТ и сразу же был приглашён в МХТ им. А. П. Чехова. Дебютом в кино стала роль диджея в фильме Валерия Тодоровского «Тиски». Потом были «Стиляги» Тодоровского и другие работы. В феврале 2012 г. на российских экраны вышел «Август восьмого», в котором Максим предстал в новом для себя амплуа. Его герой — командир разведотряда, профессиональный военный. События фильма разворачиваются на фоне военных действий в Южной Осетии в 2008 г. О кино и театре актёр рассказывает подробно, а вот о личной жизни говорить не любит. Женат на актрисе Елизавете Боярской. Совсем недавно у супругов родился сын.

живой человек, со своими комплексами и страхами, имеющий такие же, как и у нас, проблемы.

О ДОКТОРЕ
В КОСТЮМЕ
КЛОУНА

— Насколько известно, вы занимаетесь благотворительной деятельностью, приходите к детям в больницы в костюме клоуна и выступаете перед ними?

— Да, эта организация называется «Доктор Клоун». Мы приходим к детям, которые лежат в онкологических отделениях, пытаемся с ними поделиться энергией, развеселить их, порадовать. Сейчас наша организация развивается, у нас есть спонсоры, есть устав, мы активно сотрудничаем с фондом Чулпан Хаматовой. Уже есть «Доктор Клоун» в Петербурге, Кемерово. Поступают заявки из других городов. Мы постоянно придумываем что-то новое — я, например, специально для фонда освоил фокусы. А сейчас вот ищем преподавателей, которые обучали бы «докторов-клоунов».

О СУПЕРГЕРОЯХ

— Максим, а кто ваш любимый супергерой?

— Конечно же, Росомаха. Но это какие-то детские воспоминания...

О ФИЛЬМЕ
«АВГУСТ
ВОСЬМОГО»

— Для фильма вы прошли специальную подготовку, как у настоящих разведчиков?

— Это очень интересная история. Вроде живёшь, видишь военные действия по телевизору, в фильмах, а это такая наука! До малейших нюансов. Казалось бы, это же война, ты там бегаешь, стреляешь, можно так, а можно и так. Но нет, можно только так — и никак иначе. Ты можешь двигаться в данной ситуации, в данном помещении только совершенно определённым образом — другие варианты недопустимы. И это проверено огромным опытом. Мы занимались в центре специальной подготовки МВД РФ. У режиссёра Джаника Файзиева это было одним из условий: мы должны были пройти максимально полную подготовку к фильму. Преподаватели там — военные, прошедшие самое страшное: от Афганистана до недавних событий...

О ГЕРОЯХ

— Кто-то был прототипом вашего персонажа в фильме «Август восьмого»?

— Да, вся история моего героя Лехи — это история реального человека, Героя России Алексея Ухвата. Во время тех событий ему реально был отдан тот приказ, который я в фильме исполняю от и до. Просто Джаник добавил в эти обстоятельства ещё один объект — девушку. Персонаж действительно получился очень близок к прототипу. Не по внешности, конечно. Но суть его, принципы поведения во время боя мы хотели отобразить. Я даже позаимствовал у него некоторые его слова, в том числе и словечко «ёжики», которое он использовал по отношению к людям, сослуживцам, боевой технике.

— Легко ли было играть героя?

— Как мне кажется, слово «герой» предполагает что-то такое идеальное... Мы же ставили задачу сыграть как можно правдивей именно живого человека. Для меня герой в кино — это, прежде всего,

О ПРИМЕТАХ И
ЛИЗЕ БОЯРСКОЙ

В фильме «Не скажу» Максим Матвеев играет вместе с Елизаветой Боярской. На съёмках они и познакомились.

— У многих артистов, семейных пар, есть такое предубеждение: не сниматься вместе. Классический пример — Николь Кидман и Том Круз, которые расстались после «С широко закрытыми глазами». Есть ли у вас с Лизой нечто подобное?

— Я этого не боюсь. Лиза — очень мудрая женщина. К совместным съёмкам отношусь спокойно и знаю, что Лиза к этому относится так же. Тем более, когда мы начали работать над фильмом «Не скажу», мы ещё не были парой. В этом фильме интересно другое было: мы очень много работали, репетировали почти три месяца, а сняли потом всего за семнадцать дней. Когда входили в кадр, до мельчайших подробностей знали, что там делать, как себя вести.

КАК ПОСТИРАТЬ ПОДУШКИ И ОДЕЯЛО



ПОДУШКИ

Чтобы подушки служили дольше, регулярно встряхивайте их и обязательно проветривайте не реже 1 раза в неделю.

● **Подушки с наполнителем из синтепона** можно стирать в стиральной машине.

● **Подушки с наполнителем из холлофайбера.** В чехле подушки распорите маленькое отверстие, положите вовнутрь 2-3 теннисных мячика. Отверстие зашейте. Стереть подушку можно как вручную, так и в стиральной машине. По завершению стирки извлеките мячи, расправьте руками наполнитель и просушите подушку. Сушить подушку нужно на солнце или на батарее. В процессе сушки подушку обязательно взбивайте и переворачивайте. Для стирки подушки не требуется много порошка, достаточно 1/3 от обычного объема.

● **Подушки с перьевым или пуховым наполнителем.** Стереть их лучше всего старинным проверенным способом, которым пользовались наши бабушки и прабабушки. Изготовьте 2 мешочка из сложенной в 3 слоя марли. Распорите подушку, осторожно выньте весь пух и переложите в приготовленные мешочки. Лучше делать это в ванной комнате или во дворе. Стереть пух и перья можно только вручную. После стирки хорошо прополощите. Далее пух и перья нужно тщательно просушить. Это может занять около 3 дней. Наперник постирайте отдельно. Но лучше всего после стирки подушки сшить или купить новый наперник.

● **Подушки с перьевым и пуховым наполнителем** можно почистить

Подушки, одеяла и пледы не требуют такой частой стирки, как постельное белье.

Однако ухаживать за постельными принадлежностями необходимо. Со временем в них накапливается большое количество пыли, что может стать причиной появления неприятного затхлого запаха в доме и пылевых клещей.

в химчистке.

● **Подушка с наполнителем из гречишной лузги (шелухи).** Есть два способа постирать такую подушку. Можно высыпать шелуху в полиэтиленовый пакет, добавить немного воды без порошка, завязать пакет и постирать, просто аккуратно встряхивая пакет и легко потирая шелуху руками. Затем разложить шелуху на бумаге и высушить на солнце. Отдельно постирать наперник. Можно постирать подушку целиком. При этом способе нитками пришейте замок молнии на подушке, чтобы он не открылся, и постирайте подушку в стиральной машине без порошка (в режиме деликатной стирки). Просушите шелуху так же, как в первом способе.

ОДЕЯЛА

● **Синтетические.** Легче всего ухаживать за одеялами с синтетическим наполнителем. Как правило, их можно спокойно постирать в стиральной машине без каких-либо негативных для них последствий.

● **Шерстяные.** Если одеяло можно стирать, стоит строго придерживаться правил стирки изделий из шерсти — использовать мягкие стиральные средства и деликатную программу стирки.

● **Пуховые одеяла.** Постирать их качественно в домашних условиях достаточно сложно. Лучше всё-таки отдать в химчистку. Это удобно ещё и тем, что одеяло вам вернут высу-

пух не сбился в комки.

● **Ватные одеяла** рекомендуют регулярно пылесосить, почаще выносить на улицу и хорошенько выбивать. Некоторые хозяйки всё же стирают и ватные одеяла — в мыльной воде с помощью жесткой щетки. Выстиранное ватное одеяло нельзя отжимать, его следует просто повесить, чтобы стекла вода. Сушат одеяло на солнце, прикрыв простыней. Чтобы не образовывались ватные комки, одеяло периодически колотят гладкой палкой.

ПЛЕДЫ

Если вы приобретаете новый плед или получаете в подарок, непременно сохраните инструкцию по уходу.

● **Небольшие пледы** можно постирать вручную или в стиральной машине в соответствующем режиме.

● **Бывают** такие объёмные и тяжёлые пледы, которые не помещаются в бытовую стиральную машину. Остаётся два варианта — сдать плед в химчистку или постирать вручную. Поскольку справиться вручную с такой машиной сложно, некоторые хозяйки делают так: замачивают плед в порошке в ванной, оставляют примерно на 1 ч. После этого осуществляют ножную стирку — поручают кому-нибудь из мужской половины семьи потоптаться по пледу ногами. Либо проделывают эту операцию сами. Затем воду сливают, набирают свежую и повторяют стирку. Затем плед прополаскивают в чистой воде и раскладывают в ванной (на решётке, доске, сушилке), чтобы стекла вода. Когда плед немного подсохнет, его вешают на верёвку и хорошо просушивают.



К этому очаровательно-му растению, кроме его красоты, привлекает внимание ещё и необычное название. Оно происходит от двух слов: kleros — «судьба, жребий», а dendron — «дерево», клеродендрум — «дерево судьбы». Не знаю, влияет ли растение на судьбу, но положительных эмоций оно точно прибавляет. Вообще, клеродендрум — это даже не дерево, а вьющаяся лиана или кустарник. Его также можно встретить под названием Волькамерия (Volkameria), а в народе его называют — «невинная любовь». В Древнем Риме это растение посвящали Венере — богине любви.

Клеродендрум относится к семейству вербеновых. На сегодняшний день известно около 400 видов клеродендрума, распространённых в субтропиках и тропиках Азии, Африки и частично в Южной Америке. Как комнатные культуры известны клеродендрум великолепный, клеродендрум Томсона, клеродендрум душистый, клеродендрум хорошенький. Самый распространённый из всех видов — клеродендрум госпожи Томсон. Поначалу его выращивали как оранжерейное растение, в последние десятилетия цветок получил широкое распространение и превратился в одно из популярнейших комнатных растений. Это растение листопадное. Его можно выращивать в виде лианы или куста. В первом случае побеги следует направлять вверх по опорам, во втором — ветки прищипывать или обрезать в конце зимы или в начале весны. Цветёт клеродендрум с ранней весны и до поздней осени. При хорошем уходе он может цвести круглый год. Листья у него зелёные, овальные, жёсткие. Цветки мелкие ярко-красные, некоторые окружены блестящими белыми прицветниками. Во время цветения получается очень красивая гамма белых и красных тонов, изумительно сочетающихся с зелёными листьями.



МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ И ОСВЕЩЕНИЕ

Клеродендрум относится к светолюбивым растениям, поэтому ему необходимо обеспечить максимум яркого рассеянного света. Лучше всего его выращивать на восточных или юго-восточных окнах. Зимой для клеродендрума следует выбрать самое светлое место, иначе он может сбросить листья.

ТЕМПЕРАТУРА

Для роста клеродендрума оптимальная температура летом должна быть от 18 до 24°C. Зимой же он нуждается в более низкой температуре 12-16°C. В слишком теплом помещении листья начинают желтеть и вянуть. Температура почвы должна быть выше, чем температура воздуха, чтобы, как говорят, «растение не застудило ножки».

ВЛАЖНОСТЬ

Клеродендруму требуется высокая влажность воздуха и изоляция от приборов отопления. Растение во время роста и цветения нужно не только регулярно опрыскивать, но и ставить на поддон с мокрой галькой. В период покоя опрыскивание не требуется. От слишком сухого воздуха могут опадать листья и цветки.

ПОЛИВ

Клеродендрум с весны до осени следует поливать обильно, но не заливать. Летом достаточно одного-двух поливов в неделю, зимой же его необходимо сократить до минимума.

ПОДКОРМКА

В период вегетации и цветения клеродендрум подкармливают жидкими комплексными удобрениями. Зимой подкормки не нужны.

ПЕРЕСАДКА

Клеродендрум обладает мощной корневой системой, поэтому до начала цветения (в конце зимы) его необходимо аккуратно пересадить в горшки боль-

шего диаметра, стараясь не повредить корней. Сажайте клеродендрум в водопроницаемую почвосмесь на основе торфяной земли.

РАЗМНОЖЕНИЕ

Размножают клеродендрум стеблевыми черенками и отводками, а также семенами. Для посадки необходимо срезать черенки длиной 8-10 см с боковых побегов растения, удалить с них два нижних листа и посадить в почву, состоящую из торфяной земли и крупнозернистого песка, взятых в равных пропорциях, накрыть плёнкой. Через 4-6 недель они укоренятся, и тогда пересадить их в горшки с компостной землёй. Укоренённые черенки в первый год неоднократно прищипывают, чтобы получить пышно ветвящееся растение.

ОСОБЕННОСТИ ВЫРАЩИВАНИЯ

Весной растение необходимо сильно обрезать, не столько для сохранения формы, сколько для увеличения кустистости. Срежьте с него половину того, что выросло в предыдущем сезоне, оставляя побеги длиной 12-15 см. И ещё одна особенность: клеродендруму зимой нужен период покоя, иначе цветков не будет.

ВРЕДИТЕЛИ И БОЛЕЗНИ

Клеродендрум, чаще всего, поражается щитовками и красным паутинным клещом. При появлении этих вредителей обработайте растение инсектицидным мылом, раствором карбофоса, актеликом или инта-вином.

Клеродендрум пользуется большой популярностью, так как он не требователен в уходе. Своими вьющимися стеблями, веточками белых цветов и пышной листвой это растение украсит любое помещение. К тому же считается, что клеродендрум приносит счастье в дом.

Подготовила
Нина ЧЕБОТАРЁВА

МИФЫ О МУЖЧИНАХ: ПОДТВЕРЖДАЕМ И РАЗВЕИВАЕМ

Мы живём с ними рядом, любим, выходим за них замуж, но не всегда понимаем, с кем имеем дело. Хорошо бы узнать о них побольше. Не пасуйте перед мужской загадочностью. Всё проще. Мужчины предсказуемы и стереотипны.

И всё же психологически мужчины устроены немного не так, как мы. Краткий курс понимания мужчин хорошо бы пройти каждой из нас. Легкомыслие здесь зачастую приводит к тому, что женское счастье быстро превращается в женскую долю. Элементарный опыт избавил бы нас от многих разочарований. Так что же мы о них знаем? И главное, что они представляют собой на самом деле?



1. МУЖЧИНЫ СИЛЬНЕЕ И ВЫНОСЛИВЕЕ ЖЕНЩИН

Сильнее — да. У мужчин намного больше мышечной ткани, чем у женщин, и мускульной энергии в них тоже несравнимо больше. К тому же они выше, крупнее. Но насчёт выносливости — много сомнений. Вспомните хотя бы, как летом вы приезжаете с дачи и муж замертво валится на диван. Тем временем вы, сажавшая, сеявшая, полывшая, поливавшая, кормившая всех обедом, сбегавшая в соседний лесок за грибами и, конечно, уставшая, вечером, кряхтя и ворча на своего лежебоку, садитесь и перебираете кучу грибов, потом их варите и парите. У мужа при этом нет сил даже на то, чтобы отогнать машину в гараж. Думаете, это лень? Нет, учёные давно объяснили человечеству, что энергия у мужчин исощается намного быстрее, чем у женщин. И всё потому, что гликоген — её источник — кроется не только в печени и мышцах, но и в жировых отложениях. И когда у мужчин гликоген кончается, то у женщин происходит «переключка» на жирок. А этого добра у нас явно больше. А ещё ученые Алабамского университета установили, что за десяток лет женщина теряет всего 2% способности к физическим нагрузкам, а то время как её «лодырь» — 10. И если здоровая 60-летняя женщина

способна вынести 90% той нагрузки, которая была у нее в 20-летнем возрасте, то 60-летний мужчина — всего лишь 60%.

2. МУЖЧИНА МЕНЕЕ РАНИМ

Это совершенно не так. Мужчину очень легко ранить, и, из-за внушенного в детстве стереотипа: «Не плачь, ты не девчонка», мужчинам приходится гораздо тяжелее. В любой эмоционально трудной ситуации у мужчин гораздо больший риск заболеть, нежели у женщин. Ведь через слёзы выходят гормоны стресса, мужчины часто не могут позволить себе такой выплеск из-за ярлыка «сильный пол».

3. МУЖЧИНА — ПРИРОЖДЁННЫЙ ВОИН, РАЗРУШИТЕЛЬ

Как показали последние психологические исследования, наиболее яростны и неистовы в драке женщины, они более склонны к состоянию аффекта, в котором исчезают боль и контроль над собой. Если мужская драка по неписаным законам избегает ударов по определённым точкам, то у женщин бои без всяких правил. Они более беспощадны и неистовы.

Мужчины же в драке, как правило, не теряют контроль над собой.

4. МУЖСКАЯ ДРУЖБА

Спросите у любого мужчины, пусть ответит честно: много ли у него друзей? Настоящих? Тех, с которыми он может обо всём потропаться, разгрузиться эмоционально, рассказать, как дома жена достаёт; что на работе появилась новенькая секретарша — глаз не оторвать; что собирается купить новый галстук; что сын стал дерзить и непонятно, как себя с ним вести? В общем, такого друга, как у жены её подружка, с которой они треплются по телефону по часу, а то и по два кряду? Кто думает, что это пустой трёп, ошибается. Так женщины снимают с себя эмоциональную нагрузку — это своего рода психотерапевтический сеанс. У него такого друга, скорее всего, нет. Партнёры, коллеги, собутыльники (хотя это уже ближе), приятели, компаньоны есть, но это — не друг. А он необходим. Не случайно американцы ходят к психотерапевтам и психоаналитикам — последние заменяют им друзей, по крайней мере, подставляют «жилетку» для слёз. Но там это дорогого стоит. Многим нашим мужчинам это не по карману. Да и не привыкли они сопли распускать.

5. ОН И ТАК КРАСИВЫЙ, И ЕМУ НИЧЕГО НЕ НАДО

Женщины охотно в это верят. Парфюмерные лавки существуют для

нас. А у него есть крем для бритья — ну и хватит. Примерно так думают многие из нас. И зря. Кожа мужчины подвергается не меньшим стрессам и нагрузкам, чем женская. Она была бы очень благодарна, ухаживай они за ней чуть больше и внимательнее.

Жена покупает себе какие-то витаминки, минеральные добавки, ест фрукты, овощи. Ему все это ни к чему, считает она. Ну и зря. Мужской организм спелен из того же теста мужского ребра.

6. МУЖЧИНЫ НЕ ЛЮБЯТ УМНЫХ ЖЕНЩИН...

и чтобы им понравиться, нужно время от времени демонстрировать свою глупость.

Таким путем вы, скорее всего, привлечёте к себе мужчин с большими комплексами. Именно они утешают себя мыслями о женской неполноценности в области интеллекта и выбирают тех женщин, которые подтверждают это мнение. Однако интеллектуальные беседы с нравящимся вам мужчиной — все же не лучший способ завоевать его чувства. Долгие задушевные разговоры говорят о его уважении к вам, но не обязательно свидетельствуют о сильных чувствах. Ведь для мужчины чувство выражается не в словах, а в поступках. И всё же не нужно бояться делиться с любимым все его заботы. А это чаще всего требует демонстрации вашего интеллекта.

7. ПУТЬ К СЕРДЦУ МУЖЧИНЫ ЛЕЖИТ ЧЕРЕЗ ЖЕЛУДОК

Все опросы, проводившиеся на тему, что больше всего мужчинам нравится в женщинах, показывают, что умение готовить находится на одном из последних мест. Тем более, что при нынешней развитой индустрии питания, покусать — это вообще не проблема. В женщине для мужчины (согласно опросу) гораздо важнее другие качества: нежность, женственность, чувственность, заботливость, верность. А через желудок лежит только путь к сытости, ожирению, сонливости и лени.

Кстати, переедание снижает половую активность мужчин. А женщина в переднике среди кастрюль редко волнует мужчин.

8. ОН ТАК ГРУБО СО МНОЙ РАЗГОВАРИВАЛ — НАВЕРНО, ОН МЕНЯ РАЗЛЮБИЛ

Вовсе нет. Его грубость как раз и доказывает, что его что-то задело за живое, может быть, именно потому, что вы ему безразличны. Тем более не стоит думать, что его злые

слова означают, что между вами всё кончено и прочее. Мужчины гораздо меньше значения придают словам, чем женщины. Он просто «выпустил пар» и в этот момент чувствовал именно то, что вам говорил. Но через пять минут уже забыл об этом, а вы будете обижаться еще неделю, даже если он извинился.

Лучше забудьте все эти злые слова или не слушайте их. И уж во всяком случае не принимайте близко к сердцу, считая, что в них «проявилась его истинная сущность».

9. ЛЫСЫЕ МУЖЧИНЫ — ЛУЧШИЕ ЛЮБОВНИКИ

В народе говорят: если у мужчины лысеет макушка, значит, он протирает ее на чужой подушке. Однако научно такая зависимость не подтверждена. Лысая макушка, действительно, свидетельствует о проблемах, но не по женской части, а кардиологических.

10. МУЖЧИНЫ НЕ ЗАМЕЧАЮТ ЖЕНЩИН С МАЛЕНЬКОЙ ГРУДЬЮ

Мужчина воспринимает женский образ в целом и мгновенно определяет: нравится — не нравится. Отдельно в грудь (или в другую часть тела), «влюбляется» ничтожно малый процент мужчин. Да и то речь здесь идёт лишь об инстинкте сексуального предпочтения, то есть о желании обладать женщиной с таким-то физическим параметром. Но это не значит, что от личного и интимного общения с женщиной, чьи параметры отличны, он откажется. По данным опроса, 95% мужчин заявили, что маленькая грудь женщины ничуть не мешает им приятно провести с такой партнершей время в спальне, и уж тем более не остановит их, если они захотят жениться.

11. МУЖЧИНЫ НЕ ЛЮБЯТ, КОГДА ИМ ЗАДАЮТ ВОПРОС: «ТЫ МЕНЯ ЛЮБИШЬ?»

Как раз это — не миф. Даже если мужчина любит, он не готов говорить об этом, особенно если его к этому принуждают. Если же мужчина не любит женщину, то такой вопрос

его раздражает, так как в ответ приходится врать. В одном из исследований мужчин просили назвать два самых неприятных женских вопроса. Лидировали следующие: «Ты меня любишь?» и сразу после секса: «О чем ты думаешь?»

12. ВСЕ МУЖИКИ ТОЛЬКО ОБ ЭТОМ И ДУМАЮТ

Ну а чего скрывать? Да, думают. Как свидетельствуют американские сексологи. 35-40-летний мужчина вспоминает об этом шесть раз в час. (Похоже, что опрос проводился среди спасателей где-нибудь на пляжах Малибу, поступивших на службу за два-три дня до того. Сами понимаете — со временем всё приедается.)

Кроме шуток, несколько раз в день мужчина, действительно, вспоминает об этом. Но тут нужна одна поправка: речь идёт не о серьезных размышлениях о сексе, адюльтере. Это лёгкие мысли — так, ни о чём, безобидная шалость, озорство при виде пары стройных ножек на улице или в офисе.

Анна ЗАВРАЖНОВА



ШУМ

вокруг нас

Сейчас всё больше говорят о том, что наушники очень вредны, а шум современного города подтачивает здоровье человека. Чего стоит опасаться?

Рассказывает терапевт, кандидат медицинских наук Ольга Алексеевна МУБАРАКШИНА.



ПЛЕЕР В ТРАНСПОРТЕ

В мире сейчас становится всё больше глухих и слабослышащих людей. Причём наиболее катастрофически падает слух у увлекающихся музыкой молодежи от 13 до 25 лет.

Результаты опроса в школах крайне насторожили врачей. 70 процентов школьников, слушающих музыку в наушниках, устанавливают максимальную громкость и не собираются её никогда уменьшать. При этом о вреде долгого прослушивания плеера знает лишь каждый второй ученик.

Особенно рискуют молодые люди, слушающие плееры в транспорте. А такových, по данным исследователей — около 10%. На слух пассажиров в наушниках оказывается воздействие сопоставимое с шумом реактивного двигателя. Ведь в транспорте и так бывает достаточно шумно. Поэтому для того, чтобы перекрыть шум автомобильных двигателей, пассажиры вынуждены прибавлять громкость на своих плеерах и мобильных телефонах.

Музыка из наушников может быть опасна не только для слуха. Весьма актуален и вопрос выживания человека в наушниках на улицах города. Человек с «затычками» в ушах существует одновременно в двух измерениях. Тело его находится в реальном мире, а слух — в виртуальном. Мозг в этой ситуации не способен адекватно оценить окружающую обстановку. В результате «раздвоения» можно даже попасть под колёса машины, не услышав шороха шин позади себя.

ШУМОВЫЙ СТРЕСС

Высокий уровень шума противостоит естественной человеческой природе. Ведь человек многие века жил в природной звуковой среде с общим уровнем шума 30-45 децибелов. Именно с такой громкостью журчит ручей, шелестят листья, щебечут птицы. Всё, что громче, воспринимается организмом как сигнал опасности. А на такие угрозы человек всегда реагирует выбросом в кровь адреналина, холестерина и сахара.

Сужение сосудов, учащение пульса — также типичные реакции на шумовой стресс. И не важно, чем он вызван — гвалтом толпы, работающим экскаватором или рок-музыкой из плеера. Учёные отмечают, что под воздействием громкого звука и шума меняется характер электроэнцефалограммы. Снижается умственная работоспособность, значительно ухудшается пищеварение, страдает иммунитет.

Опубликованные в последние годы исследования показывают, что шум увеличивает содержание в крови гормонов стресса даже во время сна. И чем дольше эти гормоны присутствуют в организме, тем выше опасность. Учёные считают, что шум, как причина возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, уступает только курению. Каждые дополнительные 10 децибелов среднего уровня шума повышают артериальное давление на 2 мм рт. ст. А это, в свою очередь, примерно на 10% повышает риск инсульта и на 5% риск развития стенокардии.

Между тем, по данным экологов, уровень шума в российских крупных городах превышает допустимые нормы в среднем на 25 децибелов. Аналогичные данные приводят европейские учёные. И это при том, что в Европе уже несколько лет ведётся целенаправленная борьба с шумом.

СТРАХИ ОТ ИНФРАЗВУКА

Шумы подразделяются на две больших подгруппы: потенциально устранимые и те, с которыми в данный момент ничего поделать нельзя. К устранимым шумам относятся, к примеру: музыка в ночных клубах, «звездные» концерты, а также звуки, которые издают любимые многими компьютерные игры. Все эти воздействия, безусловно, пользы здоровью не приносят. Но всё же человек как компьютер, на концерте или в любимом клубе, как правило, испытывает ряд положительных эмоций. А в случае возникновения дискомфорта всегда может прекратить шумовую атаку.

Гораздо серьёзнее влияние на наш организм неустрашимых шумов. Психологическая реакция на них двухэтапная. Вначале организм негативно реагирует на сам шум, а потом испытывает тяжёлый стресс от ощущения бессилия. Страдая от навязчивых звуков, человек понимает, что у него очень мало рычагов для изменения ситуации.

Классический пример неустрашимых шумов — агрессивная звуковая реклама на улицах, в магазинах и в маршрутках.

Мы всегда заботимся о создании звукового комфорта для своих служащих и руководителей предприятий. Модные нынче офисы без перегородок, в которых работают по несколько десятков человек, по уровню шума недалеко ушли от городских рынков.

Но главный источник неустрашимого шума — автомобили. Их число за последние годы растёт в геометрической прогрессии. Дорожная инфраструктура не рассчитана на такое количество транспорта. А качество покрытия автодорог находится порой в неудовлетворительном состоянии. Добавляют шумовых эффектов автостоянки, расположенные в непосредственной близости от жилых домов, и не вовремя срабатывающие автомобильные сигнализации.

Летом настоящей проблемой для многих жильцов становятся уличные кафе. Веселье и музыка не дают спать обитателям близлежащих квартир и надолго выводят из душевного равновесия.

Также весьма опасен техногенный шум, создаваемый вентиляционными установками, работающими вблизи-

сти компрессорами и другими «шумными» промышленными объектами.

Техногенные инфразвуки, — особая проблема современности. Его источником могут быть промышленные предприятия, трансформаторы уличного освещения.

Инфразвуки не слышны нашему уху, но весьма опасны. Они оказывают особое влияние на психику: страдает умственная работоспособность, ухудшается настроение. Инфразвуки определенных частот вызывают ощущение растерянности, тревоги, испуга, страха. Существует даже психическое оружие, издающее инфразвук.

ГДЕ ИСКАТЬ КОМФОРТ?

Вред, наносимый шумом, довольно сильно зависит от психики человека. Некоторые люди реагируют на шум и громкие звуки относительно спокойно. А некоторые — приходят в ярость или впадают в депрессию. Однако специалисты рекомендуют защищаться от городского гвалта и тем, и другим.

Для защиты квартиры и офиса от внешнего шума хорошо помогают стеклопакеты. Однако если вы откроете окно для проветривания, вся гамма звуков возвращается. Поэтому, устанавливая стеклопакеты, продумайте систему вентиляции в своей квартире.

От шума, издаваемого соседями, вас могут защитить ковры. Но если вы аллергик или просто не любите ковры в квартире, можно обшить стены двумя слоями гипсокартона. Пространство между этими слоями заполняется пенопластом или другим звукоизолирующим материалом.

Можно защититься от шума и специальными вкладышами в уши. Сейчас их делают из смеси органической бактерицидной ваты и ультратонких полимерных волокон. Они почти не ощущаются и позволяют снизить шумовое воздействие на 15–30 дБ. При этом полностью от внешнего мира человек не отключается. Более простой способ — эластичные силиконовые ушные вкладыши.

Если вас сильно беспокоит техногенный шум от расположенного рядом предприятия, кафе или стройки, можно обратиться в Роспотребнадзор. Сотрудники этой организации измеряют уровень шума с помощью специального прибора шумомера. И при необходимости могут принять меры. Схожие измерения проводит ряд коммерческих организаций. На основании их заключения можно обратиться в суд для устранения источника шума и наказания виновных.

ПРОВЕРЬТЕ СЛУХ!

Врачи-сурдологи рекомендуют проверить слух всем, кто часто пользуется наушниками-вкладышами. Особенно необходимо это сделать тем, кто слушает громкую музыку ежедневно более полутора часов в день.

Чтобы проверить, насколько хоро-

шо вы слышите, попросите близких сказать шепотом несколько слов, содержащих шипящие согласные «ш», «щ». Например, «шестьдесят шесть». Определите расстояние, с

которого вы слышите шепот и можете разобрать слова. В норме оно должно быть 6 м или более. Если вы слышите шепот с расстояния 4,5 метра или менее, обратитесь к врачу.



ЧТО ШУМИТ В КВАРТИРЕ И ЗА ОКНОМ

| ИСТОЧНИК ШУМА | УРОВЕНЬ ШУМА (дБ) |
|--|-------------------|
| Реактивный самолет | 140 |
| Залп салюта, раскат грома, рок-концерт | 120–130 |
| Плеер в тихом помещении, музыкальный центр | 85–115 |
| Ремонт со сносом стен | 90–100 |
| Ниагарский водопад | 90 |
| Оживлённая автострада под окном, телевизор | 60–80 |
| Товарный поезд на расстоянии 30 м, игра на пианино | 80 |
| Детский плач | 72–78 |
| Пылесос | 75–78 |
| Духовой оркестр | 70–75 |
| Стиральная машина | 50–68 |
| Спокойный разговор | 40–65 |
| Электробритва | 60 |
| Наполнение ванны | 36–58 |
| Струя воды из-под крана | 44–50 |
| Кондиционер | 40–45 |
| Холодильник | 40–50 |
| Тиканье будильника | 35–40 |
| Шёпот, шелест листьев, стук дождя по стеклу | 20–30 |
| Полная тишина | 0–10 |

ЯСНОВИДЯЩАЯ ДЖЕЙН

Известная американская ясновидящая, добропорядочная католичка Джейн Диксон заявляла, что за каждым её предсказанием стоит Бог. К её услугам прибегали президенты и премьер-министры. Когда в 1945 г. она объявила Уинстону Черчиллю, что на предстоящих выборах тот потерпит сокрушительное поражение, непопулярный премьер был обескуражен: «Английский народ, — заявил он, — никогда не отвергнет меня!» Однако права оказалась Джейн Диксон.

МАЛЫШКА ДЖЕЙН

Родилась Джейн Пинкерт 3 января 1918 г. в городке Медворде, штат Висконсин, в семье выходцев из Германии. Вскоре её отец, богатый лесопромышленник, переехал вместе с семьёй в Калифорнию. Малышка, едва научившись говорить, попросила у матери дать ей поиграть «письмом с чёрными краями». Миссис Пинкерт не могла понять, о чём идёт речь, пока спустя неделю не получила траурное послание с известием о смерти своего отца. Чуть позже Джейн вступилась за брата Эрни, когда родители запретили ему играть в футбол, заявив, что он станет великим футболистом. Пророчество сбылось: через 10 лет имя Эрни было занесено в Книгу почёта американского футбола. Когда дочери исполнилось восемь лет, миссис Пинкерт посетила с ней известную цыганку-гадалку, чтобы узнать, что ждёт её необычную девочку. Посмотрев на её ладонь, цыганка сказала: «Ваша дочь станет великой предсказательницей. Такие линии встречаются раз в тысячу лет». Потом протянула девочке хрустальный шар: «Что ты видишь в нём?» Джейн, взглядевшая в глубины кристалла, начала описывать какие-то незнакомые места: дикий скалистый берег, бушующее море... «Это моя родина. Я дарю тебе шар, он тебе пригодится». С тех пор Джейн никогда не расставалась с ним.

ХРУСТАЛЬНЫЙ ШАР

Хрустальный шар попал в нужные руки. Впоследствии Диксон не раз говорила, что предвидение к ней приходит разными путями. Иногда благодаря работе с предметом, которого касался тот или иной человек, ино-



гда как внушение свыше. Но больше всего, Джейн всё-таки ценила свой хрустальный шар: более детальную «картинку», считала она, получить другим путём очень трудно.

С древних времён считалось, что в горном хрустале заключена волшебная энергия, и что солнечные лучи, пройдя сквозь хрусталь, становятся целительными. В Китае и на Тибете по сегодняшний день к ранам прикладывают кусочки хрусталя. Кроме того, хрусталь почитался мистиками как камень интуиции и сверхчувственного восприятия. Современные специалисты в области биоэнергетики полагают, что изучение этого минерала резонирует с самым высшим энергетическим центром человека — сахасрой — чакрой, которая отвечает за невидимую связь человека с Космосом. Утверждают, что свет, вырвавшийся из горного хрусталя, после многократных преломлений и отражений, активизирует мозг, придаёт ясность мышлению, концентрирует мысль, возбуждает фантазию, одухотворяет, способствует прозорливости и восприимчивости «космической информации».

СКЕПТИК ДЖЕЙМС

Вскоре после встречи с гадалкой маленькая Джейн научилась подключать своё сознание к недоступному для других «банку информации». Поначалу её точные пророчества помогали только близким. Но Джейн выросла, и в 1939 г. она вышла замуж за богатого предпринимателя Джеймса Диксона. Молодожёны переехали в Вашингтон. Муж скептически относился к сверхспособностям своей жены, но вскоре Джейн представила случай доказать ему силу своего провидческого дара. Однажды, когда он собрался лететь в Чикаго по делам, она кинулась буквально к его ногам и со слезами уговорила его отказаться от этого полёта. Утром по радио передали, что самолёт, на котором должен был лететь её муж, разбился, все пассажиры погибли. С тех пор Джеймс больше никогда не подвергал сомнению «предчувствия» своей жены.

Известность Джейн Диксон росла, к ней стали обращаться сильные мира сего. В ноябре 1944 г. произошла её встреча с президентом Рузвельтом. Он спросил у Джейн, сколько у него осталось времени, чтобы закончить

начатое. Миссис Диксон пожелала взглянуть на кончики президентских пальцев. Когда Рузвельт протянул ей свои большие ладони, она почувствовала сильную вибрацию «Полгода, господин президент. А может, даже меньше», — ответила Джейн. Через пять месяцев после этой встречи, 12 апреля 1945 г., Франклин Делано Рузвельт ушел из жизни.

СБЫВШИЕСЯ ПРЕДСКАЗАНИЯ

● 14 мая 1953 г. во время прямой телевизионной трансляции ток-шоу Эн-би-си перед многомиллионной аудиторией, вглядываясь в свой хрустальный шар, Диксон заявила, что советского премьера Маленкова примерно через два года сменит «человек с овальным лицом, зелеными глазами и небольшой бородашкой. Бородастый будет править недолго. Его сменит невысокий лысый толстячок. В 1955 году председателем Совмина СССР был назначен бородастый Николай Булганин, а в 1958-м — лысый, полный Никита Хрущев.

● В мае 1956 г. американские газеты опубликовали прогнозы Джейн Диксон на ближайшие годы. В них говорилось, в частности, о том, что на президентских выборах в США в 1960 г. победит молодой голубоглазый мужчина, который будет потом убит. Речь шла, конечно, о Джоне Кеннеди. Джейн предсказала землетрясение в 1964 г. на Аляске, высадку русского космического аппарата на Луну, снос Берлинской стены, покушение на Папу Римского. Актеру Рональду Рейгану предсказательница сообщила, что он станет сороковым президентом США.

● Но чаще Джейн предвидела трагедии. Нередко Джейн пыталась отвести беду, предупреждая о ней людей. Так, индийского премьер-министра Ганди она предупредила о предстоящем убийстве, назвав точную дату. Джейн несколько раз пыталась предупредить президента Джона Кеннеди о грозящей опасности, но, увы, её словам часто не верили.

● В январе 1942 года у Джейн было видение: голливудская актриса Кэрл Ломбард погибнет в авиакатастрофе. Она обратилась с просьбой к молодой звезде: воздержаться от полётов на самолёте в ближайшие шесть недель. Но Ломбард

не терпелось поскорее вернуться к мужу, Кларку Гейблу, с которым у неё произошла серьёзная ссора. Не обратив внимания на предсказание, Кэрл вылетела в Калифорнию до истечения этих шести недель, и самолёт потерпел катастрофу.

● В декабре 1966 г. Джейн ошеломила мир новым пророчеством, предупредив Джин Стаут, жену начальника Отдела управления пилотируемыми космическими полётами, что астронавтам, которые готовятся к полёту на Луну, грозит гибель. «На полу ракеты лежит что-то странное — тонкое, вроде фольги. Если на неё упадет инструмент или кто-то наступит каблуком, быть беде. Под полом я вижу клубок спутанных проводов. Астронавтам грозит гибель». Предсказание сбылось стремительно. Через месяц, 27 января 1967 г., во время тренировки, внутри «Аполлона-1» сгорели три американских космонавта. Короткое замыкание проводов под креслом одного из них, в атмосфере чистого кислорода, мгновенно переросло в бушующее пламя.

ДОХЛАЯ ВОРОНА И «ЛИНКОВЬ»

Чёткость её ясновидения была порой поразительной. Был зафиксирован случай, когда Джейн, находясь совсем в другом месте, абсолютно точно увидела, сколько ударов сделал во время утренней игры в гольф президент Эйзенхауэр, а сколько — знаменитый комик Боб Хоуп.

А однажды произошёл случай, похожий на анекдот. Одному индийскому дипломату Диксон предсказала, что скоро произойдет раздел его страны, и даже назвала дату, когда это случится, — 20 февраля 1947 г. «Если вы окажетесь правы, я готов съездить дохлую

ворону», — рассмеявшись, пообещал дипломат. И вот наступило 20 февраля. Дипломат поспешил позвонить Диксон и сказать, что её прогнозы не подтвердились. На что Диксон спокойно ответила: «Ещё не вечер». На следующее утро во всех газетах появилось сообщение о появлении на карте мира нового государства — Пакистана. Проигравшему пари дипломату очень не хотелось есть дохлую ворону, поэтому он пригласил Диксон с мужем и нескольких друзей на обед в фешенебельный ресторан в Форт-Майер. После обеда гости отправились на ипподром. Там, в числе других призов, разыгрывался в лотерею «Линкольн». Один из гостей решил подразнить Джейн: раз она так безошибочно может предсказывать будущее, почему бы ей не угадать выигрышный номер билета? И предсказательница не выдержала. Закрыв глаза, она положила руку на лотерейные билеты, и затем без колебаний взяла один из них. «Машина уже моя», — заявила Джейн. Через пару дней были опубликованы результаты розыгрыша: главный приз — «Линкольн» — достался ей. Надо заметить, что это был единственный случай в жизни Джейн, когда она использовала свой дар для собственной выгоды.

Джейн Диксон умерла 25 января 1997 года от сердечного приступа. При содействии Фонда американской истории и искусства были учреждены Музей Диксон и библиотека её имени. Там можно найти многочисленные благодарности людей за её деятельность.

Подготовила Алла ОРЛОВА



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

Женская консультация

У меня тёмные волосики над верхней губой, а на лице начали часто появляться красные некрасивые прыщи. Читала, что это лечится какими-то гормональными противозачаточными таблетками. Что это за препараты и как долго их надо принимать?

Наталья К., 22 года, г. Воронеж

Угревая сыпь и избыточное оволосение могут быть признаком повышенной выработки мужских половых гормонов. Однако принимать какие-либо препараты без обследования и назначения врача нельзя.

Уровень гормонов зависит от работы многих органов и тканей. Это, в первую очередь, яичники и надпочечники. Их работу контролируют гипоталамус и гипофиз, расположенные в головном мозге. При этом гормональный фон может меняться в зависимости от количества жира в организме и состояния печени.

Соответственно, уровень гормонов может повыситься по самым разным причинам. И лечение назначается индивидуально.

Если причиной недуга становится нарушение регуляции выработки гормонов головным мозгом, повышенное оволосение часто сочетается с ожирением. И одним из важных звеньев лечения является нормализация веса. Это достигается с помощью снижения калорийности пищи и достаточных физических нагрузок.

Когда выработка мужских половых гормонов повышена из-за изменений в надпочечниках, применяются такие препараты, как преднизолон или дексаметазон. Они дают нужные сигналы головному мозгу, который прекращает вырабатывать «лишние» мужские гормоны. Иногда, при опухолях яичников или надпочечников, проводят хирургическое лечение.

Но в большинстве случаев избыток мужских гормонов лечат гормональными средствами с так называемым антиандрогенным действием. Они действительно тормозят овуляцию, обладают противозачаточным эффектом и при этом уменьшают воздействие мужских половых гормонов на организм.

Если из-за повышенного уровня гормонов не наступает беременность, применяют препараты, стимулирующие выход яйцеклетки из яичника. Так что вам надо обратиться к гинекологу-эндокринологу, который подскажет оптимальный путь решения проблемы.

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

Заметила, что весной у меня горз-до тяжелее протекает предменструальный синдром. Становлюсь очень раздражительная, прибавляю в весе, мучаюсь от головной боли. Может ли это быть от авитаминоза?

Алина Д., г. Белгород

Если предменструальный синдром (ПМС) имеет такую сезонность, то он, действительно, может быть связан с нерациональным питанием и нехваткой витаминов. Ещё одной причиной может быть «усталость» организма после зимы и долгой работы без отпуска. Вызвать дефицит витаминов и минералов и утяжелить ПМС также может излишнее стремление женщин к похудению. В любом случае восстановить запасы витаминов и минералов необходимо.

Приём витаминно-минеральных комплексов — это важная часть комплексного лечения ПМС. Научные исследования доказали эффективность этой методики.

При этом максимальный эффект достигается, если витамины и минералы сочетаются с натуральными растительными компонентами успокаивающего и спазмолитического действия, нормализующими гормональный баланс. Все эти моменты учитываются при создании специальных комплексов для облегчения ПМС.

После курса приема витаминов и минералов у женщин уменьшается раздражительность, агрессивность, болезненность и нагрубание молочных желез. Их меньше беспокоит чувство усталости, отёчность, нервозность, перемены настроения, повышенный аппетит, они не прибавляют в весе.

Помимо приема специальных поливитаминных комплексов, надо тщательно продумывать своё питание, регулярно включать в меню натуральные растительные продукты.

Мне собираются пригнать эрозию. Надо ли как-то готовиться к этой процедуре и как долго мне придётся восстанавливаться?

Ольга Н., г. Борисоглебск

Какой-то особой подготовки для лечения эрозии не требуется. Но есть несколько условий. Прежде всего, необходимо заранее сдать ряд анализов. Это нужно для того, чтобы справиться с инфекцией, если таковая есть. Лечение в условиях «загрязнения» микробами чревато осложнениями.

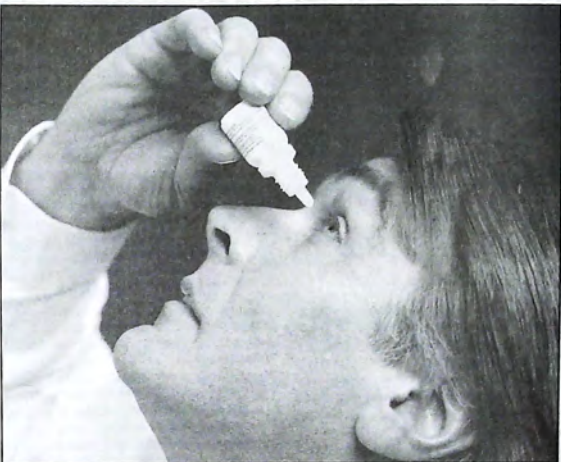
Прижигание желательно проводить в первые несколько дней после окончания менструации. Это самое удобное время, потому что можно быть уверенным, что женщина не беременна, и за время до начала следующих месячных ранки практически заживут. Это снизит вероятность развития эндометриоза.

Большинство врачебных манипуляций на шейке матки проводится в условиях женской консультации, то есть после лечения женщина сразу может идти домой. Однако после процедур в течение нескольких недель не рекомендуется интимная жизнь. Для контроля за процессом заживления надо периодически показываться врачу-гинекологу. В течение первого года после прижигания посещать доктора надо не реже, чем раз в три месяца.

«Каждую весну у меня бывает аллергия на пыльцу. И всё время меня беспокоит не только насморк. Очень часто глаза слезятся и чешутся. Как правильно бороться с аллергическим конъюнктивитом? И можно ли мне носить контактные линзы?»

Ольга Н., г. Воронеж

ГЛАЗНАЯ АЛЛЕРГИЯ



ЗАЩИТА ОТ ПЫЛЬЦЫ

Очень важно в такой ситуации постараться исключить контакт с аллергеном. Лучше всего на время уехать в отпуск туда, где цветение либо еще не началось, либо уже закончилось. Понятно, что такое возможно не всегда. Поэтому, если вы остаетесь дома, соблюдайте некоторые меры предосторожности.

Постарайтесь не открывать форточки и окна, особенно ранним утром. Купите очиститель воздуха со специальным противоаллергенным НЕРА-фильтром тонкой очистки и поставьте его в своей комнате. Современные приборы, как правило, потребляют мало электроэнергии, рассчитаны на круглосуточную работу и при этом практически бесшумны. Выполняя своеобразную «мойку воздуха», такое устройство вычищает из него пыльцу в квартиру.

В дальнейшем желательно обследоваться у аллерголога, выявить точную причину аллергии и пройти курс лечения. Одним из самых современных методов является специфическая иммунотерапия. Она помогает избавиться и от аллергического насморка, и от сезонных проблем с глазами. Однако учтите, что начинать такое лечение нужно ранней осенью. И длится оно несколько месяцев.



ТАБЛЕТКИ ПЛЮС КАПЛИ

Уменьшить неприятные проявления аллергического конъюнктивита помогут специальные глазные капли. Уже давно и успешно применяются капли на основе кромоглициевой кислоты. Они наиболее эффективны при профилактическом курсовом применении. Их надо начинать закапывать как минимум за неделю до начала цветения растений-аллергенов и продолжать в течение всего сезона.

Есть и другой тип капель. В своем составе они содержат два компонента: сосудосуживающий и антигистаминный. Такие препараты быстро облегчают состояние, уменьшают красноту глаз и слезотечение. Но у них есть противопоказания и побочные эффекты. Поэтому лучше, если конкретное название препарата вам посоветует специалист.

В ряде случаев, при тяжелом течении аллергического конъюнктивита, необходимы еще и капли, содержащие гормоны глюкокортикоиды. Они действуют на сам механизм развития аллергии и усиливают эффект других препаратов. Эти средства тоже далеко не безобидны, поэтому даже отпускаются из аптек по рецепту врача.

В большинстве случаев при аллергическом конъюнктивите рекомендуются и антигистаминные таблетки. Принципиальных различий в действии этих препаратов нет. Однако замечено, что кому-то хорошо помогают препараты нового поколения,

не вызывающие сонливости. Например, цетрин, лезитен, лордестин или эриус. А кто-то реагирует только на «старые» средства типа диазолина, тавегила или супрастина. Это очень индивидуально.

Аллергический конъюнктивит, возникающий как реакция на пыльцу, сезонный. Поэтому он редко переходит в хроническую форму. При правильном лечении возможно полное исчезновение всех неприятных проявлений без последствий для глаз.

ЛИНЗЫ НЕ ДЛЯ ВСЕХ

Сезонный аллергический конъюнктивит не является противопоказанием для ношения контактных линз. Но нужно учесть несколько нюансов. Во-первых, от момента выздоровления от конъюнктивита до начала постоянного ношения линз должно пройти как минимум два месяца. Глаза должны «отдохнуть» и полностью восстановиться.

При подборе контактных линз вы должны сказать врачу о своей склонности к аллергии. Он подберет вам специальные модели из гипоаллергенных материалов и посоветует, в каком растворе их лучше хранить.

В те периоды, когда вы не реагируете на пыльцу, вы можете носить контактные линзы без ограничений. А вот поздней весной и летом надо соблюдать осторожность. Если начнется конъюнктивит, надо на время отказаться от линз и вернуться к очкам.

Ольга МУБАРАКШИНА

КАК ПРИДАТЬ ЖИЗНИ СМЫСЛ?



НАЧНИ С УЧЁБЫ

Полина, ты сейчас видишь всё в чёрном свете, возможно, у тебя депрессия, потеря своей ценности. Мне кажется, тебе нужно либо почитать книги по психологии, либо сходить на приём к психотерапевту. Сама же начни с того, что найди плюсы и преимущества в своей жизни. Только подумай: ты учишься в университете — высшем учебном заведении. Не каждый молодой человек сегодня имеет возможность в 18 лет получать высшее образование. Ты пытаешься объяснить необъяснимое: решить уже, кем ты будешь работать после окончания учёбы, хотя тебе ещё учиться три-четыре года! Сколько за этот период может всего произойти, ты даже не представляешь. Советую тебе углубиться в изучении какого-нибудь любимого предмета. Есть такой? Взять тему для доклада, начать ходить в научную библиотеку, изучить материал, потом принять участие в конференции. Вот тебе и будет первая ступенька к изменениям в жизни.

Галина, г. Курск

СЕЙЧАС ГЛАВНОЕ — БУДУЩАЯ ПРОФЕССИЯ

Милая Полина! Депрессию из своей жизни нужно гнать поганой метлой, хоть в 18 лет, хоть в 70! Ты просто оказалась не готовой к новой взрослой жизни. После 17 лет стабильности, когда все твои проблемы решали родители и учителя, а дружба, казалось, не кончится никогда, вдруг очутиться в незнакомой среде и не знать, что с этим делать — большое испытание. Но впереди-то тебя ждут ещё большие испытания, а ты уже сейчас готова сдаваться. Так нельзя, Полина. Ты живёшь в северной столице, у тебя столько возможностей! Можно перейти на другой факультет, перевестись в другой институт, если чувствуешь, что ошиблась с выбором профессии. Появится заинтересован-

ность, ты сможешь заниматься наукой — а это и новые друзья, и люди, близкие по духу. На каждом жизненном этапе нужно ставить перед собой цель. Сейчас для тебя главное — будущая профессия. Брось на это все силы — вот тебе и смысл жизни!

Татьяна, г. Псков

ОПРЕДЕЛИСЬ СО СВОИМИ ЖЕЛАНИЯМИ И ЦЕЛЯМИ

Полина, ты занимаешься тем, что ищешь «то, не знаю, что», а от этого нет никакого проку. Главное для тебя сейчас — это чётко сформулировать свои цели. Не абстрактно, типа «хочу престижную работу» или «хочу удачно выйти замуж», а именно максимально конкретно. Ответ самой себе на несколько вопросов. К примеру: если ты слабо представляла себе, кем будешь работать после окончания университета, то зачем пошла учиться по этой специальности? Среди моих знакомых были ребята, которые круто меняли свою жизнь, переходили из вуза в вуз, потому что в процессе учебы понимали, что сделали ошибочный выбор. Но все они чётко понимали, чем хотят заниматься дальше. Пока этого у тебя нет, не советую сжигать мосты. Сначала честно разберись со своими желаниями и целями.

Задай себе и такой вопрос: почему среди множества однокурсников не нашлось ни одного человека, с кем тебе было бы интересно общаться? Может, проблема не в них, а в тебе? Я сама была студенткой и знаю, что среди людей примерно одного с тобой возраста не найти себе друзей может только тот, кто вообще не пытается этого делать или слишком зациклен на себе.

Ответь себе честно на эти вопросы, определи свои цели в жизни, а потом напishi подробный план действий для их достижения. И только тогда — в бой. Сможешь?

Евгения, г. Брянск

Женщины за 30 мужчин не интересуют?



На днях мне исполнилось двадцать шесть лет. Мужчина есть, любимый, любящий, но не перспективный. Отношения близкие, любовь держит вместе, а так бы давно рассталась с ним. А может быть, и встречаться не стала. Но мне нужна семья, дети... А какая семья с мужчиной, который мало зарабатывает? Я хочу красивой жизни, без материальных проблем, и не хочу всю жизнь считать копейки и переживать, что денег вечно ни на что не хватает. Внешность и возраст пока позволяют найти нормального, обеспеченного и по любви. Хотя мама с тетей твердят, что ещё год-другой и мне будет трудно устроить свою личную жизнь, что девушки под тридцать, и тем более за тридцать, не пользуются популярностью у мужчин. Вот и не знаю, что делать. Бросить любимого сейчас я не готова. И в тоже время переживаю, что если протянуть ещё год-два, то так и останусь со своим любимым, но нищим.

Юлия, г. Орёл

В мартовском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Ларисы из г. Перми: «Мне 28, ему — почти 50. Я — красивая, он — состоятельный. Живём в гражданском браке три года. Первый год ничего не замечала, но потом стала обращать внимание на его постоянные смс-переписки, отключённые телефоны в середине рабочего дня и т. д. С ужасом поняла, что живу с обыкновенным бабником. Начались скандалы. Он кричит, что всё это — мои фантазии. Если отбросить мою осведомлённость о его изменах, то у нас все хорошо — он нежный, заботливый, хочет детей, постоянно говорит о любви, нам очень комфортно вместе. Но даже в такие моменты я постоянно думаю о том, как он мне врал, как не отвечал на мои звонки. Весь этот негатив постоянно во мне! Я не могу его простить, но и уйти от него не могу. Мне некуда уходить. Снять дешёвую квартиру и пахать с утра до вечера за мизерную зарплату? Отказаться от того уровня жизни, к которому я привыкла, очень тяжело. Он понимает это и всегда был против моей карьеры, даже на языковые курсы не пускал. Моя любовь к нему, хоть и надломилась после этих историй, но ещё не умерла окончательно. Подружки, посоветуйте, как мне поступить в моей ситуации».

Сегодня мы публикуем ответ наших читателей на письмо Ларисы.

ПОДАЛА НА РАЗВОД, А МУЖ ПОПАЛ В АВАРИЮ

Месяц назад муж ушёл жить к любовнице. Узнала о его измене от самой любовницы. Муж сначала отрицался, а потом признался, что хочет быть с ней, но не знал, как мне сказать. Я его выгнала из дома, детей у нас нет, квартира — моя. Подала на развод. И вот на днях снова звонит любовница, говорит, что муж попал в аварию и с переломом позвоночника лежит в больнице. И что теперь он ей не нужен, и все проблемы с ним — мои. Привезла мне все вещи мужа, с которыми он к ней ушёл. Мне названивают из больницы, требуют приехать. Я отсылаю их к любовнице, говорю, что мне до мужа никакого дела нет, это теперь её забота. Врачи же говорят, что я обязана приезжать и что-то там подписывать, что-то привозить из лекарств, а потом и вовсе забрать мужа к себе, раз мы с ним не разведены. Но я до сих пор зла на мужа, и вообще ничего не хочу о нём слышать. По-прежнему хочу развестись с ним. Не хочу ухаживать за предавшим меня человеком. Что делать, подскажите!

Ирина, г. Калуга



УЙТИ ИЛИ ОСТАТЬСЯ?

ПОДУМАЙ О СВОЁМ БУДУЩЕМ

Лариса, твой мужчина, похоже, держит тебя в золотой клетке. Разобраться в чужой жизни довольно сложно, но по твоему письму складывается впечатление, что создавать настоящую семью он с тобой не собирается. Его всё устраивает и так: молодая, красивая женщина рядом, никаких серьезных обязательств, отношения на стороне. За всё заплачено, даже за то, что ты не можешь позволить себе пойти на языковые курсы. Но представь, Лариса, что красота со временем начинает увядать. С чем ты останешься? Где гарантия, что твой мужичок, который тебе в отцы годится, не заменит тебя на более молодую? А тебе тогда придётся-таки снять квартиру и работать, как ты пишешь, с утра до вечера за мизерную зарплату. Ты сомневаешься: уйти или остаться? Тут, Лариса, никто за тебя не решит, кроме самой. Но подумай о своём будущем.

Ольга, г. Самара

ВЫХОД У ТЕБЯ ОДИН

Здравствуйте, Лариса! Мне кажется, твоя проблема яйца выеденного не стоит. Ты прекрасно знаешь, что исправить ты ничего не сможешь. Перевоспитывать мужчину в 50 лет — это нонсенс. Он так прожил всю свою сознательную жизнь. А теперь ещё чувствует, что его время уходит, а ты требуешь от него какой-то верности... Да пойми, таких, как ты — бездомных и нищих, но молодых

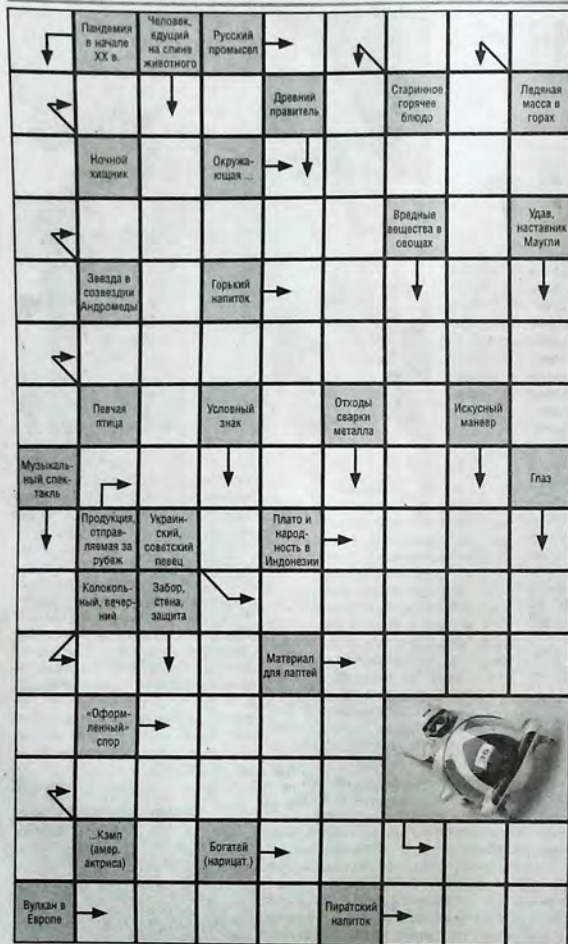
и красивых — пруд пруди. Он завтра же найдёт тебе подходящую замену. Выход у тебя один: либо ты отказываешься от него и уходишь «на съёмную дешёвую квартиру и пахнешь с утра до вечера за мизерную зарплату», а параллельно пытаешься устроить свою личную жизнь с надёжным и любящим ровесником (не перевелись ещё такие!), либо закрываешь глаза на измены своего богатенького «папашки» и продолжаешь жить в комфорте и в такой вот странной любви. Но знаешь, Лариса, твои красота и молодость тоже не вечны, как бы ни упустить тебе главного в своей жизни!

Антонина, г. Нижний Новгород

БУДЬ ХИТРЕЕ

Бедная девочка, что же ты делаешь со своей жизнью, на кого тратишь свою молодость? Если не можешь уйти от него сейчас, будь хотя бы хитрее, готовь пути к отступлению. Убеди своего мужичка, что курсы тебе необходимы, что ты не уверена, сможет ли он и в 70 лет тебя обеспечивать. Деньги он тебе выдаёт на хозяйство? Подарки дарит? Надо копить на своё жильё или хотя бы на то, чтобы смогла года два-три снимать квартиру, пока с работой и личной жизнью будешь определяться. А уйти тебе от него всё равно придётся. Рано или поздно, какая-то последняя капля переполнит чашу твоего терпения. И тогда ты уже ни у кого спрашивать не будешь, как тебе поступать.

Татьяна, г. Екатеринбург



— За какой танец? Я просто к выходу пробираюсь.

■ ■ ■

В музее:

— Что вы себе позволяете?! Это же трон императрицы Екатерины!

— Ну что вы так кричите? Когда она придёт — я встану.

■ ■ ■

Такси «Котик».

— Котик, заведи меня из центра!

■ ■ ■

Мужик заходит в зоомагазин за белыми мышками для своего удава. Видит — клетка с попугаем, ну он подошёл поглазеть.

Попугай:

— Ш и р - р - р и н к а р-р-растёгнута!

Мужик краснеет, отворачивается застегнуть.

— Дыр-р-рка в бр-р-рюках!

Мужик ещё сильнее краснеет и пытается прикрыть рукой зад.

— Шнур-р-рок р-р-развязан!

Мужик нагибается завязать.

— Да он воздух испортил!

Тот, красный как свёкла, вылетает из магазина.

Голос из клетки с мышами:

— Иннокентич, с нас, как обычно!

■ ■ ■

Разгневанная женщина прибегаёт к воровке:

— Я же просила сделать из моего мужа жеребца!

— Я так и сделала.

— Не так сделала! Я раздваюсь, а он ржёт и остановиться не может!

■ ■ ■
Профессор, там у вашей двери стоит нищий. Он просит дать хоть что-нибудь.

— Хорошо, Марта, дай ему две задачки по геометрии.

■ ■ ■
Приехал мужчина забирать жену из роддома, выходит жена на крыльцо, медсестра выносит малыша и говорит:

— Ваш ребёнок?

Мужчина нерешительно:

— Одеалко вроде моё...

■ ■ ■
— Ты представляешь? Мама попала в аварию и разбила подбородок!

— Ну ничего страшного: у неё второй есть.

■ ■ ■
— Ужас! Я вешу 61 килограмм!

— А сколько было?

— Мама говорила 3,400...

■ ■ ■

— Спасибо за танец, девушка.

АНЕКДОТЫ



А как у них?

Из жизни КЕЙТ УИНСЛЕТ

После выхода на экран культового фильма «Титаник» Кейт Уинслет в одночасье стала звездой. Правда, не обошлось и без недоброжелателей, которые утверждали, что «Титаник» — банальная мелодрама, а Кейт Уинслет, возведенная в родной Англии в ранг национального достояния, — заурядная актриса, слава которой, образно говоря, уйдет на дно вместе с «Титаником». Однако скептики оказались явно не правы.

Кейт появилась на свет 5 октября 1975 года в городке Рединг, неподалеку от Лондона. Ее дед и бабушка, по отцовской линии, были актерами и держали в начале XX века свой небольшой театр. Их сын Роджер, будущий отец Кейт, родился и вырос в театре и, естественно, продолжил дело родителей. Его три дочери и сын также пошли по стопам отца. Только так уж получилось, что Кейт обогнала всех Уинслетов на пути к вершинам актерского олимпа.

«В 15 лет во мне было Кейт. Пухленькую милую девочку заметили продюсеры рекламных роликов. Подросток, обожавший сладости, с увлечением уплетал фирменные пирожные. Кейт топнула на глаза! Пока мать не заявила ей: «Топнуть девочки не имеют успеха ни на сцене, ни в кино». И Кейт пришлось взяться за себя серьезно.

Первую настоящую роль она получила в фильме «Небесные создания» (1994 год). Юная Кейт сыграла сложную роль Джулиет Холмс — убийцы собственной матери, которая мешала ее дружбе с другой девочкой. Не имеющая большого опыта, но наделенная недюжинным темпераментом, девушка настолько ажила в роль, что временами режиссёр даже опасался за её психику.

Вспоминаю те годы, Кейт

говорит, что сохранить тогда душевное равновесие ей помогал Стивен Тредри, с которым она познакомилась на съемках теле-шоу. Несмотря на то, что он был почти в два раза старше, между ними вспыхнул бурный роман. Он длился более четырех лет. Но вдруг... Стивен решил с ней расстаться.

«Наверное, все дело в другой женщине», — подумала Кейт. И только потом она узнала, что любимый смертельно болен — у него был неоперабельный рак, и он не хотел отравлять жизнь Кейт видом своих страданий.

Потрясенная разрывом со Стивеном, Кейт погрузилась в работу. Сыграв Офелию в заметной экранизации «Гамлета» и роль второго плана в очень успешной картине «Разум и чувства», она утвердилась, как актриса, подающая большие надежды. А на подходе был уже «Титаник».

Многие были уверены, что на съемках фильма у Леонардо Ди Каприо и Кейт вспыхнет настоящий, не киношный роман. Но случилось так, что они просто крепко подружились.

После «Титаника» Кейт оказалась в центре внимания, но сразу же заявила назойливым репортерам: «Я не светская львица. Не хочу менять свою привычную жизнь, не хочу, чтобы «Титаник» потопил и меня». Вслед за этим она отказы-



вается от множества предложений из Голливуда и уезжает в Африку сниматься в малобюджетной английской кинокартине. Там Кейт знакомится с будущим мужем — третьим помощником режиссёра Джимом Триппитоном. В его объятиях актриса наконец находит ту тихую гавань, к которой так стремилась.

Венчались они у пастора, который крестил Кейт. Меню состояло из картофеля и сосисок, а среди приглашённых, почти не было знаменитостей. Вскоре на свет появилась дочка Миа. Казалось, они будут вместе всегда... Однако спустя некоторое время выяснилось, что Джим не готов к роли мужа кинозвезды, получающей огромные, по сравнению с ним, гонорары. И однажды он заявил: «Или кино, или я...» Кейт выбрала кино.

Вторым мужем Кейт стал значительно более успешный в мире кино режиссёр Сэм Мендес. По словам Мендеса, Кейт перевернула все его представления о жизни. Он, ещё совсем недавно называвший институт брака «полнейшей иллюзией», чуть ли не через месяц после знакомства сделал актрисе предложение.

Они поженились в мае 2003 года в обстановке секретно-

сти на одном из Карибских островов. Свидетелями на церемонии венчания стали двое друзей Сэма и близкая приятельница Кейт, а единственной подружкой невесты была дочь Миа, которой было всего два с половиной года. Через полгода с небольшим у Миа появился братик Джо.

«Образованная семья», говорили о них знакомые, но... и этот брак не устоял. В 2010-м Кейт и Сэм расстались.

Минувшим летом Кейт, по приглашению британского миллиардера Ричарда Бренсона, прилетела отдыхать на его частный остров Невер вместе с манекенщиком Луисом Доулером, с которым она в то время встречалась. В доме, где Кейт остановилась, случился пожар, во время которого она спасла из огня 90-летнюю мать Бренсона.

С острова она улетала уже с племянником Бренсона Недом Рокнроллом. Всё бы ничего, но есть одно «но» в их отношениях: Нед женат. И, несмотря на то, что с женой он не живёт с начала этого года, она отказывается подписывать документы о разводе. «Я верю в институт брака», — как-то сказала Кейт Уинслет. Может быть, у этого романа всё же будет счастливый конец?

До 31 мая открыта подписка на 2-е полугодие 2012 года ПОДПИШИТЕСЬ НА ПОЧТЕ

Наши подписные индексы
в Объединённом каталоге
«Пресса России»:

Кулина
39881

Кулина. Женсовет
18919



Подписные индексы
в каталоге
«Почта России»:

Кулина
12835*

Кулина. Женсовет
60676

*Для подписчиков Воронежской области
подписной индекс - 51210

Для всех:

Домашние заготовки от Кулины - 72554

Новогодний стол от Кулины - 72570

Салаты на любой вкус от Кулины - 72559



Читайте в майском номере газеты «Кулина»:

- Майские салаты
- Блюда с птицей
- Знакомые незнакомцы: черемша
- Блюда с ботвой и дикорастущими травами
- Пивной стол
- Мясо по экзотическим рецептам
- Макароны с начинкой
- Датская кухня
- Выпечка с творогом
- Яичная кулинария

