

ЖЕН СОВЕТ



№10 (96) Октябрь 2014

Кулина

16+

**45 ПРАВИЛ
ДЛЯ ДОЛГОЙ
ЖИЗНИ**

СТР. 3

**СТРОЙНОСТЬ
БЕЗ СПОРТЗАЛА**

СТР. 9

**МЫШЛЕНИЕ:
НЕ ПОЗИТИВНОЕ,
А ПРАВИЛЬНОЕ!**

СТР. 6

Стр. 15

**ЗНАКОМСТВО
С РОДИТЕЛЯМИ**



Неужели Джордж Клуни покинет стан холостяков?

Джордж Клуни объявил о своей предстоящей свадьбе. Двадцать лет холостой жизни самого завидного жениха Голливуда заканчиваются — ливанка Амаль Аламуддин сумела за короткий срок — они встречаются с сентября прошлого года, заполучить красавца-актера в женихи.

Невеста 53-летнего актёра Амаль — не так уж молодая, ей 36 лет. Она юрист, специализируется на международном праве, защите прав человека и криминалистике, защищала права экс-премьер-министра Украины Юлии Тимошенко и основателя WikiLeaks Джулиана Ассанжа. Женщина с таким послужным списком, безусловно, умна, к тому же она красива. И богата: предстоящие расходы на свадьбу берёт на себя семья Аламуддин.

Уже объявлено, что свадьба состоится в Венеции. На свадебной церемонии немногочисленные гости (не более 60 человек самых близких друзей) смогут отведать блюда итальянской и ливанской кухни. На торжестве будет петь Андрей Бочелли. К алтарю Аламуддин пойдёт в платье от модного британского дизайнера Сары Бертон, работавшей над подвенечным нарядом героини Кэтрин.

Безусловно, если эта свадьба состоится, она станет главным гламурным событием года.



Елена Лядова и Владимир Вдовиченков обручились

Это стало известно на днях после того, как на прошедшем в Москве открытии одного из модных бутиков Елена Лядова появилась с бриллиантовым кольцом на безымянном пальце.

«Спасибо, мы действительно обручены и счастливы» — подтвердила журналистам Елена Лядова. О том, когда состоится бракосочетание, актриса говорить не стала.

Талантливая 33-летняя актриса запомнилась и полюбилась зрителям своими ролями в кинофильмах «Любка», «Елена», «Географ глобус пропил», в телесериале «Пепел».

О том, что у Лядовой роман со звездой «Бумера» 43-летним Владимиром Вдовиченковым, заговорили этой весной. В мае на Каннском кинофестивале, где был показан «Левиафан», актеры перестали скрывать свои чувства. На последовавший в июне фестиваль «Кинотавр» в Сочи артисты приехали вместе и постоянно сопровождали друг друга и на всех показах, и на пляже.

Отметим, что до этой помолвки Владимир был трижды официально женат, также у него есть 11-летний сын Леонид и 9-летняя дочь Вероника. А вот для Елены будущий поход в ЗАГС будет первым — до встречи с Вдовиченковым она прожила несколько лет гражданским браком с актёром Александром Яценко.



Звезда Хромченко кардинально сменила имидж

Имидж Звезды Хромченко, ассоциирующийся со строгим марсом и неизменными очками, уже давно стал визитной карточкой телеведущей. Образ одной из главных блондинок телеэкрана стал одним из самых узнаваемых в российском шоу-бизнесе, породив немало подражаний. Стиль 43-летней обвинительницы в программе «Модный приговор» на протяжении последних лет отличался постоянством, однако недавно Хромченко всё же решилась на радикальную смену имиджа. Звезда избавилась от своих фирменных массивных оправ геометрических форм, а также нарастила искусственные пряди, обзаведясь таким образом длинной и пышной шевелюрой. На преображение Звезда решилась в качестве эксперимента для журнала Allure. Стилист, колдовавший над образом Хромченко, в конце пришёл к выводу, что так она выглядит «подружкой собственного сына».

Поклонники модного критика надеются, что после съёмок в журнале Хромченко и дальше будет появляться на телеэкране в этом образе, а не вернётся к поднадоевшим очкам.



Воронежское издание «Кулина. Женсовет» №10(96), Октябрь 2014 г. Выходит 1 раз в месяц. Учредитель и издатель — ООО Издательский Дом Лит-Пресс-Арт «Агуст-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. По вопросам доставки изданий по подписке обращаться в местные узлы связи и управления. Телефон цеха экспедиции УОПС Воронежской обл. (473) 266-38-90. Номер подписки в печать 25.09.2014 г. Отпечатано в ЗАО «Прайм Принт Воронеж» (г. Воронеж, пр. Труда, 48 л).

Заказ № 4010. Тираж 19 700 экз. По вопросам полиграфического брака обращаться по адресу типографии. Главный редактор Светлана Ветрова. Креативный редактор Сергей Ветров. Над номером работали: Наталья Батыкина, Нина Чеботарева, Ирина Крестникова, Алла Орлова. Адрес для писем: 394068, г. Воронеж, а/я 3. Электронная почта: kulina-gazeta@mail.ru Подписной индекс: 60676

45 правил для долгой жизни

Регина Бретт, жительница Кливленда, штат Огайо, недавно отметила 90-летие. А в свои 45 она составила себе список из 45 уроков, которые преподала ей жизнь. Следующие 45 лет она неуклонно следовала этим урокам и возможно потому и прожила до 90 лет. Возможно, и вы извлечёте пользу из жизненного опыта Регины Бретт. Итак...

1. Жизнь несправедлива, но всё же хороша.
2. Если сомневаешься, сделай ещё шаг вперёд.
3. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить её на ненависть.
4. Работа не позаботится о тебе, когда ты болеешь. Это делают твои друзья и родители. Береги эти отношения.
5. Каждый месяц оплачивай долги по кредиткам.
6. Не обязательно выигрывать в каждом споре. Согласись или не согласишься.
7. Плачь вместе с кем-то. Это лечит лучше, чем плач в одиночестве.
8. Допустимо злиться на Бога. Он поймёт.
9. Копи на пенсию с первой зарплаты.
10. Когда дело доходит до шоколада, сопротивляться бессмысленно.
11. Примирись со своим прошлым, чтобы оно не испортило твоё настоящее.
12. Можно позволить себе заплакать в присутствии своих детей.
13. Не сравнивай свою жизнь с чьей-то. Ты и понятия не имел, что им приходится испытывать на самом деле.
14. Если отношения должны быть тайными, тебе не стоит в этом участвовать.
15. Всё может измениться в мгновение ока. Но не волнуйся; Бог никогда не проморгает.
16. Сделай глубокий вдох. Это успокаивает мысли.
17. Избавься от всего, что нельзя назвать полезным, красивым или забавным.
18. Что не убивает, делает тебя сильнее.
19. Никогда не поздно иметь счастливое детство. Однако второе детство зависит исключительно от тебя.
20. Когда приходит время следовать за тем, что ты действительно любишь в этой жизни, не говори «нет».
21. Жги свечи, пользуйся хорошими простынями, носи красивое нижнее бельё. Ничего на храни для особого случая. Этот особый случай — сегодня.
22. Подготовься к избытку, а потом будь что будет.
23. Будь эксцентричным сейчас. Не жди старости, чтобы надеть ярко-красную одежду.
24. Самый важный орган в сексе — это мозг.
25. Никто, кроме тебя, не несёт ответственности за твоё счастье.
26. При любой так называемой катастрофе задавай вопрос: «Будет ли это важно через пять лет?»
27. Всегда выбирай жизнь.



Когда дело доходит до шоколада, сопротивляться бессмысленно.

28. Прощай всё и всем.
29. Что другие думают о тебе не должно тебя волновать.
30. Время лечит почти всё. Дай времени время.
31. Неважно, плоха ли ситуация или хороша — она изменится.
32. Не принимай себя всерьёз. Никто этого не делает.
33. Верь в чудеса.
34. Бог любит тебя потому что он — Бог, а не из-за того, что ты что-то сделал или нет.
35. Не нужно изучать жизнь. Ты появляешься в ней и делаешь столько, сколько успеешь.
36. Состариться — более выгодная альтернатива, чем умереть молодым.
37. У твоих детей есть только одно будущее.
38. Всё, что в итоге имеет смысл — это то, что ты испытал любовь.
39. Выходи гулять каждый день. Чудеса происходят повсеместно.
40. Если бы мы сложили в кучу все наши проблемы и сравнили их с чужими, мы бы живо забрали свои.
41. Зависть — это пустая трата времени. У тебя уже есть всё, что нужно.
42. Однако самое лучшее ждёт впереди.
43. Неважно, как ты себя чувствуешь, поднимись, оденься и выйди на люди.
44. Уступай.
45. Хотя жизнь и не повязана бантиком, это всё равно подарок.



Регина Бретт

ЕЛЕНА КСЕНОФОНТОВА: «СТАТЬ АКТРИСОЙ- ЭТО БЫЛА МОЯ МЕЧТА»

Елена Ксенофонтова — популярная актриса театра и кино. Трудно назвать какую-то одну роль, которая была бы визитной карточкой актрисы, хотя она сыграла во многих фильмах и сериалах. Пока о такой, самой главной роли в своей профессиональной карьере актриса только мечтает. Саму себя она называет «трудолюбивой» и «муравьём», а также перфекционисткой, которая стремится к совершенству.



О МЕЧТЕ: СВОЕЙ И МАМИНОЙ

— Когда вы стали осознавать, что хотите стать именно актрисой?

— Я всегда хорошо училась, а когда ты хорошо учишься, то родители начинают активно фантазировать по поводу твоей будущей профессии. Мама видела меня уж точно не в театральном вузе, она хотела, чтобы я училась либо на факультете журналистики, либо на филфаке. Стать актрисой — это была моя мечта, покрытая туманной дымкой, поэтому к окончанию школы я решила, что если у меня с актёрской профессией не сложится, то я поступлю в историко-архивный институт. Но достаточно было мне пройти первый курс в «Шуке», чтобы определиться и понять, что никуда, кроме актёрского факультета, я не пойду.

О КИНО И БУРЛЯЩЕЙ РЕКЕ

Сериал «Тайга» стал для Елены Ксенофонтовой переломным моментом в карьере. После выхода «Тайги» популярную театральную актрису узнала широкая телеаудитория.

— Как вы не побоялись, не умея плавать, прыгнуть во время съём-

мок в бурлящую реку?

— Из-за своей глупости! (зарзательно смеётся). Я считаю, что в актёрской профессии иногда надо полностью «отключать голову» ради кадра, сцены, но сейчас у меня есть серьёзный сдерживающий фактор — это мои дети! Тогда я была свободна, поэтому мне было легче совершать такие поступки. Это действительно происходило так: в то время я не думала о том, что не умею плавать, а для меня было важно сделать хороший кадр. Я вспомнила о том, что не умею плавать за секунду до того, как мне нужно было прыгать в воду. Для того, чтобы меня пустили в эту бурлящую реку, я даже встала перед режиссёром и всей съёмочной группой на колени. Александр (Александр Аравин — режиссёр сериала «Тайга». Прим. Ред.) не позволял мне прыгать, потому что в реке была очень холодная вода — 5 градусов, и даже предположить не мог, что эта ненормальная девушка не умеет плавать!

— Многие актрисы боятся возрастных ролей...

— Вообще не боюсь этого! Более того, — чем характерней, необычней и неизнаваемой, тем лучше! Я, как актриса, буду только счастлива! Почему-то режиссёры боятся испортить мою «красоту». Я не боюсь,

а они боятся. А я огорчаюсь... С удовольствием сыграла бы что-то яркое, сложное и совсем необычайно главное: бывают такие маленькие роли, которые запоминаются больше остальных! Я уверена, что смогла бы сыграть именно так: я перфекционист, доведу всех и дело до конца. (смеётся). Так везде и во всём. Если берусь за уборку, то она будет продолжаться до тех пор, пока каждый волосочек не будет лежать на своём месте. Моя мама говорит, что после такой уборки даже в реанимационном отделении грязнее. А с другой стороны, если я куда-то собираюсь и одеваюсь, кое-что и на люстрах висит! Так что, с одной стороны, я человек-хаос, а с другой — педант и перфекционист.

О ДЕТЯХ

— Дочка Софья появилась в то время, когда вам было за 35...

— Соня появилась, когда её маме исполнилось 38. Вы спросите, как я на это решилась? Не решалась, я очень хотела, и если бы это случилось в 43, то и в 43 родила бы. Будь моя воля, я бы имела 5 детей и ничто меня бы не остановило! Мне и старший сын дался очень нелегко. Я, конечно, боялась, что врачи мне скажут: нельзя... Но всё получилось, и очень хорошо получилось!

— Вы прерывали работу?

— Многие даже и не поняли, что это произошло. Я играла последний спектакль в конце декабря. 10 февраля родила, а в марте снова вышла на сцену.

— Как вам удалось так умело «зашифроваться»?

— Было бы желание! Для некоторых спектаклей заказала специальные костюмы. Да и самое главное, самой на этом состоянии не заклинивать, ведь беременность — не болезнь, а ожидание чего-то чудесного! Я очень давно хотела и ждала дочку. Когда все получилось и родилась здоровая красавица София, я была счастлива!

— Тимофей достаточно долго был единственным ребёнком. Не ревнует вас к Софье?

— О, в этом смысле я счастливица! У детей невероятная любовь друг к другу! Мы видим, как он заботится о ней и как она его обожает! Он может таскать её, крутить, она всё мужественно тер-

пит. Правда, может взвизгнуть для проформы.

О ХАРАКТЕРЕ

— Какая вы мама — добрая и «всепрощающая» или строгая?

— С одной стороны, я человек гравый и рассудительный, но при этом могу быть очень вспыльчивой, категоричной и могу противоречить сама себе. Долгое время для своего сына я была и мамой, и папой — это было вдвойне сложно, потому что все время перевешивала то одна чаша весов, то другая. Но надеюсь, что я хорошая мама. Тимофей знает, что мне интересно всё, что происходит в его жизни, поэтому он делится со мной секретами, высказывает своё мнение. Я — перфекционист, всегда стараюсь довести всё до идеала, а сын — более разбросанная натура, он — абсолютный гуманитарий, у него очень интересная фантазия. Для меня он — космос, который я ежедневно познаю.

О СЕКРЕТАХ КРАСОТЫ И НЕ ТОЛЬКО

— Есть ли секреты красоты от Елены Ксенофоновой?

— Я хочу к косметологу. На фитнес у меня нет ни времени, ни сил. В салоне мне хочется пожелать. Я прихожу к косметологу, он делает мне маски, а я лежу, отдыхаю. Не все процедуры безболезненные, но я терплю. Чего не сделаешь ради красоты! Но я не хочу поддаваться всеобщему увлечению пластической медициной и ложиться под нож. Почему меня это отпугивает? Потому что это больно и противостоит естеству. Я смотрю на «жертв», на тех, кто лег под нож хирурга, и, к сожалению, зачастую они становятся похожи друг на друга. А ещё пройдёт время, наши хирурги набьют руку, и мы начнём узнавать почерк мастера на их лицах. Страшное дело! Нет, хочется быть эксклюзивом.

О ХОББИ И ЁЛКАХ

Самый любимый праздник актрисы — Новый год. Для детей и взрослых она устраивает представления с участием Деда Мороза и подарками.

— В одном из интервью было рассказано, что вы скрупулёзно, практически маниакально наряжаете ёлки...

— Да-да! (смеется). У меня в этом году их было 8 и ещё несколько композиций! Тимофей спросил мам, у нас столько ёлок, потому что мы такие богатые? Я ему ответила, что у тебя, сынок, мама не в себе. Но это же очень красиво! Когда входите ко мне в квартиру, попадаете в Берендеево царство. Наряжать я их начала с начала ноября. Могу повесить одну игрушку, отойти, посмотреть, лечь спать, а утром перевесить. Раньше мои домашние пытались мне помочь и, что ещё хуже, советовать. Сейчас они поняли, что лучше этого не делать.

О МЕЧТЕ

— Хотите, чтобы Тимофей продолжил ваш путь в профессии?

— Категорически не хочу! Но если он скажет, что будет так, так будет. Но для этого он должен сам двигаться, без моей помощи. Знаете, и так мужчины — слабые существа, а мужчины-актёры... Зачем же желать такого сыну? Я хочу, чтобы он был МУЖЧИНОЙ! А вот Софье я ничего не скажу. Она девочка, и девочку более приспособлены к этой работе.

— О чём вы мечтаете?

— Я мечтаю построить большой загородный дом, чтобы там было весело, играли дети. Мечтаю, чтобы хватило здоровья и сил дожить до той роли, которая станет моей визитной карточкой. Это должна быть очень сложная роль!

ЧТО ЗНАЕТ «ЖЕНСОВЕТ»

Елена Юрьевна КСЕНОФОНОВА

заслуженная артистка России (2006 г.)

Дата рождения: 17 декабря 1972 г. Родилась в г. Хромтау, Казахская ССР.

Образование: высшее театральное. В 1998 г. окончила ВГИК (курс М. Хуциева, актёрская группа И. Райхельгауза).

Работа в театре: с 1995-го по 2003 г. — актриса Театра «Школа современной пьесы» п/р И. Райхельгауза. С 2000 г. — актриса Театра п/р А. Джигарханяна.

Работа в кино: «Тайга. Курс выживания» (2002), «Лучший город земли» (2003), «Небо и земля» (2003), «Красная капелла» (2004), «Курсанты» (2004), «Сатисфакция» (2005), «Карамболь» (2006), «Театр обречённых» (2006), «Главный калибр» (2006), «Охота на гения» (2006), «Формула стихии» (2007), «Преджеланий» (2007), «Год Золотой рыбки» (2007), «Дочки-матери» (2007), «Зачем ты ушёл...» (2007), «Спящий и красавица» (2008), «Ночь закрытых дверей» (2008), «Сердцеёдки» (2008), «Женщина, не склонная к авантюрам» (2008), «Логово змея» (2009), «Осенние заботы» (2009), «Право на помилование» (2009), «Застывшие девицы» (2010), «Гаражи» (2010), «Плен страсти» (2010), «Право на правду» (2012), «Хорошие руки» (2013).

Семейное положение: замужем.

Дети: сын Тимофей (2003 г. р.) и дочь Софья (2011 г. р.). Тимофей родился во втором браке с продюсером Ильёй Неретиним. Софья родилась в третьем гражданском браке с юристом Александром.

Хобби: коллекционирует ёлочные игрушки. Чтобы все ими любовались, наряжает к Новому году несколько ёлок.



ПРАВИЛЬНОЕ МЫШЛЕНИЕ



Как и для чего
нужно
учиться
правильно
думать

Древняя буддийская мудрость гласит: «То, что мы есть сегодня, — это следствие наших вчерашних мыслей, а сегодняшние мысли создают завтрашнюю жизнь. Жизнь — это порождение нашего разума».

Против этого трудно что-либо возразить. Действительно, как и о чём мы думаем — то мы и воплощаем затем в реальной жизни. Качество нашей жизни напрямую зависит от качества наших мыслей. Однако часто случается, что человек вроде бы и не думает ни о чём плохом, напротив, старательно гонит от себя негатив, стремится совершать добрые поступки и вообще является хорошим и порядочным, а жизнь, как назло, подбрасывает одну неприятность за другой. И отношения не строятся, и с работой не ладится, и денег кот наплакал. Как с этим быть? Как отличить, где он правильно думает, а где нет?

Большинство людей под правильным мышлением понимают позитивное. Но это не совсем так. Мыслить позитивно — это, конечно, хорошо, но если бы дело было только в этом, то простая замена негативных утверждений на позитивные давала бы немедленный и очевидный результат. К сожалению, этого не происходит. Те, кто хоть немного практиковал произнесение affirmаций (к примеру, что-то вроде знаменитого «я самая обаятельная и привлекательная, все мужчины обращаются ко мне вслед...»), знают, что эффект достигается только длительной регулярной практикой и далеко не всегда. Значит, дело в другом.

1. «Гляжусь в тебя, как в зеркало, до головокружения...»

Одна из основных функций нашей психики — это отражение реальности.

Как в зеркале. Чем точнее мы отражаем реальность, тем лучше. Тем больше у нас шансов принять нужное в данной ситуации решение, а иногда и спасти свою жизнь и жизни близких нам людей.

Представьте себе такую ситуацию — началась (не дай бог!) война и вы, ваш дом оказались в зоне боевых действий. И тут вы, вместо того чтобы бежать или прятаться, решаете мыслить позитивно и убеждаете себя, что никакой войны нет и в помине, на улице абсолютно безопасно, и, следовательно, можно пойти поработать в огороде. Вы занимаетесь прополкой или поливом, а вокруг реутся снаряды, свистят пули, солдаты идут в атаку.... Как вы думаете, долго вы проживёте с таким позитивным мышлением? Вряд ли.

Значит, одно из главных свойств правильного мышления — это его

адекватность. Или, проще говоря, умение человека правильно оценить существующую ситуацию и принять её. Иногда на это нужно очень много мужества и душевных сил, потому что реальность зачастую входит в противоречие с нашими желаниями, представлениями и установками.

2. Логика есть? — Нет. — А если найду?

А теперь представьте себе ещё одну ситуацию. Некий человек зимой, выглянув на улицу и адекватно оценив реальность (холодно, мороз!), принимает решение: «Отправлюсь-ка я в путь в лёгком пальто, а то дорога длинная, а тёплый тулуп слишком тяжёлый, я в нём быстро устану». Совершенно исключая при этом возможность замёрзнуть до состояния сосульки. Как вы думаете, поможет нашему герою остаться в живых адекватность мышления, если у него нет ни капли умения рассуждать логично?

У нас принято думать, что логика — это нечто скучное, сухое, присущее скорее, точным наукам, чем реальной жизни. И пользуются логикой только зануды и всякие высоколобые учёные.

На самом деле, ею редко пользуются даже они.

А зря. Потому что логичность является ещё одним свойством правильного мышления. Умение логично рассуждать позволяет избежать многих ошибок, а также извлекать пользу из самых, казалось бы, безнадежных ситуаций, совершенно не лишая при этом жизнь её красок, чувств и эмоций.

К сожалению, освоить принципы логического мышления не так просто, как может показаться на первый взгляд. Ещё труднее перенести эти

принципы в реальную жизнь, где всё очень неоднозначно, часто непонятно и некому объяснить смысл того, что происходит.

Потому, если мы хотим повысить качество жизни, очень важно обращать внимание на то, что и как мы думаем, и допускать как можно меньше логических несостыковок.

Наиболее распространённые логические ошибки в значимых установках.

1. Никогда не говори «никогда»!

А ещё никогда не говори «всегда», «всё», «везде», «ничего», «никогда», «никто» и прочее. Не в смысле вообще не употреблять этих слов, а всего лишь отказаться от чрезмерного обобщения.

Когда мы находимся в спокойном, нормальном состоянии, мы всё прекрасно понимаем и признаём справедливость этого требования. Действительно, как можно всерьёз утверждать, что все мужчины изменяют своим женам, а всем женщинам от своих мужей нужны исключительно деньги? Ведь среди семимиллиардного населения Земли наверняка найдётся хотя бы один верный муж, да и парочка бескорыстных жён тоже, наверное, обнаружится. А если хорошенько поискать, то может и побольше отыщется.

А чего стоит фраза «меня никто не понимает?», которую часто произносят внешне вполне адекватные люди? Никто — это все семь миллиардов жителей нашей планеты? И что, всех проверяли? Ах нет? Ну зачем же тогда разбрасываться такими словами?

Ведь с нами и нашими мыслями происходит очень хитрая штука — пока мы старательно, как зеркало, отражаем реальность, реальность в это же время отражает нас. И если, к примеру, какая-нибудь дама приняла решение пребывать в уверенности, что на свете нет верных мужчин, то в её реальности их и не будет, потому что она даже самого верного будет считать изменником.

Главная трудность осознания и изменения таких убеждений состоит в том, что они формируются, чаще всего, в моменты стрессовых, эмоционально насыщенных и очень непростых жизненных ситуаций, когда всё наше приобретённое умение думать отходит на второй план, и мы буквально «впадаем в детство» с его простыми и категоричными оценками. Спустя некоторое время эмоциональный накал снижается, стресс уходит, а установка остаётся и начинает воплощаться в жизнь.

2. Вечный должник или Надо! Надо! Надо!

Едва ли не самые живучие установки — это установки со словами «Я должен...» или «Надо делать то-то и то-то, иначе случится нечто ужасное». Первые из них дарят нам родители, которые с помощью манипуляций и запугивания пытаются взять под контроль наше поведение. Не все из этих установок вредны или бесполезны, очень многие вполне адаптивны и помогают жить. Однако некоторые лучше заменить на что-нибудь более позитивное.

Вот пример. Девушка, зовут Аня, 24 года, рассказывает:

«Мне не хватает уверенности в себе. Не могу за себя постоять. На работе я никогда не высказываю своего мнения первой, потому что мне кажется, что надо подождать, пока выскажутся другие. Я никогда не беру, что мне нужно, если кто-то другой тоже хочет это взять. Мне кажется, я должна уступить, потому что ему нужнее. Если мне что-то не нравится, я не должна высказывать своё недовольство, потому что людям может это не понравиться.... Как мне приобрести уверенность в себе?»

В таких случаях рекомендации следующие: для начала, при возникновении фразы «ты должен» или «надо сделать!» (неважно, кто её произносит, сам себе или кто-то из окружающих), задавать вопрос: «Кому должен?» или «Кому надо?». Если есть конкретный адресат, это одно, а если надо или должен вообще всем людям, то, скорее всего, вами манипулируют, чтобы добиться определённого поведения. Ну или вы сами собой манипулируете, что тоже не есть хорошо, потому что это означает, что вы себя не любите и не уважаете, раз не можете нормально договориться и прибегаете к давлению и манипуляции. Как вы тогда можете ожидать, что окружающий мир будет вас уважать и любить? Не будет. Он ведь отражает для вас только то, что есть в вас самих....

3. Чёрное это чёрное, а белое это белое, и никак иначе!

Ох, уж эта категоричность суждений и оценок! Если бы силы, потраченные на отстаивание их правильности, собрать воедино, можно было бы построить мост от Земли до Луны.

Эта женщина носит откровенную одежду, значит она совершенно точно особа лёгкого поведения. Если человек улыбается при встрече, значит, он очень хороший человек. Парень неопрятно одевается и странно ведёт себя — определённо наркоман. Коммунизм — плохо, либеральная экономика — хорошо. Ну или наоборот, неважно.

Милосердная реальность иногда делает нам огромное одолжение и показывает ситуации с совершенно противоположным нашим убеждениям содержанием. Тонкий намёк, что у каждого явления во Вселенной, как у драгоценного бриллианта, множество граней, и не может быть одного, простого, единственно верного описания.... Надо всего лишь видеть и делать выводы, а не упираться, заостряемая в своей «правоте».

Конечно, подобных ошибок гораздо больше. Их можно вычислить самостоятельно, если быть честным с самим собой и обращать внимание на собственные мысли, особенно те, которые сопровождаются сильными эмоциями. А дальше дело техники — добавить немножко терпимости и доброты в суждения, плюс чуть больше точности в высказываниях и ещё сверху щедро посыпать уважением к собственной личности — и рецепт счастливой жизни готов. Осталось поставить в духовку и выпекать на пламени любви, которое живёт в сердце у каждого из нас.

Елена КОНДАУРОВА



ДИЕТА ИЛИ СПОРТ?



ДИЕТА

Это самый популярный способ борьбы с жиром — его выбирают 81% наших соотечественников. При этом самих диет существует огромное количество. Самые эффективные, с точки зрения потери жира, — рационы с небольшим ограничением калорийности (не более 30% от ежедневных затрат). При таком режиме теряется не больше 50 г жировой ткани в сутки, то есть на избавление от килограмма жира потребуется почти три недели. Но зато этот эффект будет очень стойким.

ТАБЛЕТКИ И ЧАИ

Это один из самых любимых в нашей стране путей к стройности. К волшебным пилюлям, настоям и каплям прибегают не менее 20% желающих похудеть. По данным исследований, Россия находится на третьем месте в мире по потреблению на душу населения БАДов и лекарственных средств для похудения. Причина — наша вера в чудо и природная лень.

Однако факты — вещь упрямая. Невозможно потерять жир, не ограничивая себя в питании и не увеличивая активности. Большинство препаратов для похудения обладают мощным мочегонным или слабительным эффектом. Совсем небольшая часть препаратов, которые действительно способны влиять на жировой обмен или отбивать аппетит, обладают целым рядом побочных эффектов и могут быть назначены только врачом.

ФИТНЕС И СПОРТ

Вопрос о том, можно ли похудеть с помощью спорта, вызывает немало споров. Большинство сходится во мнении, что спорт важен и нужен. Но кто-то ругает за бег, кто-то — за тренировки на тренажерах, кто-то голосует за аэробику и плавание. На самом деле истина — в правильной комбинации силовой и кардионагрузки. В идеале два занятия в неделю должны быть посвящены развитию силы, а три — тренировке выносливости.

Другими словами, чтобы эффективно похудеть, нужно трижды в неделю бегать (можно и на беговой дорожке), быстро плавать или ходить на лыжах не менее 40 минут. И ещё два раза потребуются заниматься в тренажёрном зале или на групповой тренировке с гантелями. При этом важно ещё не «перебирать» с калориями, питаться разумно и рационально.



Избавиться от жировой ткани, да ещё и так, чтобы она не вернулась, совсем нелегко. Какой способ похудения принесёт максимальный эффект?

Консультирует терапевт, кандидат медицинских наук Ольга Мубаракшина.

САЛОННЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Заманчивые предложения салонов и клиник красоты, как правило, направлены на коррекцию фигуры, а не на потерю жировой ткани. К примеру, популярный лимфодренажный массаж вкупе с походом в баню или сауну поможет «выгнать» всю лишнюю жидкость. Непосредственно на «сжигание» жира направлены такие процедуры, как УЗИ-липосакция или мезотерапия. Первая, например, помогает убрать до 200 г жировой ткани за процедуру. Но при этом она, во-первых, недешёвая, а во-вторых, помогает ликвидировать запасы только в строго определённых зонах — на животе и бёдрах.

ПЛАСТИЧЕСКАЯ ОПЕРАЦИЯ

Врачи подчёркивают: операция — это не способ похудения, а метод моделирования фигуры. Во время липосакции вам «откачают» не больше полутора-двух килограммов жира. Эффект гарантирован — и это плюс. Минусы — необходимость переносить наркоз, носить компрессионное бельё, терпеть неприятные ощущения и ждать, пока пройдут отёки и синяки. Зато, если всё пройдёт гладко, вам обеспечено приличное похудение. Дальше останется лишь контролировать себя и не набирать вес.

ГОЛОДАНИЕ

Казалось бы, что может быть эффективнее — просто не есть и ты будешь худеть. Однако не всё так просто. Организм не способен потратить более 200 г собственных жировых запасов в сутки. Но если поступлений энергии в виде пищи не будет, он может начать активно расходовать собственную мышечную ткань, что, конечно же, пользы не приносит. Да и далеко идущие последствия голодания могут быть весьма плачевными для здоровья. В идеале к нему можно прибегать только по медицинским показаниям и обязательно под контролем врачей.

КАК ОСТАВАТЬСЯ СТРОЙНОЙ БЕЗ СПОРТИВНЫХ ЗАЛОВ

Необязательно покупать дорогие абонементы и тратить драгоценное время на поездки в фитнес-клубы. Если вы не нуждаетесь в личном контакте с тренером, то, следуя несложным советам, можно сохранить форму, не выходя из дома.

ЭТАП 1

Заведите папку в ноутбуке или бумажный блокнот. Для начала нужно определиться, какой комплекс упражнений вы будете выполнять. Это может быть один набор тренировок или несколько разных по интенсивности и направленных на различные группы мышц.

Подберите основные упражнения или готовые видеокурсы, дающие возможность заниматься «с тренером на дому».

Существуют различные виды нагрузок, как для новичков, так и для «продвинутых» спортсменов. Разнообразие не ограничивается определённым видом фитнеса.

Вы можете выбрать танцевальные курсы, йогу, аэробiku, упражнения на растяжку, силовые и кардиотренировки.

ЭТАП 2

Составьте календарь. Полезно заниматься 4-5 дней в неделю или же запланировать тренировки через день — мышцам нужно время для отдыха и восстановления.

Если вы намерены не пропускать ни дня, чередуйте занятия по интенсивности. Например, понедельник уделите для растяжки и шпагата; во вторник запланируйте кардио и комплекс для пресса; в среду проработайте бедра и ноги, совмещая с лёгким кардио; четверг оставьте для йоги.

Таким образом, вы можете планировать неделю, месяц — любой промежуток времени.

ЭТАП 3

Составьте еженедельное меню. Вы должны убедиться, что каждый приём пищи имеет соответствующее количество калорий, витаминов и минералов, которые будут поддерживать ваше тело в тонусе.

Не забывайте о БЖУ (правильном балансе белков, жиров и углеводов) и достаточном количестве чистой питьевой воды в ежедневном рационе.

Советы и хитрости

ГУЛЯЙТЕ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ!

Ходьба является одним из лучших средств для поддержания веса, она требует лишь пару соответствующей обуви. Если вы только начинаете длительные прогулки — выбирайте местность без спусков и подъёмов: например, специальные парки, набережные. Как только почувствуете, что готовы перейти к следующему этапу, смените локацию. Холмы, подъёмы, небольшие горки, лес, пересечённая местность позволят вам израсходовать больше калорий.

ПОПРОБУЙТЕ ЙОГУ!

Самое лучшее в ней то, что вам не потребуются сложных приспособлений, хотя они и продаются в специальных магазинах. Коврик и ваше тело — это всё что вам нужно. Йога не так интенсивно сжигает калории, но существует множество её разновидностей!

ВЕСЕЛИТЕСЬ!

Участвуйте в спортивных мероприятиях, играйте в активные видеоигры или просто включите музыку и танцуйте. До тех пор, пока вы поддерживаете нужный темп сердечного ритма, — вы будете сжигать калории и хорошо проведёте время.



УТРЕННИЕ ПРОБЕЖКИ ГОРАЗДО ЭФФЕКТИВНЕЕ, ЧЕМ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА!

Только представьте: чистый воздух, тишина, приятный аромат цветов — и вы наедине с собой и природой!..

Велосипедные прогулки сохраняют в тонусе мышцы ног, бёдер и даже живота!

Один из лучших способов провести время летом и золотой осенью! Отправляйтесь на озеро, в лес, за город на велосипеде. Выбирайте любую местность для путешествия, будь то лесные тропинки или асфальтированные дорожки. Велосипед эффективно сжигает лишние калории, езда благотворно влияет на лёгкие и мышцы нашего тела.

ЕЖЕДНЕВНАЯ ЗАРЯДКА

Это касается всех. Независимо, занимаетесь ли вы в спортзале или нет, делайте ежедневную разминку утром! По продолжительности она может быть разной, от 10 минут до полчаса.

Во время зарядки не прибегайте к интенсивной нагрузке или ритмичному кардио. Помните, вы пробуждаете тело. Аккуратные плавные движения медленно переходят в несложные динамичные махи, поднятия коленей и невысокие прыжки.

ИНВЕНТАРЬ-ПОМОЩНИК

Для домашних занятий можно приобрести следующие «инструменты»:

- гантели от 0,5 до 4 кг;
- липкий коврик из ПВХ.
- На этом, собственно говоря, можно и остановиться. Но для страстно увлечённых спортом существует множество приспособлений:
- различного типа обручи;
- болстеры, пропсы, ремни для йоги;
- степ-платформы;
- фитнес-мячи различных диаметров;
- скакалки;
- диски-здоровья;
- наши помощники — утяжелители.

Конечно же, это не значит, что все эти фитнес-мебель и аксессуары вам понадобятся. Но если вам хочется разнообразия, то почему бы и нет?

И помните, что ролики фитнес-клубов и красочные листовки, убеждающие, что мы ни за что не сможем сесть на шпагат без их помощи — только реклама! Всеми приёмами можно овладеть самостоятельно, за исключением профессиональных видов спорта.

Всё начинается с желания и продолжается дисциплиной и упорством.

Возьмите себя в руки и начните прямо сегодня!

ТВОРОЖНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Творог — кисломолочный продукт, который получают из сквашенного молока. С творогом готовят огромное количество вкусных блюд. Однако наш любимый творог, который так хорош в ватрушках и запеканках, используют и в косметических целях.

ТВОРОГ: МАСКИ

Косметические маски с творогом очень эффективны. Они питают и увлажняют кожу, обладают отбеливающим и лифтинг-эффектом, насыщают витаминами и тонизируют. Маски из творога подходят для любого типа кожи. Правда, если кожа сухая, то лучше брать для масок более жирный творог, а при жирной коже — творог с пониженной жирностью.

●Питательная универсальная маска. Возьмите 1 ст. л. творога и смешайте с 2 ч. л. морковного сока, 2 ч. л. молока и 1/2 ч. л. оливкового масла. Всё тщательно перемешайте и нанесите маску на кожу лица на 15 мин. Снимите маску тёплой кипячёной водой. Подходит для любого типа кожи.

●Тонизирующая и смягчающая. Возьмите 2 ст. л. нежирного творога, добавьте 1 ст. л. оливкового масла и 1/2 ст. л. апельсинового сока. Всё перемешайте и нанесите на 15-20 мин. на чистое лицо. Снимите маску кипячёной водой комнатной температуры. Подходит для увядающей кожи.

●Питательная и успокаивающая. 1 ст. л. размятой мякоти спелого банана разотрите с 1 ст. л. творога и 2 ст. л. тёплого молока. Нанесите на лицо на 15-20 мин., после чего смойте тёплой водой. Подходит для сухой кожи.

●Тонизирующая. Разотрите 1 ст. л. творога вместе с 1-2 ст. л. жидкой и остывшей заварки зелёного чая. Нанесите на лицо на 15 мин., после чего смойте тёплой водой. Подходит для всех типов кожи.

●Очищающая и тонизирующая. Разотрите 1 ст. л. творога с 1 ст. л. измельчённой кислой квашеной капусты. Добавьте немного мякоти чёрного хлеба, 2 ст. л. оливкового масла и 1 ч. л. настойки календулы. Всё размешайте и наложите на лицо на 15 мин. Подходит для комбинированной кожи.

●Освежающая и осветляющая. К 1 ст. л. творога добавьте 1 ст. л. сока лимона. Хорошо всё разотрите и нанесите на лицо на 10 мин. Подходит для любой кожи. При очень сухой коже в смесь добавьте 2 ч. л. оливкового масла.

ТВОРОГ: РАЗГРУЗКА

Творожный разгрузочный день очень популярен. Основной продукт питания на этот день — творог. Такой пищевой режим стимулирует обмен веществ, способствует похудению, очищает организм от шлаков и помогает сбросить за день до 1 кг лишнего веса. Маложирный или обезжиренный творог является мощным средством повышения энергетических затрат, которые идут на переваривание организмом белка. Показанием к проведению разгрузочных творожных дней служат ожирение, полнота, сердечные заболевания с нарушением кровообращения, атеросклероз. Разгрузочные творожные дни рекомендуют даже беременным, но только по медицинским показаниям! «Разгрузку» проводят не чаще 1 раза в 7 дней. Не забудьте, что в течение этого дня нужно обязательно выпивать 1,5-2 л чистой воды. Существуют варианты



«творожных» дней.

●400-600 г свежего нежирного творога + 60 г сметаны + 50-100 мл молока с кофе + 2 л отвара шиповника. Всё разделить на 4 приёма.

●500 г нежирного творога + 2 ст. кефира (разделить на 5 приёмов пищи).

●300-400 г творога + 1 ст. молока + 1 кг яблок. Разделить на целый день.

ТВОРОГ: ПРОДУКТ КРАСОТЫ

Как известно, творог содержит кальций, который является очень важным микроэлементом для организма. В твороге содержатся витамины группы А, В, Д и С. Кальций нужен для здоровья и красоты, чтобы были крепкие кости, здоровые зубы, красивые волосы и ногти. Если волосы ломкие, кончики секущиеся, а ногти ломаются и слоются, добавьте к усиленному косметическому уходу и правильное питание. Нужно обеспечить организм достаточным количеством белков, сложных углеводов, витаминов и минералов. Стоит включить в свой рацион нежирный творог, который лучше всего есть на завтрак (можно чередовать его с яйцами). Из него организм получит белки и кальций. Творог можно подсластить мёдом, свежими фруктами или вареньем.

ТВОРОГ: ХУДЕЕМ СО ВКУСОМ

Творог — лучший продукт для приготовления низкокалорийных десертов для тех, кто сидит на диете и страдает от отсутствия сладостей. С нежирным творогом можно испечь пирог, печенье или даже тортик, сделать чизкейк или запечь фрукты. Вот самый простой десерт: яблоки нафаршировать протёртым творогом, смешанным с изюмом, небольшим количеством манки, ложечкой растопленного масла и яичным желтком и запечь в духовке. На 2 яблока — 60 г обезжиренного творога и по чуть-чуть остальных ингредиентов.

О морщинах между бровями



ПРИЧИНЫ

Мимические морщинки потому так и называются, что появляются в результате характерной мимики, которая возникает под влиянием определенных чувств и эмоций. Зачастую основной причиной является чрезмерное выражение злости, раздражения или печали. Причиной может быть и обычное напряжение мышц лица, которое бывает практически у всех людей, работающих за компьютером и часами не отрывающих глаз от монитора. В этом случае стоит пересмотреть свой график работы и обязательно делать перерывы. Дома, в свободное время, без особой надобности не садиться за монитор. Лучше провести свободное время на свежем воздухе.

ПРОЦЕДУРЫ

●Кремы и маски — обязательно. Хорошо

бы пройти курс косметического массажа или делать массаж лица самостоятельно. Уход за лицом помогает улучшить и внутреннее состояние, успокоиться и настроиться на более оптимистичный лад.

●Если нет противопоказаний, протирайте кожу кубиками льда. Это прекрасная тонизирующая процедура. Листья подорожника измельчите, 2 ст. л. листьев залейте 1 ст. кипятка, дайте настояться. Остудите, процедите и залейте отвар в формочки для заморозки льда. Обтирайте лицо, и морщинки станут менее заметными.

ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ...

●Поднимите брови и держите их в данном положении более 2 мин.

●Если чувствуете, что начинаете злиться, срочно меняйте мимику

и начинайте улыбаться. Смена мимики, возможно, поможет и успокоить бурю внутри.

●Сидя возле зеркала, постарайтесь широко открыть глаза. Делать это нужно плавно и следить, чтобы брови оставались в неподвижном состоянии. Повторяйте такое упражнение до 5-8 раз в день.

●Удерживайте двумя пальцами кожу между бровями и при этом пытайтесь нахмуриться. Повторяйте упражнение 8-10 раз в день.

...И МАЛЕНЬКОЕ ЗЕРКАЛЬЦЕ

Чтобы убрать или уменьшить морщинки между бровями, нужно следить за своими эмоциями и выражением лица. Удобно держать под рукой маленькое зеркальце, чтобы время от времени проверять, не нахмурились ли брови.

Эти коварные морщинки могут появиться весьма в раннем возрасте. Если вы чувствуете, что лицо находится в постоянном напряжении и хмурите брови даже во сне, пора принимать меры. Иначе морщины залегут глубокими складками.

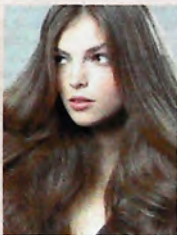
Цвета и причёски осени

Этой осенью актуальны спокойные естественные оттенки волос — почти натуральные. Другая тенденция — яркие краски и эффектные приёмы в окрашивании.

ЦВЕТ

В моде каштановый и коричневый цвета, оттенки тёмного коньяка и тёмного мёда.

Волосы, окрашенные в такой цвет, выглядят максимально естественно. Для брюнеток актуальны тёмно-русые и коричневые оттенки, а также оттенки горького шоколада. Стилисты советуют: если нужно смягчить строгий образ, добавьте светлые пряди у лица. Модные оттенки этой осени для блондинок — холодные платиновые. Чтобы цвет смотрелся выигрышно, волосы должны быть ухоженными.



ЭФФЕКТЫ

Актуальная тенденция — добавить к основному «натуральному» тону некоторые осветляющие пряди или сделать специальное мелирование, создающее эффект выгоревших волос. Любителям ярких эффектов стилисты

предлагают дополнить причёску яркими прядями, например, сиреневыми. В окрашивании модно деградировать (омбре) — плавный переход цвета от одного оттенка к другому. Яркое окрашивание прядей на один выход помогут создать тушь или цветные мелки для волос, которые легко смываются. Ещё один модный эффект — гладкая укладка, которую делают с помощью термоутюжков. Такая укладка только подчеркнёт красоту волос.

ПРИЧЁСКИ

Хвост — причёска, которая

не выходит из моды. Каждый сезон появляются какие-нибудь особенности в её создании. Этой осенью актуальны хвосты, завязанные из скрученных и переплетённых между собой жгутов волос, хвосты с начёсом, а также хвосты, в которых волосы по всей длине фиксируются ещё несколькими резинками.



ПАЛЬТО ДЛЯ ОСЕНИ

Выбрать удачное пальто — дело непростое. Должно устроить всё: цвет, покрой, длина, качество и, конечно же, цена. При покупке стоит учесть свой образ жизни и способ передвижения по городу. Изучаем модные тенденции и выбираем.

ИДЕАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ

Пальто, прежде всего, должно подходить по росту и фигуре. К примеру, девушкам маленького роста не стоит покупать пальто длинной в пол. Такая модель — для высоких и умеющих носить высокий каблук. Если вы в поисках пальто не на один сезон, остановите свой выбор на классике. Пальто средней длины, прямого силуэта и без лишних деталей всегда будет в моде.



ЧЁРНО-БЕЛАЯ ГРАФИКА

Сочетание чёрного и белого — классика. Этой осенью модна чёрно-белая графика в стиле 60-х.

ОСЕННИЕ ХИТЫ: ЦВЕТЫ, КЛЕТКА, «ЛЕОПАРД»

Клетка — одна из самых актуальных осенних расцветок. Клетка может быть крупной и мелкой, яркой и почти нейтральной. Очень популярны рисунок «под леопарда» и цветы.

Дизайнеры не хотят расстаться с цветочными мотивами даже осенью и зимой.



СВЕТЛОЕ ПАЛЬТО

Белый, розовый, нежно-сиреневый, светло-серый — модные цвета осени. Пальто в такой цветовой гамме всегда будет выглядеть стильно и нарядно.

ВМЕСТО ПАЛЬТО

Классическое пальто этой осенью можно заменить удлиненным жилетом, меховой жилеткой, надеть бушлат или легкую шубку. Бушлат — традиционно мужская одежда, поэтому на девушке лучше всего смотрится с джемпером, зауженными брюками и обувью на низком каблуке.



ОРИГИНАЛЬНЫЕ МОДЕЛИ

Пальто без рукавов — вариант для теплой осенней погоды. А в холодную погоду стилисты рекомендуют носить такое пальто поверх куртки. Любители пончо не променяют эту модель ни на что другое. Этой осенью пончо снова популярно, так же как и кейп — пальто-накидка с прорезями для рук.

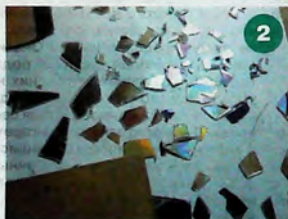


Очень много вещей можно сделать из того, что обычные люди отправляют в мусорное ведро. Но ведь мы с вами – рукодельницы! У нас в дело могут пойти самые разнообразные материалы. Кто-то годами собирает битые чашки и тарелки, чтобы выложить ими дорожку на даче, кто-то складывает старые футболки, чтобы связать из них коврики. Ну а из ненужных или пришедших в негодность дисков можно смастерить замечательную фоторамку! Она станет оригинальным обрамлением ваших памятных фотографий!

ФОТОРАМКА ИЗ ДИСКОВ



Вам понадобятся: ДВП или картон, несколько ненужных CD или DVD дисков, горячий клей или клей «Момент», чёрная краска, ножницы, нож для бумаги или ДВП.



1. Вырежьте из картона или ДВП рамку желаемого размера. Внутренняя часть рамки должна соответствовать размеру фото, которое вы собираетесь в неё поместить.

2. Расколите диски на мелкие кусочки. Естественно, голыми руками этого делать нельзя: возьмите тряпичные хозяйственные перчатки (или резиновые).

3. Обмажьте клеем часть основы для рамки.

4. Кусочек за кусочком приклейте к рамке элементы диска. Получается что-то вроде мозаики – нужно подобрать части мозаики, которые подходят соседним элементам.

5. Обклейте так всю рамку и отложите работу, чтобы клей высох.

6. Возьмите чёрную краску. Лучше всего подойдет чёрная акриловая краска в тюбике с тонким носиком. Ну а если она ещё и будет глянцевой (блестящей, а не матовой), ваша фоторамка получится отличной! Попробуйте провести линии этой краской между кусочками дисков на рамке.

7. Постепенно покрывайте краской остальные промежутки между кусочками диска. Если вы хотите, чтобы линии получились выпуклыми, подождите, пока первый слой краски высохнет, и нанесите следующий слой. Или сделайте проще – купите краску с эффектом стекла! Она полупрозрачная, и в то же время, не растекается, а держится объёмным сгустком.

Однажды это происходит со всеми, кто решил «вместе и навсегда, в богатстве и в бедности». Звучит красиво, но это решение сопровождается пугающей для многих процедурой – общением с его семьей. Уймите предательскую дрожь в коленях. Если сумеете избежать распрощанных женских ошибок, все пройдет как по маслу.



ЗНАКОМСТВО С РОДИТЕЛЯМИ

Ошибка 1

ПОДЧЕРКНУТЫЙ НЕЙТРАЛИТЕТ

Наташа так боялась сделать что-нибудь не так, общаясь с родней своего жениха Антона, что почти всё время молчала, односложно отвечая на вопросы будущих свекра и свекрови. Когда они стали жить вместе, она не осмеливалась лезть в хозяйственные дела, ни разу не предложив свекрови помочь приготовить обед или сходить в магазин. Однажды Наташа услышала, как мать Антона разговаривает по телефону с какой-то приятельницей и жалуется, что невестка у неё – лентяйка, ничего не делает по дому, да ещё и держится буйкой, не хочет ни с кем разговаривать... «Неужели это обо мне?!» — обиженно подумала Наташа.

Хорошее отношение ещё надо заслужить. Не ждите, пока вас о чём-то попросит, предлагайте помощь сами. Если вы живёте с родителями мужа, согласуйте со свекровью свои обязанности по дому. Не стесняйтесь расспрашивать о порядках в доме, где что лежит, и так далее. И ещё — участвуйте в общих разговорах. Даже если тема вам неинтересна, лучше сказать хотя бы пару фраз, чем вовсе промолчать. О молчаливых людях часто создаётся мнение: «себе на уме», «в тихом омуте черти водятся» и т. п. Наконец, ваше молчание могут принять просто за невежливость или плохое отношение. Если вам в принципе трудно общаться с посторонними, используйте «домашние

заготовки», заранее найдите темы для бесед, которые будут интересны всем. Даже если пара тем пролетит «мимо кассы», третья непременно окажется к месту. Зато вы завоеуете репутацию «своей в доску».

Ошибка 2

«И ВАШИМ, И НАШИМ И СПОЁМ, И СПЛЯШЕМ»

Люба всячески старалась угождать родне мужа. С первого дня знакомства с ними она постоянно делала комплименты родителям и сестре Павла, при любом удобном случае предлагала им свои услуги. Они с Павлом поженились, но Любе казалось, что его родные поглядывают на неё косо. Как-то у неё вышел конфликт с сестрой Павла, и та в сердцах бросила: «Кукла ты фальшивая!» Люба недоумевала: она ведь ко всем с открытой душой, а тут...

Стараться понравиться — значит, вести себя неестественно. Окружающие, как правило, чувствуют неискренность и не воспринимают её. Ведь в повседневной жизни человек ведёт себя по-разному, он не может всегда оставаться приветливым и доброжелательным, тем более если речь идёт о близких людях. Поэтому не пытайтесь казаться лучше, чем вы есть на самом деле. Ведите себя вежливо, но не назойливо, знайте меру в словах и делах. Помогайте там, где действительно требуется ваша помощь. И тогда вы завоеуете если не любовь, то хотя бы уважение окружающих.

Ошибка 3

«ДА КАКАЯ МНЕ РАЗНИЦА?!»

Маша с самого начала объявила, что выходит замуж за Олега, а не за его родственников. Она не стеснялась, придя домой к родителям Олега, заявить, что у них не убрано или что ей не нравится еда, которую приготовила будущая свекровь. Она могла закурить сигарету в комнате, не поинтересовавшись, не мешает ли хозяевам табачный дым. Когда Олег робко сделал невесте замечание, Маша огрызнулась: «А кто они такие, чтобы я с ними считалась? Я так привыкла!» В итоге родители стали давить на Олега, и свадьба расстроилась...

Каждый человек, на самом деле, тесно связан со своей семьей. Ваш муж или жених таков, каков он есть, потому что на него влияли мама, папа, брат Толя и тётя Оля... И эта связь может оказаться куда крепче и прочнее, чем вы думаете. Далеко не каждый, а точнее — редкий мужчина способен пожертвовать своими близкими ради ваших прихотей. Поэтому скорее он пожертвует именно вами, раз вы угрожаете благополучию его семьи. Стоит задуматься об этом. Даже если вам совершенно не по душе будущие родственники и их образ жизни, старайтесь вести себя нейтрально, не задевая ничьих интересов. Помните, что худой мир лучше доброй ссоры, и лучший выход из любой ситуации — это компромисс.

Марина МУКАСЕЙ

«БАБУШКОФОН» - ЗАБОТА О БЛИЗКИХ

Современные телефонные аппараты для мобильной связи стали весьма многофункциональными гаджетами, которые выполняют множество разных вещей. Но при этом всегда будет оставаться категория людей, которым не нужна многофункциональность, а нужны простота, удобство и надёжность – это наши с вами любимые бабушки и дедушки или пожилые родители, которым сложно вписаться в эпоху цифровой техники.

Специально для пожилых людей стали выпускать такие аппараты, которые в народе прозвали бабушкфоны.

Поговорим о том, на что нужно обращать внимание, покупая мобильный телефон для пожилого человека и как его настроить, чтобы их владельцы не испытывали неудобства.

Один из самых главных моментов для бабушкфона – крупные кнопки и крупные цифры, нарисованные на кнопках, и отображаемые на экране. Поэтому не обязательно обилие красок и большое пиксельное разрешение экрана, зато важна контрастность в изображении цифр на дисплее и на кнопках. Часто предпочтителен не цветной, а монохромный экран. А кнопки должны быть выпуклые, никаких сенсоров.

Кроме того, неплохо бы слышать звуковое подтверждение нажатия кнопки, т. е. не убирать звук клавиш.

У телефона должны быть хорошие динамики и звонок вызова. Уровень звука у бабушек и дедушек может быть уже не на прежней высоте, поэтому среди мелодий для звонка должны быть громкие и хорошо различимые звуки. Также и при прослушивании разговора должна быть возможность удобной регуляции громкости голоса.

Батарейки мобильных обязаны быть надёжными, и иметь не менее 400 часов запаса в режиме ожидания, а сигнал о разрядке должен подаваться заранее, не перед самым отключением телефона, и быть довольно громким.

Ещё одна очень важная функция бабушкфона для пожилого человека – наличие кнопки SOS. Это скорее не особенность телефона, а особенность настройки теле-



фона, но про это тоже нужно помнить. Кнопка SOS – это кнопка быстрого набора номера. Этим нужным номером может быть телефон родственника или врача, того, кто поможет справиться, если ухудшилось самочувствие. Есть другой вариант функционала, при котором настраивается одновременная рассылка заранее составленного sms-сообщения группе абонентов. Нажав на запрограммированную кнопку, даже при невозможности говорить, пожилой человек, которому внезапно стало плохо и нужна помощь, известит выбранных в группу близких людей.

Мобильный телефон с простым и понятным интерфейсом для дедушек и бабушек, может иметь также встроенную функцию GPS-навигатора с определением его местоположения. Это поможет обнаружить потерявшегося старшего члена семьи или просто знать, где он находится в данный момент.

Также, при особой необходимости, в некоторых моделях бабушкфонов можно настроить своего рода сигнализацию, взаимодействующую с тем же GPS-навигатором. Тогда извещение на мобильные телефоны родственников будут приходить в случае, если старичок покинул определённую зону, например, выехал с дачи или вышел за пределы своего жилого квартала. Это остро актуально для людей, страдающих потерей памяти или эпилепсией.

Тарифы для использования мобильного стоит использовать те, где основное внимание уделено голосовому трафику. Пенсионеры довольно часто бывают общительными, и с удовольствием будут пользоваться устройством для разговора. При этом ни интернет, ни sms-сообщения, ни международный трафик им, скорее всего, совсем не понадобятся. Только во время дачного сезона стоит позаботиться о подключении тарифа с роумингом пригорода.



С К готовим кулиной

№10(96) Октябрь 2014

**ИЗ ПРУДОВОЙ
РЫБЫ**



**САЛАТЫ
И ЗАКУСКИ
С ПЕЧЁНКОЙ**



**ГОТОВИМ
ВО ФРИТЮРЕ**



**РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ
С ЯИЧНО-ТРИБНОЙ НАЧИНКОЙ**

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ С ПЕЧЁНКОЙ



САЛАТ «ГОРКА» (с куриной печёнкой)

На 400 г отварной куриной печёнки: 2-3 солёных огурца, 3 варёных яйца, 50-70 г тёртого сыра, 2 крупных луковицы, 2 крупных моркови, 2-3 зубчика чеснока, 1 пучок укропа, раст. масло, майонез.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук мелко порубите, морковь натрите на крупной тёрке. Обжарьте вместе на раст. масле. Остудите.
2. Отварную печёнку, огурцы и яйца по отдельности натрите на крупной тёрке, сыр — на средней. Чеснок пропустите через пресс, укроп порубите.
3. На плоское блюдо или в салатник уложите всё слоями: 1-й слой — печёнка, 2-й — огурцы, 3-й — обжаренные морковь с луком, 4-й — чеснок, 5-й — яйца, 6-й — сыр. Каждый слой промажьте майонезной сеточкой. Салат по периметру посыпьте укропом.

Ирина БУДИНА, г. Волжск

ПЕЧЁНОЧНЫЙ САЛАТ С ГРИБАМИ И РУККОЛОЙ

На 300 г свиной печёнки: 150 г грибов, 2 огурца, 1 пучок рукколы, раст. масло, майонез, чёрный молотый перец, соль. Для украшения: миндальные хлопья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Печёнку промойте, зачистите от плёнок, вымочите в воде не менее 1 ч. Затем отварите в подсоленной воде, остудите, нарежьте кубиками.
2. Грибы нарежьте пластинками, обжарьте на раст. масле. Посолите, поперчите.
3. Огурцы нарежьте кубиками. Рукколу промойте, просушите, порубите.
4. Все подготовленные продукты соедините, посолите, заправьте майонезом. Затем выложите в салатницу, украсьте миндальными хлопьями.

Елена МЕШКОВА, г. Воронеж

ПЕЧЁНОЧНЫЙ САЛАТ С ПОМИДОРАМИ И МАСЛИНАМИ

На 500 г куриной печёнки: 2 помидора, 1 сладкий перец, 2 варёных яйца, 100 г маслин без косточек, 2 ст. л. обжаренного кунжута, майонез, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Печёнку отвариваем в подсоленной воде. Остужаем, нарезаем кубиками.
2. Помидоры, сладкий перец и яйца нарезаем кубиками, маслины — колечками.
3. Куриную печёнку соединяем с овощами и яйцами. Добавляем маслины и 1 ст. л. кунжута. Перчим по вкусу, заправляем майонезом, перемешиваем. Перед подачей к столу посыпаем оставшимся кунжутом.

Марина СОКОЛОВА, г. Липецк

ПАШТЕТ «НЕЖНОСТЬ» С СЫРОМ

На 700 г куриной печёнки: 250 г говяжьей печёнки, молоко, 300 г твёрдого сыра, 2-3 варёных яйца, 2 моркови, 3 луковицы, 1-2 ст. л. каперсов, 1 ст. л. коньяка, 5 ст. л. желатина, 3-4 ст. л. сливок, раст. масло, соль. Для украшения: 50-70 г сливочного масла, 2-3 помидора черри, петрушка.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Говяжью печёнку замочите на сутки в молоке. Затем куриную и говяжью печёнку освободите от плёнок, нарежьте кубиками.
2. Морковь натрите на крупной тёрке, лук мелко порубите. Овощи вместе с печёнкой потушите на сковороде с разогретым раст. маслом с добавлением небольшого количества воды и соли. Тушите 5-7 мин. под крышкой, периодически помешивая. Добавьте каперсы и коньяк.
3. Желатин замочите в небольшом количестве воды, затем распустите на водяной бане.
4. Яйца и сыр порежьте кусочками, вместе со сливками измельчите в блендере. Печёнку с овощами также измельчите в блендере. В обе массы добавьте по половине желатина.
5. Форму застелите пищевой плёнкой. Выложите слоями печёночную и яично-сырную массы. Слои повторите. Сверху накройте пищевой плёнкой, поставьте на ночь в холодильник.
6. Готовый паштет украсьте сливочным маслом, помидорами черри и листочками петрушки.

Анна РЕШЕТОВА,
г. Санкт-Петербург

ЁЖИКИ ИЗ ПЕЧЁНКИ

На 500 г говяжьей печёнки: 1 луковица, 1 морковь, 100 г твёрдого сыра, 100 г сливочного масла, чёрный молотый перец, соль. Для подачи: тарталетки, листья зелёного салата.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Печёнку промойте, очистите от плёнок, порежьте кусочками. Посолите, поперчите, выложите на разогретую сковороду с 2 ст. л. сливочного масла. Жарьте, помешивая, 5 мин. Затем переложите печёнку в миску.
2. Лук и морковь очистите, мелко нарежьте. Обжарьте овощи с 2 ст. л. сливочного масла до готовности.
3. Печёнку вместе с овощами дважды пропустите через мясорубку. Добавьте оставшееся сливочное масло. Посолите, поперчите, перемешайте. Поставьте ненадолго в холодильник.
4. Из полученной массы сформируйте шарики. Обваляйте их в сыре, натёртом на мелкой тёрке. Выложите в тарталетки, поставьте на листья зелёного салата.

Наталья ЦЫГАНОВА, г. Вологда

САЛАТ «МЕЧТА»

На 500 г говяжьей печени: 200 г твёрдого сыра, 2 моркови, 1/2 ст. рубленых грецких орехов, 1-2 луковицы, майонез, уксус или лимонный сок, сахар, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук нарезаем кольцами или полукольцами, выкладываем в миску. Добавляем уксус или лимонный сок, сахар и немного воды. Перемешиваем, оставляем мариноваться в течение 20-30 мин.
2. Печёнку отвариваем, охлаждаем, нарезаем кусочками. Сыр и морковь натираем на крупной тёрке.
3. Все перемешиваем, добавляем маринованный лук и орехи. Солим по вкусу, заправляем майонезом.

Елена РУКИНА, г. Петрозаводск

ПЕЧЁНОЧНЫЙ МУСС С ГРУШАМИ

На 500-600 г говяжьей печени: 3 спелых груши, 200 г густых сливок, 5 сырых яичных желтков, 50 г коньяка, сливочное масло, щепотка молотого мускатного ореха, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Печёнку моем, удаляем плёнки и сухожилия, нарезаем на кусочки.
2. Груши очищаем, удаляем сердцевину, нарезаем кубиками.
3. Печёнку и груши выкладываем в чашу блендера. Добавляем сливки, желтки, мускатный орех, молотый перец и соль. Взбиваем до однородного состояния. Добавляем коньяк, перемешиваем.
4. Полученную массу выкладываем в смазанную маслом форму, ставим в разогретую до 200°C духовку. Запекаем 40-50 мин., пока поверхность не подрумянится.
5. Готовый мусс охлаждаем, нарезаем кусочками.

Майя ЮШКЕВИЧ, г. Барнаул

ПЕЧЁНКА В СЛИВОВОМ ЖЕЛЕ

На 500 г куриной или индюшиной печени: 5 крупных слив, 50 г бренди или коньяка, 1-2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. бальзамического уксуса, 2 ч. л. желатина, белый молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Желатин замочите на 20 мин. в 3 ст. л. воды.
2. Сливы крупно нарежьте, измельчите в блендере, протрите через сито и смешайте с половиной бренди или коньяка.
3. Желатиновую массу нагреть на водяной бане, добавьте оставшийся бренди или коньяк и сливовое пюре. Дайте слегка остыть.
4. Печёнку зачистите от плёнок и протоков, нарежьте кусочками. Посолите, поперчите. Обжарьте небольшими порциями с двух сторон в разогретом сливочном масле, часто переворачивая. Выложите в миску, обрызгните бальзамическим уксусом, дайте остыть.
5. Дно формы густо присыпьте молотым перцем. Выложите обжаренную печёнку, залейте сливовым пюре с желатином. Поставьте не менее чем на 3 ч. в холодильник.

Майя МЕТЕЛКИНА, г. Москва

САЛАТ «ПРАЗДНИЧНЫЙ»

На 600 г говяжьей или свиной печени: 1 банка консервированной в собственном соку фасоли, 1 банка резаных консервированных шампиньонов, 2 луковицы, 2 моркови, 1 пучок укропа, раст. масло, майонез, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Печёнку отвариваем до готовности в подсоленной воде. Охлаждаем, нарезаем соломкой.
2. Лук мелко рубим, морковь нарезаем соломкой или натираем на крупной тёрке. Обжариваем вместе на раст. масле.
3. Печёнку соединяем с обжаренными овощами. Добавляем фасоль, шампиньоны, порубленный укроп. Заправляем майонезом, при необходимости подсаливаем, перемешиваем.

Марина ПРОТАСОВА, г. Смоленск

ТЁПЛЫЙ САЛАТ ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЁНКИ

На 300 г говяжьей печени: 3 картофелины, 150 г лисичек, 1 луковица, 3 черешка сельдерея, 6-8 помидоров черри, 2-3 горсти салата корн, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Подготовленную печёнку нарежьте ломтиками, обжарьте на раст. масле до готовности. Посолите. Затем остудите, нарежьте небольшими кубиками.
2. Грибы вымойте, обсушите. Лук порубите. Обжарьте грибы с луком на раст. масле.
3. Очищенный картофель нарежьте кружочками. Обжарьте со всех сторон на отдельной сковороде, посолите. Помидоры также нарежьте кружочками.
4. Салатные листья разложите по тарелкам. Сверху по окружности разложите кружки жареного картофеля, на них – кружочки помидоров.
5. Сельдерей нарежьте тонкими дольками, обжарьте на раст. масле в течение 2 мин. Добавьте грибы и печёнку, перемешайте, прогрейте всё вместе в течение 2 мин. Выложите в центр тарелок на листья салата. Кружки картофеля с кружочками черри будут обрамлять салат из печени, как лепестки. Сразу же подайте к столу.

Нина НИКИФОРОВА, г. Нижний Новгород

**ПЕЧЁНОЧНЫЙ ПАШТЕТ С ТЫКВОЙ И ОРЕХАМИ**

На 500 г индюшиной или куриной печени: 200 г очищенной тыквы, 1 луковица, 100 г сливочного масла, 2-3 ст. л. молотых грецких орехов, 2 ст. л. белого сухого вина, раст. масло, 10 горошин розового перца, 6 ягод можжевельника, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тыкву нарежьте кубиками, обжарьте в 1 ст. л. раст. масла в течение 3-4 мин. Добавьте вино, тушите, помешивая, пока жидкость не испарится. Снимите с огня, охладите.
2. Лук порубите, обжарьте в 2 ст. л. раст. масла. Выложите на тарелку. Добавьте ещё немного раст. масла и порезанную кубиками печёнку. Жарьте до готовности. Затем печёнку вместе с луком пропустите через мясорубку или измельчите в блендере.
3. Горошины перца и можжевельник измельчите в ступке. Соедините с печёнкой. Посолите, добавьте сливочное масло и орехи. Хорошо перемешайте. Добавьте тыкву, снова перемешайте.
4. Полученную массу разложите в формочки, поставьте в холодильник.

Глафира САПРЫКИНА, г. Владимир

САЛАТ С КУРИЦЕЙ И СВЕКЛОЙ

На 300 г отварного куриного филе; 300 г варёной свёклы, 1 красная луковица (120 г), 100 г адыгейского сыра, 100 г зелёного салата, 30 г зелёного лука, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. бальзамического уксуса, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Для заправки смешиваем оливковое масло с бальзамическим уксусом, солим и перчим по вкусу.
2. Свёклу очищаем, нарезаем крупной соломкой, перемешиваем с половиной заправки.
3. Куриное филе разбираем на волокна. Красный лук нарезаем соломкой. Салат рвём руками на кусочки, зелёный лук мелко рубим.
4. К свёкле добавляем красный репчатый лук, всю зелень и куриное филе. Перемешиваем. Салат поливаем оставшейся заправкой и ещё раз перемешиваем. Выкладываем горкой в салатник, сверху на салат раскладываем кусочки сыра.

Оксана ДЯЧКОВА,
г. Брянск

в каждом
номере!



Что съесть, чтобы похудеть

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
161
ккал
в 1 порции

САЛАТ «КРАСНЫЙ»

На 1 банку красной консервированной фасоль (240 г): 3 помидора (400 г), 1 красный сладкий перец (200 г), 1 огурец (100 г), 100 г зелёного салата, 30 г петрушки. Для заправки: 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. бальзамического уксуса, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. готовой горчицы, 2 зубчика чеснока, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте соус. Смешайте оливковое масло с бальзамическим уксусом. Добавьте лимонный сок, горчицу и пропущенный через пресс чеснок. Посолите, поперчите. Слегка взбейте.
2. Помидоры, сладкий перец и огурец нарежьте небольшими кубиками. Зелень порубите.
3. Всё перемешайте, добавьте фасоль без жидкости, заправьте приготовленным соусом.

СОВЕТ. Вместо консервированной фасоли можно взять отварную.

Алла ПАНОВА, г. Курск

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
124
ккал
в 1 порции

РЫБНЫЙ СУП С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ

На 1,5-1,7 л воды: 300 г филе минтая, 3-4 картофелины (350 г), 1 морковь (100 г), 50 г ячневой крупы, 1 луковица (100 г), зелень петрушки, 3-4 перышка зелёного лука, 1 лавровый лист, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Ячневую крупу промойте несколько раз под проточной водой. Опустите в кипящую подсоленную воду. Добавьте разрезанную на 4 части луковицу. Варите, пока крупа не увеличится в объёме в 2 раза.
2. Рыбное филе, очищенный картофель и морковь нарежьте небольшими кубиками.
3. В кипящий суп с ячневой крупой опустите картофель и морковь, варите до полуготовности. Добавьте рыбу, лавровый лист и молотый перец. Варите ещё 10-12 мин. За 2-3 мин. до готовности всыпьте порубленную зелень.

СОВЕТ. Вместо минтая можно взять другую рыбу, например, окуня, горбушу, треску.

Роза КОНОВАЛОВА, г. Пермь

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
267
ккал
в 1 порции

ТЕЛЯТИНА, ТУШЁНАЯ С ТЫКВОЙ

На 400 г телятины: 600 г очищенной тыквы, 200 г моркови, 2 луковицы (200 г), 300 г обезжиренного йогурта, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо порежьте небольшими кусочками, выложите на сковороду. Посолите, поперчите, залейте небольшим количеством воды. Накройте крышкой, доведите до полуготовности.
2. Тыкву, морковь и лук нарежьте кубиками, добавьте к мясу. Полейте йогуртом. Тушите под крышкой до готовности.

Анна ПШЁННАЯ,
г. Тюмень

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
248
ккал
в 1 порции

ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ГРИБАМИ

На 600 г говядины: 200 г шампиньонов, 1 сладкий перец (150 г), 1 луковица (100 г), 300 г томатов в собственном соку, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. сладкой молотой паприки, 2 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо нарезаем поперёк волокон небольшими кусочками, солим, перчим. Обжариваем на раст. масле.
2. Лук нарезаем полукольцами, сладкий перец — соломкой. Добавляем к мясу. Перемешиваем, готовим вместе 5-7 мин. Затем кладем разрезанные на 4 части грибы, тушим ещё 5 мин.
3. Добавляем томаты в собственном соку и томатную пасту. При необходимости подливаем немного воды. Тушим под крышкой до готовности мяса. За 5 мин. до готовности добавляем молотую паприку, перец и соль.

Алина НАЗАРОВА, г. Орёл

РЫБА, ЗАПЕЧЁННАЯ С БРОККОЛИ И СЫРОМ

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
280
ккал
в 1 порции

На 800 г рыбного филе (треска); 500 г брокколи, 200 г помидоров черри, 150 г рассольного сыра (адыгейского, брынзы, моцареллы); 3 ст. л. панировочных сухарей, 50 г сливочного масла, 4 ст. л. лимонного сока, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе промываем, обсушиваем, нарезаем порционными кусками, поливаем лимонным соком. Солим, перчим по вкусу.
2. Брокколи разбираем на соцветия, отвариваем в подсоленной воде в течение 3 мин. Помидоры разрезаем на половинки. Сыр режем небольшими кусочками.
3. Овощи перемешиваем с сыром. Добавляем панировочные сухари и растопленное сливочное масло. Солим, перчим.
4. Рыбное филе выкладываем на противень или в порционные формочки для запекания. Поверх рыбы кладем овощную массу. Запекаем 25-30 мин. в разогретой до 180-200°C духовке.

Ольга РЕЗНИКОВА, г. Пермь

Нежный домашний сыр, который получается всегда. Пропорции и технология проверены неоднократно, поэтому можете готовить смело. Из приведённого количества молока и кефира получается 500 г сыра.

Глафира САПРЫКИНА,
г. Владимир

МЯГКИЙ СЫР А-ЛЯ АДЫГЕЙСКИЙ

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
150
ккал
в 1 порции

На 2 л молока жирностью 1,5%; 1 л кефира 0%, 5 яиц, 1 ст. л. соли (или по вкусу), зелень петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В большую кастрюлю налейте молоко, доведите до кипения.
2. Пока закипает молоко, взбейте кефир с яйцами. Добавьте соль и мелко порубленную зелень.
3. В закипевшее молоко вылейте струйкой кефир с яйцами. Доведите до кипения, не перемешивая. Масса на глазах начнёт створаживаться. Как только закипит — снимайте с огня.
4. Дурилка выставите марлевой, сложенной в 4 слоя. Вылейте в дурилка молочнок-кефирную массу. Дайте полностью стечь, это займёт 20-30 мин.
5. Стёкшую массу заверните в марлю в виде головки сыра, выложите на тарелку и накройте ещё одной тарелкой, сверху поместите грузик. Периодически сливайте появляющуюся сыворотку. Через 3-4 ч. сыр готов. Храните в холодильнике, завернув в фольгу.

СЕРДЕЧКИ С КАБАЧКАМИ

На 600 г куриных сердечек; 600 г кабачков, 200 г моркови, 2 луковицы (200 г), 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. раст. масла, смесь молотых перцев, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сердечки зачищаем от плёнок и сосудов, отвариваем в подсоленной воде до готовности.
2. Кабачки нарезаем кубиками, морковь — соломкой, лук — полукольцами. Чеснок мелко рубим.
3. Лук и чеснок обжариваем на раст. масле до прозрачности. Добавляем кабачки и морковь. Жарим, помешивая, 5 мин. Затем накрываем крышкой и тушим до готовности. Добавляем соевый соус и сердечки. Перчим по вкусу. Томим под крышкой ещё несколько минут.

Эльвира ЛЬВОВА, г. Темрюк

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
279
ккал
в 1 порции



КУРИНЫЕ «БОМБОЧКИ»

На 500 г куриного филе; 300 г шампиньонов, 1 луковица (100 г), 70 г тёртого твёрдого сыра, 3 ст. л. нежирных сливок, 2 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы порежьте кубиками, лук порубите. Обжарьте вместе на раст. масле до полного выпаривания жидкости. Посолите, поперчите. Добавьте сыр и сливки, перемешайте.
2. Куриное филе порежьте порционными ломтиками, отбейте, посолите, поперчите.
3. В центр каждого ломтика куриного филе положите грибную начинку. Сверните в виде круглой котлетки-«бомбочки». Заверните в отдельные листы фольги, смазанные раст. маслом. Выложите на противень. Запекайте 30 мин. при 200°C, затем фольгу разверните, запекайте ещё 5-10 мин.

Евгения НАУМОВА, г. Кемерово

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
233
ккал
в 1 порции

ПЕЧЁНЫЕ ЯБЛОКИ С ЯГОДАМИ И МЁДОМ

На 6 яблок (1200 г); 150 г замороженной брусники, 100 г замороженной клюквы, 50 г замороженной ежевики, 1 большой апельсин (200 г), 3 ч. л. мёда, 1/2 ч. л. молотой корицы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. У яблок специальным ножом вырезаем сердцевину. Ставим в форму для запекания.
2. С апельсина мелкой тёркой снимаем цедру, выдавливаем сок. Поливаем яблоки соком так, чтобы он не попал внутрь фруктов, а стёк в форму.
3. Апельсиновую цедру смешиваем с мёдом и корицей. Обмазываем равномерно яблоки сверху.
4. В каждое яблоко раскладываем замороженные ягоды. Запекаем 40-50 мин. в разогретой до 180°C духовке, пока яблоки не станут мягкими и не подрумянятся.

Евгения РЫБАКОВА, г. Иваново

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
115
ккал
в 1 порции

КАПУСТНОЕ АССОРТИ



КРЕМ-СУП

ИЗ ШАМПИНЬОНОВ И КОЛЬРАБИ

На 600 г. овощного бульона; 300 г шампиньонов, 1 небольшой кочан кольраби, 1 стебель лука-порея (белая часть), 200 г сливок жирностью 35%, 2 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы, кольраби и лук-порей очистите, крупно нарежьте. Обжарьте всё вместе в кастрюле на раст. масле в течение 5 мин.

2. Влейте в кастрюлю овощной бульон, доведите до кипения. Варите 15-20 мин., пока кусочки кольраби не станут мягкими. Снимите с огня, дайте немного остыть.

3. Готовый суп измельчите блендером, ещё раз доведите до кипения, затем протрите через сито. Влейте сливки, посолите, поперчите, прогрейте на среднем огне 2-3 мин.

Валентина НИКОЛАЕВА, г. Брянск

САЛАТ С КОЛЬРАБИ, ЯБЛОКОМ И СЫРОМ

На 300 г очищенной кольраби; 1 яблоко, 100 г феты или брынзы, горсть очищенных грецких орехов, 3-4 веточки мяты, 3-4 ст. л. оливкового масла, 2-3 ст. л. лимонного сока, чёрный молотый перец.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кольраби натрите на корейской или крупной тёрке. Яблоко нарежьте тонкой соломкой, сбрызните лимонным соком. Сыр нарежьте кубиками. Орехи порубите, но не очень мелко.

2. Все подготовленные ингредиенты соедините в салатнике. Добавьте листочки мяты, поперчите, заправьте оливковым маслом.

Евгения МУРАШОВА, г. Таганрог

Сочные, нежные оладушки стали любимым блюдом в нашей семье.

Агния БУБНОВА, г. Вологда

ОЛАДЫ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С КУРИНЫМ ФАРШЕМ

На 1 небольшой кочан цветной капусты; 300 г куриного фарша, 2 яйца, 3 ст. л. муки, 1 луковица, 2-3 зубчика чеснока, зелень укропа и петрушки, раст. масло, смесь перцев, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Цветную капусту разбираем на соцветия и отвариваем 5 мин. в подсоленной воде. Затем откидываем на дуршлаг.

2. Лук мелко нарезаем, поджариваем на раст. масле до золотистого цвета.

3. Капусту измельчаем: с помощью блендера или пропустив через мясорубку, или порубив большим ножом.

4. К куриному фаршу добавляем обжаренный лук, измельчённую капусту, взбитые вилкой или миксером яйца, муку, пропущенный через пресс чеснок, порубленную зелень, соль, перец. Всё хорошо перемешиваем.

5. На сковороду с разогретым раст. маслом выкладываем ложкой фарш и жарим оладьи с двух сторон.

САЛАТ «РОЗОВЫЙ»

На 1/2 вилка краснокочанной капусты; 1 банка консервированных кальмаров, 1 банка мяса крыла, 1 помидор, соль. Для соуса: 5 ст. л. майонеза, 3 ст. л. кетчупа, 1-2 зубчика чеснока, 1 пучок петрушки, 1 ст. л. сладкой молотой паприки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту нашинкуйте, слегка присолите и помните руками.

2. Кальмары выньте из банки, нарежьте кубиками. С мяса крыла слейте жидкость, немного разомните вилкой. Помидор нарежьте кубиками.

3. Все подготовленные ингредиенты смешайте в миске.

4. Приготовьте соус: смешайте майонез, кетчуп, пропущенный через пресс чеснок, порубленную петрушку и молотую паприку.

5. Салат заправьте приготовленным соусом, перемешайте. Выложите горкой в салатник, украсьте по своему вкусу.

Марина ПРОТАСОВА, г. Смоленск

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЁННЫЙ С КОЛЬРАБИ

На 1,5 кг картофеля; 1 кг кольраби, 600 г сметаны жирностью 15%, 40 г сливочного масла, молотый мускатный орех, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель и небольшие кочанчики кольраби вымойте, очистите, нарежьте тонкими кружочками.

2. В смазанную маслом форму выложите плотными слоями картофель и кольраби. Каждый слой посолите, поперчите, приправьте мускатным орехом. Затем залейте всё сметаной. Запекайте 40 мин. в разогретой до 180°C духовке до образования румяной корочки.

Светлана РЯЗКИНА, г. Тамбов

РЫБНОЕ ФИЛЕ ПОД ЗЕЛЁНЫМ СУФЛЕ

На 500 г рыбного филе; 300 г брокколи, 2 яйца, лимонный сок, раст. масло, чёрный молотый перец, соль. Для подачи: ломтики лимона, соевый соус.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе нарежьте порционными кусками, сбрызните лимонным соком, слегка посолите. Затем выложите в смазанную маслом форму, поставьте на 15 мин. в разогретую до 180°C духовку.

2. Брокколи разделите на соцветия, измельчите в блендере в пюре. Добавьте взбитые в пышную пену яйца. Посолите, поперчите.

3. Полученную массу выложите ровным слоем на рыбное филе, вновь поставьте в духовку. Запекайте 10 мин.

4. Готовое рыбное филе с суфле выложите на блюдо. Украсьте ломтиками лимона и каплями соевого соуса.

Зоя ЧИЖОВА, г. Смоленск

КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА ПО-ЧЕШСКИ

На 1 вилок краснокочанной капусты: 3 яблока, 1 луковица, сок 1 лимона, 2-3 ст. л. мёда, 6-7 ст. л. раст. масла, 2 ч. л. тмина, 1 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук нарежьте кубиками, обжарьте в кастрioле на раст. масле. Добавьте нашинкованную капусту, перемешайте. Тушите на слабом огне, не накрывая крышкой. Влейте лимонный сок, перемешайте.

2. Яблоки очистите от кожуры, натрите на крупной тёрке. Добавьте яблоки в капусту. Тушите на слабом огне, помешивая, 20 мин. Затем добавьте мёд и соль, тушите ещё 20 мин. В конце тушения всыпьте тмин, перемешайте. Тушите ещё 10 мин.

Всего капуста тушится в среднем 40-50 мин.

Раиса ТЕТЕРИНА, г. Белгород

ЗАПЕКАНКА ИЗ КАПУСТЫ С ТВОРОГОМ

На 1 кг капусты: 400 г творога, 2 яйца, 4-5 ст. л. сметаны, 100 г твёрдого сыра, панировочные сухари, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту мелко порубите в комбайне или блендере до состояния крошки. Добавьте соль, яйца и творог. Всё тщательно перемешайте.

2. Полученную массу выложите в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму. Поверхность разровняйте, смажьте сметаной. Запекайте в разогретой до 180°C духовке до получения румяной корочки. Затем посыпьте тёртым сыром, поставьте ещё на 3-5 мин. в духовку, чтобы сыр расплавился.

СОВЕТ. Капусту можно мелко порубить и немного отварить.

Наталья СТЕПАНОВА, г. Новочеркасск

КАПУСТА «ЛЮБИМАЯ»

На 700 г цветной капусты или брокколи: 100-150 г мелких шампиньонов, 1 помидор, 100 г тёртого твёрдого сыра, раст. масло, соль. Для заливки: 5 яиц, 1/2 ст. молока, 5 ст. л. томатной пасты, 50 г сливок, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Цветную капусту или брокколи разберите на соцветия. Отварите капусту и грибы (вместе или по отдельности) в подсоленной воде. Откиньте на дуршлаг.

2. Яйца взбейте с молоком, томатной пастой, сливками, солью и перцем.

3. В смазанную маслом форму выложите соцветия цветной капусты, между ними разложите шампиньоны. Залейте яично-молочным соусом. Сверху разложите кружки помидора, посыпьте тёртым сыром. Запекайте 20-25 мин. в разогретой до 180°C духовке.

Лариса АЛЁХИНА, г. Кострома

РЫБНОЕ ФИЛЕ, ЗАПЕЧЁННОЕ С КАПУСТОЙ

На 1 филе морского языка: 400-500 г белокачанной капусты, 1 морковь, 1 луковица, 2 яйца, 150 г майонеза, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. отрубей (по желанию), раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту нашинкуйте, лук — порубите, морковь натрите на крупной тёрке. Овощи перемешайте, посолите, выложите на смазанную маслом сковороду. Тушите, чтобы жидкость немного выпарилась.

2. Приготовьте заливку. Яйца слегка взбейте с майонезом, посолите. Добавьте муку и отруби. Перемешайте.

3. Рыбное филе нарежьте небольшими кусочками, выложите в смазанную маслом форму, посолите. Сверху распределите тушёные овощи. Залейте заливкой. Запекайте 35-40 мин. в разогретой до 180-200°C духовке.

Елена ХРОМОВА, г. Санкт-Петербург

АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ С КОЛЬРАБИ

На 800 г говядины: 2 солёных огурца, 1 кольраби, 1 морковь, 1 луковица, зелень петрушки, 1/2 л куриного бульона, 2 ст. л. сметаны, раст. масло, 1-2 лавровых листа, душистый молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кольраби, морковь, лук и огурцы очистите, нарежьте тонкой соломкой.

2. Мясо нарежьте полосками и вместе с луком обжарьте на раст. масле.

3. Всыпьте кольраби с морковью. Немного посолите. Жарьте, помешивая, пока морковь не поменяет цвет. Добавьте солёные огурцы, обжарьте. Затем добавьте лавровые листья и душистый перец, влейте бульон. Тушите около 40 мин. на слабом огне.

4. Когда мясо будет почти готово, поперчите, при необходимости подсолите, томите 10 мин. В конце приготовления влейте сметану, хорошо перемешайте, прогрейте.

Наталья ОСТАПЕНКО, г. Рязань



КУРИНЫЕ БЁДРЫШКИ С БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТОЙ

На 700 г бескостных куриных бёдрышек: 400 г брюссельской капусты, 250 г сметаны, 3-4 ст. л. соевого соуса, 100 г твёрдого сыра, 3-4 зубчика чеснока, 2 ст. л. раст. масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриные бёдрышки вымойте, обсушите. Обжарьте на сильном огне в сковороде без масла до румяного цвета. Переложите в форму для запекания, смазанную раст. маслом.

2. Брюссельскую капусту отварите в подсоленной воде в течение 2-3 мин. Откиньте на дуршлаг.

3. Чеснок нарежьте кусочками и вместе с кочанчиками брюссельской капусты разложите между куриными бёдрышками.

4. Сметану смешайте с соевым соусом, залейте сверху куриные бёдрышки с капустой. Запекайте 50-60 мин. в разогретой до 200°C духовке. В середине приготовления бёдрышки с капустой посыпьте тёртым сыром.

Ольга УХИНА, г. Барнаул

ГРЕЧКА: ВКУСНО И ПОЛЕЗНО



Гречка в горшочке с охотничьими колбасками.

Сытное блюдо на скорую руку. Очень вкусно именно с охотничьими колбасками.

Зинаида СЕМИХОВА, г. Волгодонск, Ростовская обл.

ГРЕЧКА В ГОРШОЧКЕ С ОХОТНИЧЬИМИ КОЛБАСКАМИ

На 200 г гречневой крупы: 500 г охотничьих сосисок, 300 г грибов, 200 г лука, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Гречку промойте, засыпьте в кастрюлю с 400 мл кипящей подсоленной воды. Варите под крышкой около 15-20 мин., вода должна вся впитаться.
2. Лук и грибы почистите, мелко нарежьте, сосиски нарежьте кружочками.
3. Лук обжарьте на раст. масле, добавьте грибы. Жарьте до тех пор, пока не испарится вся жидкость (около 15 мин.). Добавьте сосиски, жарьте ещё 3-5 мин., затем добавьте гречку, перемешайте, поперчите, если необходимо, посолите. Уберите с огня, через несколько минут можно подавать к столу.

ГРЕЧКА С РЫБНО-ГРИБНЫМ СОУСОМ

На 1,5 ст. гречневой крупы: 1 банка сардин в масле, 200 г свежих грибов, 1 луковица, раст. масло, белый молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Гречку отвариваем в подсоленной воде до готовности.
2. Лук и грибы чистим, нарезаем мелкими кубиками, обжариваем на раст. масле. Добавляем размороженные сардины без масла. Обжариваем несколько минут. Перчим и солим по вкусу. Вливаем масло из консервной банки, перемешиваем.
3. На гречку выкладываем приготовленный рыбно-грибной соус, подаём к столу.

Ирина ЮМАШЕВА, г. Ростов-на-Дону

ГРЕЧНЕВАЯ ЗАПЕКАНКА С ГРИБНОЙ НАЧИНКОЙ

На 2 ст. гречневой крупы: 300-400 г шампиньонов, 1 луковица, 3 яйца, 4 ст. л. сметаны, раст. масло, молотые сухари, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы почистите, промойте. Несколько целых шампиньонов (6-10 шт.) отложите для начинки. Остальные грибы нарежьте пластинами. Лук очистите, порубите. Обжарьте нарезанные грибы с луком на раст. масле.
2. Гречку сварите в 4 ст. подсоленной воды до рассыпчатой каши. Яйца взбейте со щепоткой соли.
3. Гречку соедините с обжаренными грибами и луком. Добавьте яйца, сметану, молотый перец и соль. Всё перемешайте.
4. В смазанную маслом и посыпанную сухарями форму выложите половину приготовленной массы. На неё по окружности шляпками вверх выложите целые шампиньоны, ножки грибочков немного утопите в каше. Грибы накройте оставшейся гречневой массой. Запекайте в разогретой духовке до готовности.

Раиса МАШНАЯ, г. Орск

ГРЕЧИШНИКИ С КУРИНЫМ ФАРШЕМ

На 1 ст. гречневой крупы: 500 г куриного филе, 2 яйца, 1 морковь, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 3-4 ст. л. томатного соуса, мука, раст. масло, сушёный орегано, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе вместе с луковой пропустите через мясорубку. Фарш посолите, поперчите, добавьте яйца и пропущенный через пресс чеснок. Перемешайте.
2. Гречку отварите до готовности в подсоленной воде. Остудите, смешайте с фаршем.
3. Из приготовленного фарша сформируйте котлетки, запанируйте их в муке и обжарьте с обеих сторон на раст. масле.
4. Оставшийся лук мелко порубите, морковь нарежьте соломкой. Овощи обжарьте в масле до золотистого цвета, всыпьте 1 ст. л. муки, перемешайте, прогрейте 2-3 мин. Влейте разведённый 1-1,5 ст. воды томатный соус, приправьте сухим орегано. Проварите 3-4 мин.
5. Гречишники выложите в глубокую форму для запекания, залейте соусом. Форму накройте фольгой. Запекайте 15-20 мин. в разогретой духовке или прогрейте на слабом огне под крышкой.

Ада ЛИТВИНОВА, г. Брянск

ГРЕЧКА С КУРИНЫМИ ОКОРОЧКАМИ

На 2 ст. гречневой крупы: 4 куриных окорочка, 1 крупная морковь, 1 крупная луковица, 100 г твёрдого сыра, 4 ст. л. сметаны, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Гречку промойте, выложите в кастрюлю с толстым дном или горшочек.
2. Окорочка разрежьте на 2-3 части, посолите, поперчите. Обжарьте на раст. масле до румяного цвета.
3. Лук мелко порубите, морковь натрите на крупной тёрке. Обжарьте вместе на масле.
4. На гречку выложите слоями овощи и окорочка. Залейте 1 л горячей воды, посолите, поперчите. Закройте посуду крышкой, поставьте в холодную духовку. Включите духовку, нагрейте до 210°C, тушите 30 мин. Затем крышку снимите, окорочка обмажьте сметаной, посыпьте тёртым сыром. Тушите в духовке ещё 20 мин.

Глафира САПРЫКИНА, г. Владимир

КОНФЕТЫ «МОЛОЧНЫЕ»

На 100 г сухого молока: 130 г сгущенного молока, 6 ст. л. сахарной пудры, 1 ст. л. коньяка. Для глазури: 2 плитки шоколада.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сухое молоко, сгущенку, сахарную пудру и коньяк тщательно перемешиваем.

2. Из приготовленной массы формируем конфетки.

3. Готовые конфеты поливаем глазурью из растопленного шоколада и убираем в холодильник на 30 мин., чтобы глазурь хорошо застыла.

СОВЕТ. В середину конфеты можно положить любые орехи, которые вам нравятся.

Марина ЯРОВАЯ, г. Астрахань

ДОМАШНИЕ ИРИСКИ

На 125 г горького шоколада (55-60% какао): 1 ст. сливок (35%-й жирности), 1 ст. сахара, 3 ст. л. цветочного меда, щепотка соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Шоколад растопите на водяной бане.

2. В сотейник влейте сливки, добавьте мед и сахар. Поставьте на огонь. Когда масса закипит, введите ее в растопленный шоколад, перемешайте до однородности, доведите до кипения на среднем огне. Уваривайте примерно 10 мин., добавьте соль.

3. Массу аккуратно вылейте на пергамент слоем 9-10 мм. Накройте пленкой, дайте застыть при комнатной температуре.

4. Застывшую массу нарежьте маленькими квадратиками.

Ангелина КОПЫЛОВА,
г. Санкт-Петербург

КОНФЕТЫ «ШОКОЛАДНОЕ ЛАКОМСТВО»

На 200 г белого шоколада: 2 ст. л. сливочного масла, 50 г изюма, 100 г грецких орехов, 50 г разноцветных цукатов.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Изюм промойте, залейте кипятком и дайте постоять 10 мин. Откиньте на ситечко. Орехи крупно порубите. Цукаты нарежьте небольшими кубиками, размером с изюм.

2. Шоколад поломайте кусочками. Вместе с маслом растопите на водяной бане, постоянно помешивая. Масса должна стать однородной.

3. В растопленный шоколад добавьте изюм, орехи, цукаты и перемешайте. Поставьте в холодильник на 2 ч.

4. На столе расстелите пищевую пленку. Выложите приготовленную массу, придав ей форму колбаски. Оберните пленкой и положите в морозильную камеру на 1 ч.

5. С готовой массы снимите пленку. Нарежьте кружками толщиной 1 см. Каждый кружок положите в бумажную формочку для конфет.

Светлана КАЗАРИНА, г. Вологда

ДОМАШНЯЯ КОНДИТЕРСКАЯ



ПОЛЕЗНЫЕ КОНФЕТЫ

На 1,5 ст. овсяных хлопьев: 3/4 ст. чернослива, 1/2 ст. изюма, 1/4 ст. вяленой клюквы, 1/3 ст. миндаля, 2 ст. л. кунжута, 3-4 ст. л. меда, какао или кокосовая стружка для украшения.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кунжут обжарьте на сухой сковородке до золотистого цвета.

2. Все ингредиенты, кроме меда, измельчите в блендере до однородного состояния. Затем по столовой ложке добавляйте мед, до тех пор, пока масса не станет вязкой и пластичной.

3. Сформируйте конфеты, скатывая небольшие шарики. Обваляйте в какао или кокосовой стружке. До подачи держите в холодильнике.

Приятного аппетита!

Наталья ШИЛОВА, п. Хохольский, Воронежская обл.

КОНФЕТЫ «ПТИЧЬЕ МОЛОКО»

На 500 г пломбира: 1 пачка (400 г) сухой молочной смеси «Малютка», какао-порошок.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мороженое смешайте с детской смесью. Получается масса, которая липнет к рукам.

2. Из полученной массы сформируйте шарики размером с грецкий орех. Обваляйте их в какао и поставьте в холодильник для застывания.

Получается очень вкусно!

Ольга ЛИХАЧЕВА, г. Рязань

ДОМАШНИЕ «ТРЮФЕЛЯ»

На 1 пачку сухой детской смеси «Малыш»: 250 г вафель, 150 г грецких орехов, 150 г сливочного масла, 1/2 ст. молока, 3 ст. л. коньяка, 2-3 ст. л. какао, 100 г черного шоколада, 1 пакетик кокосовой стружки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сливочное масло положите в кастрюлю, влейте молоко, коньяк, всыпьте какао и прокипятите 1 мин. Остудите.

2. В полученную массу всыпьте измельченные орехи, натертые на мелкой терке вафли (50 г вафель оставьте для посыпки конфет) и пачку детской смеси. Всё тщательно перемешайте и скатайте из сладкой массы шарики или пирамидки.

3. На водяной бане растопите шоколад, обмакните в него шарики или пирамидки, затем посыпьте измельченными вафлями. Готовые конфеты выложите на блюдо горкой и посыпьте кокосовой стружкой.

Татьяна ГУДКОВА,
г. Черкассы, Украина





На 800 г свежемороженой скумбрии: 400 г замороженных шампиньонов, 4 яйца, 3 луковицы, панировочные сухари, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.



РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ С ЯИЧНО-ГРИБНОЙ НАЧИНКОЙ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Подготовьте продукты. Рыбу очистите от шкурки и костей. Лук очистите, одну луковицу мелко порежьте. Три яйца сварите и мелко нарежьте. Грибы разморозьте и мелко нарежьте.

2. Приготовьте начинку. Грибы и мелко нарезанную луковицу обжарьте на раст. масле, посолите, поперчите по вкусу. Остудите и смешайте с нарезанными яйцами.

3. Приготовьте фарш. Рыбное филе и остальной лук пропустите через мясорубку. Посолите, поперчите, вымешайте.

4. Из фарша сформируйте лепёшку, на середину выложите ложку начинки. Защипните края и сделайте котлету.

5. В миску разбейте яйцо, разболтайте вилкой. Каждую котлету обмакните во взбитое вилкой яйцо и обсыпьте панировочными сухарями.

6. Котлеты сразу же обжарьте на разогретом раст. масле до румяной корочки.

7. Обжаренные котлеты переложите в форму для запекания, накройте фольгой и поставьте в заранее нагретую до 200°C духовку на 15-20 мин.

Котлеты вкусны как в горячем, так и в холодном виде.

Фото и рецепт
Марины ВОДОЛАЗСКОЙ



БРУСНИКА

Брусника — низкорослый вечнозелёный кустарник — распространена в Северном полушарии. Растёт в хвойных и смешанных лесах, на полянах, в тундре, на высоких торфяниках.

ЧЕМ ПОЛЕЗНА БРУСНИКА

Ягоды брусники содержат большое количество сахаров, преимущественно глюкозу и фруктозу. По содержанию сахаров брусника уступает землянике, приближается к вишне и превосходит ежевику. Большую лечебную ценность представляют органические кислоты (лимонная, яблочная, бензойная, уксусная и др.), содержащиеся в этой ягоде. По уровню органических кислот брусника стоит на одном из первых мест среди других ягодных культур. Известно, что кислоты играют существенную роль в обмене веществ, в борьбе организма с болезнетворными микроорганизмами. Например, бензойная кислота обладает выраженными антисептическими свойствами. Кроме того, в бруснике содержатся дубильные вещества, витамины С, Р, каротин.

Листья также богаты органическими кислотами, флавоноидами, дубильными веществами и аскорбиновой кислотой. Применяются при циститах, подагре, сахарной диабете, ожирении, заболеваниях почек и печени.



ВИД И ВКУС

Плоды брусники красные, сочные, округлые по форме, кисло-сладкие с вязким терпковатым вкусом.

ХРАНЕНИЕ

Наличие в плодах бензой-

ной кислоты обеспечивает возможность их длительного хранения в свежем виде. Мочёная брусника обладает приятным, освежающим вкусом и может храниться всю зиму. Из сухой брусники можно приготовить порошок, который используют на кисели, для начинки в карамель, засахаривания.

Листья брусники собирают до цветения или после созревания ягод, высушивают в тени. Хранят листья в сухом, хорошо проветриваемом помещении на светлажах.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В КУЛИНАРИИ

● В свежем виде бруснику используют для приготовления варенья, джемов, киселей, соков, маринада, пастилы, мочения.

● Брусничное варенье подают к чаю, а также к мясу, преимущественно к дичи, используют как начинку для пирога.

● Мочёная брусника — хороший гарнир к мясным и рыбным блюдам, её можно добавлять в винегреты, салаты и соусы. За несколько часов до употребления в неё нужно добавить по вкусу сахар.



МЯСО, ТУШЁННОЕ С БРУСНИКОЙ И ЛУКОМ

На 600 г говядины или свинины: 1 ст. л. топленого масла, 2 ст. л. томата-пюре, 2-3 луковицы, 300-400 г брусники (можно замороженной), лавровый лист, перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Нарезанное небольшими кусочками мясо обжариваем, добавляем нашинкованный лук, томат-пюре и жарим всё вместе ещё 10 мин.
2. К мясу добавляем бруснику (свежую нужно ошпарить). Заливаем горячей водой, добавляем соль, перец, лавровый лист и тушим до готовности.

БРУСНИЧНЫЙ МОРС

Без пропорций: брусника (можно замороженная). Для заливки: на 1 л воды — 2 ст. л. сахара, 1/2 ч. л. соли, по щепотке корицы и гвоздики.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Бруснику помещаем в чистую банку.
2. Воду кипятим с сахаром, солью, корицей и гвоздикой 20 мин. и сразу же заливаем ягоды доверху. Охлаждаем.
3. Настой процеживаем. Ягоды протираем через сито и смешиваем с настоем.

ПИРОГ

С БРУСНИКОЙ И ЯБЛОКАМИ

Для теста: 200 г сливочного масла или маргарина, 2 ст. муки, 2 яйца, 1 ст. сахара, 1/2 ч. л. уксуса или лимонного сока. Для начинки: 1,5 ст. брусники, 2-3 яблока. Для крошки: мука и сахар.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Масло или маргарин взбиваем с сахаром, добавляем по одному яйца, вновь взбиваем. Добавляем уксус или лимонный сок. Хорошо просеянную муку всыпаем последней. Хорошо вымешиваем.
2. Тесто размазываем по подготовленному противню, отложив «на потом» кусочек валичиной с мужской кулак (увесистый такой кусочек).
3. Сверху выкладываем начинку: бруснику и поперх брусники — яблоки, натёртые на крупной тёрке.
4. К оставшемуся тесту примешиваем столько муки и сахара, чтобы получилась довольно сухая крошка. Её посыпаем поверх начинки.
5. Пирог ставим в духовку, разогретую до 180-200°C. Выпекаем до готовности.



ИЗ ПРУДОВОЙ РЫБЫ

РЫБНЫЕ РУЛЕТЫ С АВОКАДО

На 2 филе судака или линя: 1 авокадо, твёрдый сыр, лимонный сок, мука, раст. масло, смесь прованских трав, чёрный молотый перец, соль. Для соуса: 100 г куриного бульона, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. кукурузного крахмала.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу вымойте, обсушите. Посолите, поперчите, полейте лимонным соком, посыпьте прованскими травами. Маринуйте не менее 15-20 мин.
2. Авокадо очистите, нарежьте ломтиками. Сыр порежьте пластинами.
3. На каждую полосу рыбы положите сыр и авокадо. Сверните, начиная с короткой стороны, рулетиками, скрепите зубочистками. Каждый рулет обваляйте в муке, обжарьте на раст. масле со всех сторон.
4. Приготовьте соус. В куриный бульон добавьте лимонный сок, сливочное масло и крахмал. Взбейте всё венчиком. Прогреть на небольшом огне до загустения.
5. Рыбные рулетики выложите на блюдо, полейте соусом.

Валентина ПАНОВА, г. Салават

ЛИНЬ С СОУСОМ ИЗ ЗАПЕЧЁННЫХ ОВОЩЕЙ

На 1 кг филе линя: 4 помидора, 2 красных сладких перца, 2 красных острых перца, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 веточка базилика, 5 ст. л. раст. масла, 2 ст. л. красного винного уксуса, свежемолотый чёрный перец, соль. Для подачи: руккола или другой листовой салат.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Помидоры, сладкий и острый перец вымойте, обсушите. Выложите на противень, сбрызните 1 ст. л. раст. масла. Запекайте в разогретой до 200°C духовке до лёгкого почернения кожицы. В процессе приготовления 1 раз переверните.
2. Овощи выньте, переложите в миску, плотно накройте пищевой плёнкой. Дайте остыть. Снимите с помидоров и перцев кожицу, удалите сердцевину. Мякоть нарежьте крупными кусочками.
3. Лук и чеснок порубите, обжарьте в 2 ст. л. раст. масла в течение 5 мин. Снимите с огня, добавьте помидоры и перцы, перемешайте. Влейте уксус, добавьте листочки базилика.
4. Рыбное филе натрите солью и молотым перцем, смажьте оставшимся маслом. Обжарьте рыбу с двух сторон на сковороде, по 5 мин. с каждой стороны.
5. На порционные тарелки разложите рукколу или другой салат, сверху — рыбу. Полейте приготовленным овощным соусом.

Евгения РЫБАКОВА, г. Иваново

БЕЛЫЙ АМУР ПО-РУССКИ

На 1 кг белого амура: 1 морковь, 100 г корня сельдерея, 100 г мелких шампиньонов, 50 г коришонов, 50 г оливок без косточек, 1/2 ст. мускатного вина, 1/2 ст. огуречного рассола, 1 ст. л. каперсов, 50 г сливочного масла, 1 ст. л. муки, сок 1/2 лимона, 1 пучок петрушки, 1 лавровый лист, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу почистите, вымойте, выпотрошите, порежьте порционными кусками. Каждый кусок натрите солью, сбрызните лимонным соком, оставьте на 1 ч.
2. Вино соедините с огуречным рассолом. Добавьте 150 г воды, лавровый лист и веточки петрушки. Доведите до кипения. Опустите в кипящий отвар рыбу, варите 20-25 мин. Переложите на тарелку, накройте, чтобы не остыла.
3. Морковь и сельдерей очистите, нарежьте мелкими кубиками, потушите в половине сливочного масла в течение 5 мин. Добавьте мелко нарезанные грибы, огурцы и оливки. Всё немного потушите.
4. Рыбный отвар процедите, добавьте в него каперсы, варите 5 мин. Соедините с овощами и грибами. Добавьте муку, растёртую с оставшимся сливочным маслом. Варите до загустения. Посолите, поперчите по вкусу.
5. Готовую рыбу залейте соусом, немного прогрейте.

Жанна ОГНЕВА, г. Краснодар

Караси, запечённые с гречкой и яблоками, — очень простое и быстрое блюдо. И вместе с тем необыкновенно вкусное!

Алевтина КУЗИНА, г. Псков

КАРАСИ С ГРЕЧКОЙ И ЯБЛОКАМИ

На 4 крупных карася: 6-8 яблок, 1 ст. варёной гречневой каши, 2 варёных яйца, зелень петрушки, 4 ст. л. натурального йогурта, 4 ст. л. жирной сметаны (лучше деревенской), раст. масло, чёрный молотый перец, соль. Для украшения: помидоры, веточки петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу очищаем, потрошим, моем. Солим, перчим, делаем продольные надрезы вдоль рёбер. Оставляем рыбу мариноваться в прохладном месте.
2. К гречневой каше добавляем мелко нарезанные яйца и порубленную петрушку. При необходимости подсаживаем.
3. Рыбу начинаем гречневой начинкой (брюшко не зашиваем), выкладываем на противень. Смазываем йогуртом, смешанным со сметаной. Вокруг рыбы раскладываем небольшие яблоки. Запекаем в разогретой духовке до готовности. Яблоки можно вынуть за 10 мин. до готовности рыбы.
4. Готовую рыбу и яблоки перекладываем на блюдо, украшаем помидорами и петрушкой.

ГУЛЯШ ИЗ СОМА

На 1,4 кг. филе сома: 2 луковицы, 50 г муки, 1 ст. л. томатной пасты, 100 г сметаны, рыбный бульон или вода, раст. масло, лавровый лист, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу нарежьте кусочками весом по 20-25 г. Посолите, обжарьте на раст. масле до образования румяной корочки.

2. Лук порубите, спассеруйте на раст. масле. Всыпьте муку, обжарьте до желтоватого цвета. Добавьте томатную пасту, сметану, немного бульона или воды. Размешайте до образования однородной массы.

3. Приготовленным соусом залейте обжаренную рыбу. Посолите, добавьте лавровый лист. Тушите 2-3 мин.

Альбина МАРКОВА, г. Воронеж

ФАРШИРОВАННЫЙ СУДАК

На 1 небольшого судака весом 600-800 г: 2 картофелины, 2 зубчика чеснока, укроп, сок 1/2 лимона, раст. масло, чёрный молотый перец, соль. Для украшения: 1 помидор, 1 огурец, 1/2 лимона, 5-6 маслин, листья зелёного салата, укроп.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу очищаем от чешуи, делаем надрез вдоль хребта, потрошим, вынимаем кости, стараясь не повредить брюшко.

2. Картофель очищаем, промываем, нарезаем мелкими кубиками. Обжариваем на раст. масле до образования золотистой корочки. Снимаем с огня, смешиваем с измельчённым укропом и пропущенным через пресс чесноком.

3. Рыбу натираем солью и молотым перцем, раскрываем в виде лодочки. Сбрызгиваем лимонным соком. Фаршируем картофельной начинкой. Разрез скальваем деревянными зубочистками. Выкладываем рыбу на выстланный фольгой противень. Запекаем 25-30 мин. в разогретой до 180°C духовке.

4. Готовую рыбу выкладываем на блюдо, нарезаем ломтиками. Украшаем дольками лимона, кусочками овощей, маслинами и зеленью.

Ирина КРЫЛОВА, г. Липецк

ТОЛСТОЛОБИК С НАЧИНКОЙ

На 1 толстолобика: 1 крупный помидор, 200 г шампиньонов, 100 г майонеза, 1/2 ч. л. молотого лаврового листа, лимонный сок, приправа для рыбы, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу очистите от чешуи, выпотрошите, удалите голову, промойте.

2. Помидор нарежьте кубиками, очищенные грибы — пластинами. Перемешайте.

3. Рыбу посолите, полейте лимонным соком, натрите лавровым листом. Смажьте снаружи и изнутри майонезом. Нафаршируйте помидором и грибами. Оставшуюся начинку разложите поверх рыбы, обильно посыпьте приправой. Запекайте 30-40 мин. в разогретой до 200°C духовке.

Яна БУРАВЛЁВА, г. Самара

РАГУ ИЗ КАРПА

На 1 карпа весом 1,25-1,3 кг: 500 г картофеля, 200 г замороженной стручковой фасоли, 200 г замороженного зелёного горошка, 1/4 кочана капусты, 1 баклажан, 2 небольших сладких перца, 2 моркови, 2 луковицы, 5 зубчиков чеснока, 50 г корня сельдерея, 4-5 помидоров, зелень петрушки, 1 ст. вина, 1 ст. л. томатной пасты, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенную рыбу разрежьте на равные кусочки. Посолите, поперчите.

2. Овощи очистите, вымойте. Картофель нарежьте кубиками, слегка обжарьте на раст. масле. Фасоль и горошек отварите в подсоленной воде.

3. Капусту, баклажан и сладкий перец нарежьте кубиками, смешайте с пропущенным через пресс чесноком и раст. маслом. Выложите на противень, поставьте на 15-20 мин. в горячую духовку.

4. Морковь и сельдерей нарежьте брусочками, лук порубите. Обжарьте всё вместе на масле. Добавьте томатную пасту, влейте 1 ст. воды. Тушите 25-30 мин.

5. В неглубокую кастрюлю выложите слоями подготовленные ингредиенты: морковь с сельдереем, картофель, капусту с баклажаном и перцами, фасоль с горошком. Сверху положите рыбу, утопив её в овощах. На каждый ломтик рыбы положите кружочек помидоров, полейте вином. Поставьте на 30 мин. в разогретую духовку.

Инна АНТИПОВА, г. Оренбург

КАРП, ТУШЁННЫЙ В ВИНЕ С ИМБИРЁМ

На 1 кг карпа: 1 ст. белого вина, 2 луковицы, кусочек свежего корня имбиря 3 x 3 см, мука, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Карпа очищаем от чешуи, потрошим, нарезаем на кусочки толщиной 1-2 см. Голову можно использовать для бульона.

2. Кусочки карпа солим, перчим, обваливаем в муке. Обжариваем с двух сторон на раст. масле до образования золотистой корочки.

3. Лук нарезаем кольцами, выкладываем сверху на рыбу. Добавляем в сковороду нарезанные кубиками корень имбиря. Вливаем вино и 1/3 ст. воды. Перчим по вкусу. Тушим под крышкой 25 мин.

Василиса ДЕНИСОВА, г. Брянск



● Чтобы рыба при варке сохранила свою форму, перевяжите шпагатом и положите брошюком вниз.

● Речной и прудовой прикус рыбы исчезнет, если в отвар влить немного огуречного рассола.

● Вкус рыбы улучшится, если вы за 15-20 мин. до жарения сбрызните её столовым уксусом или лимонным соком.

● Чтобы избавиться от неприятного вкуса линя и карпа, варите их с добавлением огуречного рассола, свежего сладкого перца и целотки укропа.

● Жареная рыба получается вкусной, если перед жарением её подержать в молоке, затем обвалять в муке и жарить в кипящем растительном масле.

● Для приготовления большинства вторых блюд рыбу используют с кожей, которая способствует сохранению формы кусков.

● В тех случаях, когда блюдо приготовлено из тощей рыбы, подавать к нему лучше такие калорийные соусы, как соус польский, сметанный и др.

Галина РЯБОВА, г. Ростов-на-Дону

ХВОРОСТ С ЯБЛОКАМИ

На 2,5 ст. муки: 2 яблока, 1/2 ст. воды, 2 ст. л. сахара, 3 ст. л. раст. масла, 1 ст. л. уксуса 70%-го, соль. Для жарки: раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яблоки натрите на мелкой тёрке. Добавьте воду, сахар, масло, уксус и перемешайте. Введите муку и соль. Замесите мягкое эластичное тесто.

2. Тесто тонко раскатайте, нарежьте полосками и сверните.

3. Пожарьте хворост в раскалённом масле.

Екатерина ЧЕРНЫХ, г. Елец,
Липецкая обл.

ХВОРОСТ ВОЗДУШНЫЙ

На 1 ст. муки: 1 пакетик сухих быстродействующих дрожжей (11 г), 1 яйцо, 2 ч. л. сахара, щепотка соли. Для фритюра: раст. масло без запаха. Для подачи: 1 ст. л. сахарной пудры.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Дрожжи растворите в 1/4 ст. тёплой воды. Всыпьте немного муки, размешайте. Поставьте на 1 ч. в тёплое место.

2. Яйцо разотрите с сахаром и солью. Добавьте к нему опару, всыпьте оставшуюся муку. Замесите крутое, как на лапшу, тесто.

3. Из теста скатайте 4 шарика, каждый раскатайте в круглую лепёшку толщиной в 2 мм. Лепёшки разрежьте на полоски, придайте хворосту желаемую форму.

4. В кипящее раст. масло опустите хворост, жарьте до зарумянивания. Затем выложите на салфетки, посыпьте сахарной пудрой.

Ирина БОБРОВА, г. Оренбург

СЫРНЫЕ ПАЛОЧКИ

На 300 г твёрдого сыра: 400 г творога, 4 яйца, чеснок, большой пучок смешанной зелени (укроп, петрушка, кинза), мука, раст. масло для фритюра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сыр натираем на мелкой тёрке. Добавляем размятый творог, слегка взбитые яйца, пропущенный через пресс чеснок, измельчённую зелень. Затем высыпаем столько муки, чтобы тесто можно было раскатать.

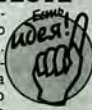
2. Тесто раскатываем в пласт толщиной 1-1,5 см, разрезаем на палочки длиной в палец. Жарим во фритюре до золотистого цвета.

Галина ГЛАЗКИНА, с. Верхнерусское,
Ставропольский край

АНАНАСЫ В ТЕСТЕ

Муку смешайте с фантой, чтобы получилось тесто консистенции сметаны. Консервированные кружочки ананасов выньте из сока на дуршлаг, дайте хорошо обсохнуть. Затем обваляйте в муке, окуните в клар и обжарьте в большом количестве раст. масла.

Наталья КЛИМЕНКО, г. Алексеевка,
Белгородская обл.



ГОТОВИМ ВО ФРИТЮРЕ



ПОНЧИКИ С ВАРЕНЬЕМ

На 1,5-2 ст. муки: 1/4 ст. молока, 25-30 г дрожжей, 3 ст. л. сахара, 2 яичных желтка, 1/2 ч. л. тёртой лимонной цедры, 50-75 г сливочного масла, 1/4 ч. л. соли. Для начинки: густое повидло или джем, 1-2 яичных белка. Для фритюра: раст. масло. Для оформления: сахар, корица.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Дрожжи разотрите с 1 ч. л. сахара, добавьте тёплое молоко и 1/3 часть муки. Поставьте в тёплое место.

2. В подошедшую опару добавьте взбитые с сахаром яичные желтки, цедру лимона, размягчённое масло, оставшуюся муку и соль. Вымешивайте мягкое тесто до тех пор, пока оно не станет отставать от стенок посуды. Оставьте на 20-30 мин.

3. Тесто раскатайте в пласт толщиной 1/2 см. Стаканом или формочкой вырежьте кружочки. На середину половины кружочков положите немного повидла или джема, смажьте края яичным белком. Сверху положите остальные кружочки. Края защипните. Накройте пончики, оставьте на 10-15 мин. для расстойки.

4. В разогретое до 180°C раст. масло опустите одновременно 4-5 пончиков. Жарьте до желтовато-коричневого цвета.

5. Готовые пончики выньте шумовкой на сито или бумагу, дайте жиру стечь. Обваляйте в сахаре, смешанном с корицей.

СОВЕТ. Можно сделать пончики без начинки, добавив в тесто промывтый и обсушенный изюм. Подавать такие пончики лучше с мёдом.

Лидия КОВАЛЁВА, г. Елец, Липецкая обл.

ИСПАНСКИЕ «ЧУРРОС» С ШОКОЛАДНЫМ СОУСОМ

На 1 ст. муки: 100 г сливочного масла, 2-3 яйца, 4 ст. л. сахара, 2 ч. л. молотой корицы, раст. масло для фритюра, щепотка соли. Для шоколадного соуса: 150 г горького шоколада, 1/2 ст. + 2 ст. л. молока, 1/2 ст. л. крахмала.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В кастрюльке доведите до кипения 1 ст. воды с солью и сливочным маслом. Всыпьте муку, перемешайте деревянной ложкой до образования плотного шара.

2. Тесто переложите в глубокую посуду. Добавьте по одному яйца, каждый раз хорошо вымешивая. Тесто должно получиться такой консистенции, чтобы его можно было выдавливать из кулинарного мешка, но оно держало бы форму.

3. Из пергаментной бумаги нарежьте полоски. Заправьте тесто в кондитерский мешок (или шприц) с большой насадкой «звёздочка». На полоски из пергамента отсадите полоски теста. Аккуратно опустите в кастрюлю с кипящим маслом по 2-3 заготовки из теста вместе с пергаментом и обжаривайте до золотистого цвета. Пергамент потом сам отпадёт. Затем откиньте чуррос на бумажные полотенца, обваляйте в смеси сахара и корицы.

4. В кастрюльку влейте 1/2 ст. молока, добавьте порубленный шоколад. Нагрейте, постоянно помешивая, до получения однородной массы. Добавьте разведённый в оставшемся молоке крахмал. Варите, помешивая, до загустения. Подайте соус с горячими чуррос.

Галина ЗАВРАЖНОВА, г. Тула

ПИРОЖКИ С КАРТОШКОЙ, ЖАРЕННЫЕ ВО ФРИТЮРЕ

На 1 кг муки: 100 г раст. масла, 3 ст. л. дрожжей, 2 ст. л. сахара, 2 ч. л. соли. Для начинки: отварной картофель, 1 луковица, раст. масло, соль. Для фритюра и смазывания рук: 1,1 л раст. масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Дрожжи разведите в 450-600 мл очень теплой воды. Добавьте сахар и соль, перемешайте. Всыпьте понемногу муку, замесите липкое, но не очень густое тесто. Добавьте раст. масло. Поставьте тесто в теплое место.
2. Приготовьте начинку. Лук порубите, обжарьте на раст. масле. Картофель разомните в пюре, добавьте лук и соль.
3. Когда тесто подойдет, намажьте руки маслом. Из теста сделайте руками шарики. Каждый шарик разомните в лепешку, положите начинку, сформируйте пирожки. Дайте им подойти.
4. Жарьте пирожки в раскаленном раст. масле до золотистого цвета.

Светлана ГРОМОВА, г. Тюмень



Такие пончики когда-то жарили для меня мама и бабушка, теперь это любимое лакомство моих детей.

Татьяна ЛАНОВАЯ, г. Краснодар

ТВОРОЖНЫЕ ПОНЧИКИ

На 500 г творога: 2,5 ст. муки, 1 ст. сахара, 3 яйца, 2 ч. л. разрыхлителя, 1/2 ч. л. соли. Для жарки: раст. масло без запаха. Для посыпки: сахарная пудра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Творог протрите через сито или пропустите через мясорубку, чтобы не было комочков.
2. К творогу добавьте сахар и яйца, хорошо вымешайте. Всыпьте муку, смешанную с разрыхлителем и солью. Замесите очень мягкое тесто.
3. Руками, смазанными раст. маслом, скатайте небольшие шарики.
4. В широкую низкую кастрюлю с разогретым раст. маслом опускайте небольшими партиями шарики из теста и жарьте до золотистого цвета. Много пончиков за один раз не забрасывайте, они должны плавать свободно. Пончики при жарке увеличиваются в 2 раза!
5. Готовые пончики посыпьте сахарной пудрой.

ЧЕЧЕВИЧНЫЕ ЧИПСЫ

На 125 г красной чечевицы: 125 г муки, 40 г крахмала (или 2 ст. л.), 1 ч. л. соли (без горки). Для фритюра: раст. масло без запаха.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Чечевицу промойте, отварите как указано на упаковке, измельчите с помощью блендера в пюре.
2. Добавьте муку, крахмал и соль, замесите эластичное тесто.
3. Тесто тонко раскатайте, вырежьте кружочки или любые фигурки. При повторном раскатывании теста рабочую поверхность лучше смазать маслом, а не посыпать мукой, для того, чтобы вкус остался неизменным.
4. Жарьте чипсы во фритюре до румяного цвета или до хруста.

Ирина ЛОПЫРЁВА, г. Москва

ВАТРУШКИ С МЯСОМ, ЖАРЕННЫЕ ВО ФРИТЮРЕ

На 1 л кефира: мука, 1 ч. л. соды. Для начинки: 500 г свинины, 500 г говядины, чёрный молотый перец, соль. Для фритюра: раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Готовим фарш. Мясо пропускаем через мясорубку. Добавляем молотый перец и немного воды, перемешиваем. Фарш должен быть немного жидковат.
2. В кефир всыпаем соду, добавляем столько муки, чтобы тесто получилось гуще хорошей сметаны.
3. На доску насыпаем немного муки. Ложкой выкладываем кусочки теста, обваливаем их в муке. В середине теста делаем вмятину, наполняем фаршем. Тесто загибаем, чтобы получились ватрушки.
4. На сковороду разогреваем большое количество масла. Жарим ватрушки до румяного цвета.

СОВЕТ. В фарш можно добавить обжаренный лук.

Вера ЛЯМОВА, г. Тула

ЧЕБУРЕКИ СОЧНЫЕ

На 500 г муки: 250 г воды, 1 ст. л. сметаны, 1 ч. л. майонеза, соль. Для фарша: 450 г свинины, 150 г говядины, 1 луковица, 1 ст. л. майонеза, 1 ст. воды, чёрный молотый перец, соль. Для жарки: раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Из муки, воды, сметаны, майонеза и соли замешиваем тесто как на пельмени. Заворачиваем его в полиэтиленовый пакет, кладем на 1 ч. в холодильник.
2. Готовим начинку. Всё мясо пропускаем через мясорубку. Добавляем мелко порубленный лук, молотый перец и соль. Перемешиваем. Чтобы начинка получилась сочной и нежной, вливаем в фарш воду и майонез, снова перемешиваем.
3. Из теста формуют кусочки размером с теннисный мяч. Каждый кусочек очень тонко раскатываем. На одну сторону ложкой кладем начинку, накрываем свободным краем. Затем края чебурека защипываем. Осторожно разравниваем начинку внутри чебурека (как бы приплюснув его), чтобы вышел лишний воздух. По краям чебуреков для надёжности и красоты можно пройтись вилкой.
4. Жарим чебуреки в большом количестве раст. масла до золотистой корочки. Чебуреки получаются очень сочными и нежными.

Инна ЛИСОВА, г. Омск



Как сварить рисовую кашу

Вы спрашивали, как сварить жидкую рисовую кашу на молоке. Думаю, эти рецепты классической молочной каши вам подойдут.

Инна ГРИШИНА, г. Омск

РИСОВАЯ КАША НА МОЛОКЕ

На 1 ст. риса: 4 ст. молока, 2 ст. воды, сахар и сливочное масло по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рис очень тщательно промываем до полной прозрачности воды.
2. Воду доводим до кипения, засыпаем в неё рис и варим его до полной готовности.
3. Когда рис будет готов, заливаем его горячим молоком, добавляем сахар и сливочное масло. На небольшом огне продолжаем варить кашу до тех пор, пока она не достигнет желаемой консистенции. В среднем это время составляет около 25 мин.

РИСОВАЯ КАША (2-й ВАРИАНТ)

На 1 ст. круглого риса: 1/2 л воды, 1/2 л молока, 3 ст. л. сахара, сливочное масло, 1/2 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рис хорошо промойте в холодной воде.
2. В кастрюлю налейте холодную воду и засыпьте туда промытый рис. Доведите до кипения. Как только вода закипит, огонь убавьте до небольшого и варите кашу, пока вся вода не впитается в крупу. Рис надо периодически помешивать, чтобы он не прилипал ко дну кастрюли.
3. Молоко вскипятите и вылейте в кашу. Доведите до кипения и снова уменьшите огонь. Посолите, добавьте сахар и масло. Варите, помешивая, до готовности риса.

САМАЯ ВКУСНАЯ КАША

Если у вас есть мультиварка, варите рисовую кашу в ней. После того как у меня появилась эта умная «кастрюля», я полюбила молочные каши. Раньше



Для
Е.ЛЕБЕДОВОЙ,
г. Петрозаводск

рисовую кашу вообще не варила, потому что процесс выглядел так: как только отвернулся от плиты на минутку, каша «убежала» или пригорела. С мультиваркой такого не случается, и рисовая каша в ней получается просто отменная — пуховая. Для жидкой рисовой каши нужно взять 1 мультичашку круглого риса, 4-6 мультичашки молока и 3 ст. л. сахара. Рис хорошенько промыть под проточной водой, выложить в чашу мультиварки и добавить молоко. Положить сахар, изюм и немного ванилина. Поставить программу «Молочная каша» и ждать окончания варки.

Галина ЕГОРОВА, г. Краснодар

СОВЕТ

При приготовлении вязкой рисовой каши (с разваренным рисом) учтите, что рис плохо разваривается в молоке. Для варки молочной каши рис нужно промыть и предварительно проварить 10-20 мин. в большом количестве кипящей воды. Затем воду слить, крупу залить кипящим молоком и варить ещё 30-40 мин. при слабом кипении.

Елена САВЕЛЬЕВА, г. Орёл

Как заготовить калину на зиму

У меня не очень много времени на то, чтобы варить варенье или делать компоты, поэтому поступаю так. Грозди калины промываю водой, обсушиваю. Укладываю в полиэтиленовые мешочки (порционно) и кладу в морозильную камеру. По мере необходимости зимой достаю калину и использую для компотов, киселей и морсов. Особенно выручает калина в период болезни. Морсы из неё получаются очень вкусные и полезные.

Ольга МАЙОРОВА, г. Белгород

Для
И.БЫСТРОВОЙ,
г. Воронеж



руками). Потом беру дуршлаг, кладу его на пустую кастрюлю и понемногу протираю калиновую массу через дуршлаг, пока масса не закончится. Затем выливаю массу в большую пустую кастрюлю. Кастрюлю из-под протёртой массы мою, высушиваю и насыпаю сахар-песок — столько же по объёму, сколько было протёртой калины. Добавляю сахар в протёртую массу, перемешиваю. Можно дать постоять до растворения сахара. Затем всю массу раскладываю по стерильным баночкам с закручивающимися крышками и ставлю в холодильник. Зимой делаю морсы из этого цельного пюре.

Зоя СЕМЁНОВА, г. Липецк

ПРОТЁРТАЯ КАЛИНА С САХАРОМ

Чтобы сохранить все витамины, готовлю сырое варенье из калины. Всю собранную калину пересыпаю в большую кастрюлю и давлó толкушкой (можно

Пеку блины по одному рецепту, а результат бывает разный.

Юлия ФРОЛОВА, г. Саратов

Чем отличаются ушки от пельменей?

Объясните, пожалуйста.

Лилия ЕРЁМЕНКО, г. Барнаул

Скажите, пожалуйста, как приготовить ликёр из красной рябины? Но не рябину на коньяке, а обычный ликёр на водке или спирте?

Раяна МИХАЙЛОВА, г. Екатеринбург

Как добиться того, чтобы блины получались с дырочками, как кружечные? От чего это зависит?



Актёр Александр Якин родился 8 июня 1990 года в городе Чехове Московской области. С детства занимался творчеством, играл в театре. Сомнений с выбором профессии у Александра не было — поступил в театральный институт и переехал в Москву. Окончил актёрский факультет РАТИ (ГИТИС). Широкоую популярность получил после главной роли в сериале «Счастливы вместе», в котором снимался ещё в студенческие годы. Телезрители знают актёра по сериалам «Универ», «Парниковый эффект» и «Восьмидесятые».

О РОЛЯХ И ШТАМПАХ

— Широкая известность к вам пришла после сериала «Счастливы вместе». Могли предположить, что он на такой долгий срок станет вашей визитной карточкой?

— Даже и не подозревал. Тем более мне и сравнить-то было не с чем: тогда у нас шла разве что «Моя прекрасная няня». Я не знал, что «Счастливы вместе» будут «долгоиграющим проектом» и роль Ромы Букина станет для меня, грубо говоря, штампом. Но вот сейчас прошёл сериал «Восьмидесятые» — это была совсем другая работа, другой герой. Так что возможности реализоваться есть. Конечно, в серьёзное кино меня вряд ли позовут в ближайшее время, потому что я всё равно ассоциируюсь с Ромой Букиным. Но, мне кажется, «Восьмидесятые» всё же невозможно сбросить этот штамп...

О ДЕТСТВЕ

— С семи лет вы играли в детском театре в родном Чехове. В вас разглядели талант родители?

— В детстве, в 5–6 лет, я ходил на хореографию, и там меня заметил режиссёр детского театра. Городок у нас маленький, все друг друга знают, и он предложил моей маме: «Не хотите ли вы, чтобы ваш сын участвовал в постановках?» Она согласилась. Я сначала не хотел, но потом мне понравилось. И когда окончил школу, у меня уже не было выбора, куда поступить. До сих пор поддерживаю отношения с ребятами из детского театра, которые приходят туда играть, и своих первых друзей не забываю.

— На каких фильмах вы росли?

— Я пересмотрел фактически все советские фильмы про войну — мне это было интересно, как мальчику. А вообще — разные: и «Крёстного отца», и «Звёздные войны», очень мне нравился Джим Карри, у меня были кассеты с фильмами «Маска»,



«Эйс Вентура». Но определённых картин, которые стали для меня «учебниками», назвать не могу.

О «ВОСЬМИДЕСЯТЫХ», КУХНЕ И ОМАРАХ

В одном из интервью Александр Якин рассказал о своих кулинарных предпочтениях, что умеет готовить картошку, яичницу и салат. Супы очень любит, но варить их не умеет. А вот завтракать не любит, особенно, когда нужно очень рано вставать.

— В 1980-е все ходили друг к другу в гости, вели долгие разговоры за кухонным столом, так что на съёмках «Восьмидесятых», наверное, проблема с питанием очень просто решалась. Дождаться съёмы на кухне — и там за несколько дублей наесться! Кстати, вкусно вас там кормили?

— Ну реквизит особенно активно есть нельзя. (Улыбается.) Только в кадре — но в кадре нужно, прежде всего, играть, а не есть. И еда на съёмках была самая простая, ведь в восьмидесятые и не мечтали о нынешнем изобилии продуктов. Поэтому обычно реквизиторы ставили на стол картошку, сосиски, хлеб, какие-то варёные-солёные — всё, что тогда можно было более или менее легко достать. Но мне такая обычная еда больше изысков и деликатесов нравится. А что хорошего в омарах, осьминогах и прочих морских гадах, вообще не понимаю.

О ПОПУЛЯРНОСТИ

— Вane Смирнову из «Восьмидесятых» уже удалось

догнать и перегнать по популярности Рому Букина из «Счастливы вместе»? Вас теперь как кого на улице узнают?

— Последние пару месяцев прохожие подходят и рассказывают мне про Ваню из «Восьмидесятых». И это очень приятно. Мне вообще нравится, когда меня узнают. Люди просто улыбаются и говорят хорошие слова. На меня не нападают, не пытаются оторвать кусок рубашки на память. И я в ответ говорю что-нибудь приятное. Так происходит круговорот хороших слов в природе.

О БУДУЩЕМ

— Не огорчает вас, что из-за работы не останется времени на личную жизнь: девушка в Москве, родители в Чехове, съёмки в Минске?

— Я люблю свою работу. К тому же это не навсегда. Бывает, что год снимаясь, а потом полгода ничего не делаешь — играешь раз в неделю спектакль. Предоставлен самому себе, можно проводить творческие эксперименты с друзьями — снимать короткометражки, к примеру. Так что по поводу занятости не переживаю. Знаю, что у меня впереди есть время и деньги, которые я найду, как потратить.

О ГЛАВНОМ

— В сериале «Счастливы вместе» бывает, что герои ссорятся между собой, но, тем не менее, они всё равно вместе. А что вы считаете залогом крепкой семьи?

— Я считаю, что нужно быть честным. Это моё мнение.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПЕРЕЕЗДУ

Переезд на новое место жительства случается в жизни почти каждой семьи. Как подготовиться к этому важному дню и упаковать вещи, чтобы неудобства от переезда были минимальными?

ТАРА И УПАКОВКА

Стоит заранее запастись упаковочными материалами. Прежде всего потребуются коробки. Их можно приобрести или взять бесплатно на складах, в магазинах, на рынках и в аптеках (там будут самые чистые коробки). Дома просмотрите и укрепите всю тару. Необходимо также подготовить: большие полиэтиленовые мешки (можно использовать мешки для мусора), пакеты, широкий скотч, малярный скотч (не оставляет следов на поверхности), маркер (подписывать коробки и мешки), веревки, упаковочную или укрывную пленку (для защиты больших поверхностей от повреждения и загрязнения), воздушно-пузырчатую пленку (для защиты бытовой техники). Пригодятся также салфетки, бумажные полотенца и газеты — для упаковки всего хрупкого.

С ЧЕГО НАЧАТЬ

Сначала собирают всё самое ценное. Документы, важные бумаги, дорогие украшения, кредитные карточки, деньги — всё это на время стоит собрать вместе и поместить в надежное место. При переезде ценные вещи перевозите только лично, в ручной клади.

Сбор вещей проходит не один день, поэтому в первую очередь пакуют несезонную одежду и обувь, книги, журналы и диски. В последнюю очередь — повседневную одежду, посуду, предметы личной гигиены и продукты.

КОРЗИНКА, КАРТИНА, КАРТОНКА...

● Не очень объёмные вещи сложите в чемоданы и дорожные сумки. Костюмы, сильно мнущуюся и верхнюю одежду лучше перевозить на плечиках, поместив в специальные пластиковые пакеты, или в больших коробках.

● Одежда, подушки, шторы — в больших пластиковых мешках.

● Матрасы замотайте плёнкой, чтобы вы не испачкали, когда будут ставить на пол.

● Зеркала, стеклянные полки, хрупкие дверцы упакуйте в картон и плотно стяните скотчем.



● Книги и журналы упакуйте в коробки или свяжите стопками. Учтите, что этот груз является одним из самых тяжёлых, поэтому не делайте коробки неподъёмными. Чтобы защитить книги от грязи и влаги, оберните стопки бумагой или плёнкой и зафиксируйте.

● Упаковывая вещи, помните, что коробка не должна весить более 20 кг. Не помещайте в одну коробку несколько тяжёлых предметов. Днище коробок нужно непременно укрепить и проклеить скотчем.

● Мебель лучше разобрать. Чтобы не растерять мелкие детали, гайки и шурупы, сложите их в отдельный прозрачный пакетик и приклейте скотчем к мебели.

Если мебель перевозится в нерабочем виде, все дверцы зафиксируйте.

● Мелкую и среднюю бытовую технику следует запаковать в коробки из гофрокартона (если не сохранилась заводская упаковка). Уплотните предметы можно с помощью пенопласта или другого наполнителя (бумага, тряпки и т. д.).

● Больше всего при переезде страдают от повреждений холодильники, стиральная или посудомоечная машина, газовая плита. На них появляются сколы, царапины, вмятины. Для защиты от повреждений используют угловые гофрокартонные накладки, пузырчатую и стрейч-плёнку. Кстати, некоторые транспортные компании предоставляют такую услугу, как упаковка бытовой техники.

● При упаковке компьютера скопируйте важную информацию на переносные носители.

● Не забудьте подготовить к переезду домашних питомцев. Этот «ценный груз» должен ехать лично с вами.

«СТЕКЛО!»

Чтобы привести посуду и все хрупкие вещи в целости и сохранности, не поленитесь каждую чашку и блюдце аккуратно обернуть бумагой, а особо хрупкие предметы завернуть ещё и в полотенца. В коробке бьющиеся предметы должны лежать очень плотно, чтобы они не перекатывались и не болтались. Крупные предметы — внизу, мелкие — сверху. Все пустоты в коробке заполните скотканной газетной бумагой. Закончив упаковку и заклеив коробку скотчем, обязательно напишите на ней сверху крупными буквами важные для грузчиков слова: «Стекло!», «Хрупко!» и «Не перевозить!».

ЛОГИСТИКА

Непрерывно пронумеруйте каждую коробку и опишите её содержимое. Для этого составьте отдельный список с описанием перевозимого имущества. Погрузку вещей лучше всего доверить профессионалам, которые знают, как компактнее и безопаснее разместить вещи в машине. Помощь родственников и друзей пригодится потом — на разборе вещей и сборке мебели.

НЕНУЖНОЕ

Переезд — хороший повод провести ревизию в квартире и избавиться от всего лишнего. Предложите родным, знакомым и соседям посмотреть вещи (мебель, одежду, книги, посуду и т. д.), которые вы не собираетесь с собой брать. Только не стоит предлагать откровенный хлам, которому место на мусорке.

Часто бывает так, что на новое место не перевозят мебель и бытовую технику, оставляя что-то в квартире. Это вопрос согласовывается с новыми хозяевами.

...Склоняя нежные
соцветия к траве,
Ликует осени
бесценная оправа...
Вы так чудесны,
хризантемы, право,
В своём предзимнем
хрупком естестве!

Замечательные слова
Ольги Благодарёвой о пре-
красных осенних цветах.

Яркие летние цветы явили,
уступив место грустной и
изысканной красоте хризан-
тем, которые как бы сое-
диняют лёгкий холод зимы
и тёплое дыхание лета.
Хризантему по праву счита-
ют царицей осени. Ей посвя-
щено много стихов, мифов и
легенд. Одна из них гласит,
что злой дракон решил похи-
тить у людей Солнце, но,
схватив его, дракон сильно
обжёг лапы. От злости он
стал рвать и топтать огнен-
ный шар. Упавшие на Землю
солнечные искры преврати-
лись в белые и жёлтые хри-
зантемы.

Когда и где появился этот цветок
— точно неизвестно. Изображения
хризантем археологи находили на
осколках мраморных и гончарных
изделий, в орнаментах древних соору-
жений, в узорах восточного фарфора
и даже на древних монетах. Известно,
что хризантема появилась где-то на
Востоке. Изображение хризантемы
служило символом знатности и счи-
талось священным. Только импера-
торские особы могли носить одежду
из ткани с рисунком хризантемы. За
нарушение этого закона полагалась
смертная казнь.

Хризантема по-японски называется
Кику — «солнце». Этот замечатель-
ный цветок отождествляется японца-
ми со светилом, дающим жизнь всему
живому на Земле. Изображение хри-
зантемы входит в национальный герб
Японии, орден хризантемы — высшая
награда этой страны.

Со временем хризантема распро-
странилась с Востока по всему миру.
Над созданием новых сортов хризан-
тем трудятся многие селекционеры
мира. В одной только Японии создано
уже более пяти тысяч сортов хри-
зантем, а ведь есть ещё индийские,
корейские, голландские и прочие
сорта. Сегодня у восточной краси-
вицы поклонников не меньше, чем у
признанных королей цветов — розы
и орхидей.

Хризантемы относятся к семейству
астровых, бывают как многолетни-
ми, так и однолетними растениями.
Соцветия хризантем разных сортов
имеют богатую гамму окрасок и все-



ЦАРИЦА ОСЕНИ ХРИЗАНТЕМА

возможных оттенков (уже есть и голу-
бая). Мы же расскажем о выращивании
комнатной хризантемы. На самом деле
сортах домашних хризантем не суще-
ствует. Растения в горшочках — это
обычные хризантемы, черенки которых
были привиты и высажены в горшочки.
В высоту они достигают всего лишь 30
см. Селекционеры научились тормо-
зить рост растений с помощью специ-
альных препаратов — ретардантов,
чтобы домашние хризантемы имели
вид небольших кустиков.

МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ И ОСВЕЩЕНИЕ

Несмотря на то, что хризантеме
нужен короткий световой день, поряд-
ка 8 часов, она является светлоче-
любивым растением. Поэтому лучше
место для неё — хорошо освещённый
подоконник, который следует притен-
ять в самые жаркие часы.

ТЕМПЕРАТУРА

Самая комфортная температура для
выращивания хризантемы — 15-18°C.
Высокая температура негативно скажет-
ся на листьях и бутонах, которые будут
засыхать, так и не распустившись.

ВЛАЖНОСТЬ

Периодически опрыскивайте хри-
зантему из пульверизатора.

ПОЛИВ

Хризантемы очень любят обиль-
ный полив. Почва должна быть влаж-
ной, но не слишком сырой. Во время
активного роста достаточно поливать
2-3 раза в неделю.

ПОДКОРМКА

В период активного роста и цвете-
ния хризантемы необходимо каждую
неделю подкармливать минеральными
удобрениями для комнатных цветов.

ПЕРЕСАДКА

Молодые растения пересаживают

ежегодно, взрослые — по мере необ-
ходимости. Для пересадки подойдёт
обычная садовая почва с добавлением
песка и перегноя. Для обильного цве-
тения можно добавить немного птичье-
го помёта. Перед пересадкой лучше
обдать грунт кипятком и подсушить.

РАЗМНОЖЕНИЕ

Размножение хризантемы проис-
ходит различными способами. Это
может быть черенкование, деление
куста, семена. Самый простой и
надёжный способ — деление куста.
При посадке лучше в один горшок
помещать до 3-5 черенков. При хоро-
шем уходе растение зацветает через
2-3 месяца после посадки.

ОСОБЕННОСТИ ВЫРАЩИВАНИЯ

После цветения хризантему следует
обрезать и устроить ей зимовку при
пониженной температуре от +2 до -3°C
(например, в погребе). В начале весны,
когда побеги тронутся в рост, её жела-
тельно пересадить в свежую землю
(для молодых — обязательно!).

ВРЕДИТЕЛИ И БОЛЕЗНИ

Хризантемы чаще всего поража-
ются красным паутинным клещом и
тлей. Основные болезни — чёрная
ножка, серая гниль и мучнистая роса.
Регулярные профилактические осмот-
ры позволяют предотвратить появле-
ние вредителей, а при появлении сле-
дует обработать растение фунгицидом.

И напоследок хочу привести слова
китайского философа: «Если хочешь
быть счастливым всю жизнь — расти
хризантемы». Пусть этот цветок
божественной красоты, символ солн-
ца и долголетия принесёт в ваш дом
счастье и любовь!

Подготовила

Нина ЧЕБОТАРЁВА



ЕГО РЕБЁНОК

его, но не твой

Ты его любишь. А у него есть ребёнок. Маленький ангелочек или жуткий чертёнок. Неважно. Как себя вести, как приручить его ребёнка? И надо ли?

К счастью, далеко не все мужчины забывают про своих детей сразу, как получают бумаги о разводе. Достаточно много тех, кто помнит, что дети довольно много едят, постоянно вырастают из одежды и отчаянно нуждаются в пале.

Если тебе посчастливилось заполучить такого — можешь радоваться. Основной тест на порядочность он уже прошёл.

Но радоваться никто не спешит. Для большинства собственников женского пола ребёнок, а уж тем более бывшая жена — яркое доказательство того, что этот мужчина никогда не будет полностью принадлежать им.

И в целом они правы. Вы запланировали свидание, а у ребёнка

поднялась высокая температура. Ты хочешь провести выходные вдвоём в постели, а нужно тащить в парк с малышом: кормить белок, кататься на аттракционах и с тоской думать: ну, когда же всё это кончится?

Кроме того, в мозгу постоянно вертятся мысли: «А вдруг он ходит туда не только из-за ребёнка, а вдруг она хочет его вернуть?»

И такие мысли не всегда безосновательны. Но это жизнь. У этих людей когда-то была семья и в наличии есть ребёнок, который, скорее всего, мечтает о том, чтобы она продолжала быть. Так что никаких гарантий.

Есть, правда, счастливицы, у которых полный комплект: бывшая жена, приятная во всех отношениях,

потому что уже счастлива с другим мужчиной; благополучный ребёнок, который не стремится развести в квартире костёр из твоих платьев в ваше отсутствие; влюблённый мужчина, способный соблюсти разумный баланс между интересами бывшей семьи и нынешними отношениями.

Но это пример из разряда «есть ли жизнь на Марсе». Скорее всего, есть, но никто не видел.

Все остальные вынуждены сталкиваться с такими детскими проявлениями, как:

ПРЯМАЯ АГРЕССИЯ

Его ребёнок не хочет с тобой разговаривать, откровенно грубит, может даже стукнуть или бросить в тебя какую-нибудь вещь.

Иногда прямые военные действия даже лучше, потому что ты знаешь, чего можно ждать. Кроме того, сильные эмоции тем и хороши, что, во-первых, рано или поздно всё же исчерпывают себя, а во-вторых, способны породиться в нечто противоположное.

ное, ведь не только от любви до ненависти один шаг, но и обратно только же.

Бывает, что такому ребёнку (чаще всего это дети-холерики) достаточно пару раз столкнуться с проявлениями искренности и честности с твоей стороны, чтобы притормозить.

Бессмысленно заискивать или пытаться «купить» любовь. Дети, как животные, чуют фальшь, как опасность, по запаху. Они слышат её в интонациях, видят в жестах. Это потом, со временем это жизненно важное умение притупляется и мы перестаём доверять своим ощущениям, обрastaя стереотипами.

СКРЫТАЯ АГРЕССИЯ

Скрытая агрессия может иметь два совершенно разных проявления.

Первое — ребёнок кажется равнодушным и отстранённым. Ему от тебя ничего не нужно, он погружён в себя. Но ты чётко понимаешь: он мечтает о том, чтобы тебя вообще не было.

На такие проявления больше склонны флегматики и меланхолики. Их сложно расшевелить. Нужно проявлять терпение и изобретательность, как будто приручаешь дикого зверька. Один неверный шаг — и вот тебя уже отбросило на прежние позиции.

Второе — это ребёнок-актёр, который улыбается тебе в глаза, а за спиной вытворяет такое, что у тебя волосы на голове шевелятся.

Это, пожалуй, самый сложный вариант. Если ребёнок уже почувствовал свою власть над тобой, твои неуверенность и страх, он будет стараться утвердиться на этой почве.

Ты, скорее всего, ничего не добьёшься, если будешь жаловаться родителям, плакать и показывать, насколько сильно тебя задевают подобные выходки.

Бесполезно пытаться отвечать тем же. Не стоит забывать, что ребёнок — это всего лишь ребёнок.

Нужно перетерпеть. Твёрдо пресекать все попытки «навредить», выводить на чистую воду спокойно, без исте-

рик и ужасных наказаний. Сохраняй спокойствие и уверенность. Не поведи и изрядная доля иронии. Рано или поздно ребёнок это оценит и начнёт тебя уважать.

Проблема в том, что дети не видят в «чужой тётке» человека. Ты для них не женщина. Ты — символ. Живое доказательство того, что у родителей ничего не вышло.

Даже если они и без тебя ругались так, что стёкла тряслись и соседи звонили в «02», даже если сам ребёнок втайне мечтал, чтобы они наконец-то развелись.

Надежда на чудо живёт в каждом из нас, а в детях особенно сильно: «А вдруг?». Но, благодаря тебе, никаких «вдруг» больше не может быть. Занавес. Финита ля комедия. Папа живёт с другой тёткой. И теперь в другом доме трясется стёкла. А может, и не трясется. И последнее особенно обидно.

БЫВШАЯ ЖЕНА

Она в твоих отношениях с его ребёнком — звено немаловажное. Хорошо, если ей не жалко, что этот подлец (мямля, рохля, баник, нужное подставить), наконец-то ушёл. А если нет? Если она переживает, глядя, как он трепетно тебя обнимает, и вспоминает, что ей-то он никаких бриллиантов не дарил?

И проявления этого тоже могут быть различными, начиная с регулярных банальных просьб «вкрутить» лампочку в три часа ночи и заканчивая угрозами в твой адрес.

Ведь манипулирование себе

подобными — любимое женское занятие испокон веков.

А может, ты сама ведёшь себя неправильно, просто не замечаешь этого?

«Да это она настраивает ребёнка против меня, — убеждённо кричит Оля, — она, ну кто ж ещё!» И действительно, ну кто ещё, кроме этой женщины, не вылезающей из отчётов и домой приходящей только спать, может это сделать. Так же громко Оля кричит новому мужу при его ребёнке: «Эта богатая стерва с тебя ещё и алименты брать не стесняется, и не стыдно ей!». Оле точно не стыдно.

Ты уверена, что в схеме «ты, он и его ребёнок» тебе не в чем себя упрекнуть? Разве тебе никогда не было жалко денег и времени, потраченных на это совершенно чужое тебе существо?

Ты не предвещала претензий, не закатывала скандалов и не устраивала целые саммиты среди своих подруг на тему «как жить дальше?»

Этим грешат даже самые приличные барышни, которые искренне пытаются полюбить его ребёнка.

А что начинается, когда у вас рождается свой!

Может, попробовать жить дружно, не дрогнувшей рукой отделять мух от котлет? Наконец-то понять, что если он с лёгкостью забудет про того ребёнка, то так же просто он однажды пройдёт и мимо вашего общего... Ведь избирательной порядочности не бывает. Она либо есть, либо её нет.

Юлия ПРОХОРОВА



НЕ ДУМАЙ О МГНОВЕНЬЯХ СВЫСОКА

Этот нестареющий фильм стал сенсацией. Он вошёл в анналы советского кино, в анекдоты и в жизнь нескольких поколений. Советская разведка обрела своё воплощение — Максим Исаяевич Исаев, а немцы — человеческое лицо. Это не просто кино. «Семнадцать мгновений...» — это целый мир, существующий по ту сторону экрана. И нам, зрителям, странным мистическим образом кажется, что фильм не заканчивается, герои продолжают жить своей отдельной жизнью где-то там... в далёкой, ушедшей от нас стране.

ОШЕЛОМЛЯЮЩИЙ УСПЕХ

«Когда Штирлиц идёт по улицам Берлина, улицы всех городов Советского Союза пустеют...», — написал один из журналистов. Успех «Семнадцати мгновений весны» был просто ошеломляющим. Первая серия фильма была показана 11 августа 1973 года. Сказать, что фильм пользовался популярностью у телезрителей, — значит не сказать ровным счётом ничего. Снижение числа преступлений в дни телепремьеры «Семнадцати мгновений весны» было официально зафиксировано в милицейских сводках.

После первого показа на советском телевидении, режиссёр Татьяна Лиознова получила от зрителя 12 мешков писем и прочитала все письма до единого. Главным героем, в исполнении Тихонова, стал и братом, и сыном, и мужем. О том, что сериал выигрывал у народа каждый день вечерний час, свидетельствовало максимальное потребление электроэнергии и минимальное — воды. За один год, начиная с премьерного августовского дня, фильм демонстрировали трижды, а исполнитель роли фашиста Мюллера получил советскую награду из рук Брежнева.

ВЛАДИМИРОВ — ИСАЕВ — ШТИРЛИЦ

Не все знают, что к созданию образа советского разведчика вело несколько



ко романов. В 1966 году Юлиан Семёнов опубликовал свой первый роман «Пароль не нужен». Именно в нём впервые перед читателями предстал советский разведчик Всеволод Владимирович Владимиров (псевдоним — Максим Исаяевич Исаев). Роман был экранизирован режиссёром Борисом Григорьевым (кстати, хорошим приятелем писателя) на киностудии им. Горького под тем же названием. В 1967 году выходит в свет, тут же ставший бестселлером, роман Семёнова «Майор Вихрь», где вновь, в числе героев книги, появляется Владимиров. По книге снова сняли фильм, и в майора Вихря играли все мальчишки СССР. Заметим только, что Владимиров-Исаев не был главным персонажем ни романа, ни фильма. И вот настал 1970 год — год выхода романа «Семнадцать мгновений весны», где Исаев (теперь уже Штирлиц) становится главным героем. По сюжету Семёнов забросил его в нацистскую Германию, где Владимиров-Исаев дослужился до звания штандартенфюрера СС и служил под началом самого Вальтера Шеленберга во внешней разведке. На самом деле ничего подобного не было и в помине — советские разведчики так близко к нацистским верхам не приближались.

ГДЕ СНИМАЛСЯ ФИЛЬМ

Съёмки картины «Семнадцать мгновений весны» проходили в разных частях СССР и за границей. Неразрушенный Берлин снимали в столице ГДР, точнее в её восточном секторе. Швейцарскую границу пастор Шлаг переходил на съёмках в Грузии. Явка советского развед-

чика в Берне на Цветочной улице была «провалена» в Риге, и улица стала одним из самых достопримечательных мест столицы Латвии. Зоологический музей (музей природы), где Штирлиц ждал Бормана, снимали в Ленинграде. Убийство подлека Клуаса произошло в подмосковном лесу. За несколько часов до провала профессор Плейшнер начинает идти в Мейсене в Германии, затем смотрит на медвежат в Тбилисском зоопарке, доходит до Блюменштрассе и выбирается из окна в Риге.

СЦЕНЫ, КОТОРЫХ НЕ БЫЛО В РОМАНЕ

Татьяна Лиознова не была в восторге от сценария, созданного на основе романа, у неё было своё видение истории советского разведчика. И Лиознова добавляет к сценарию новых персонажей — молодую немку Габи и пожилую Фрау Заурих. «Зачем нужна была Фрау Заурих? Наверное, фильм мог быть и без неё...», — смеялась режиссёр. Но потом как-то призналась, что эти герои раскрывают образ Штирлица, показывают его более человеческим, живым. «Нужно было как-то нарастить «мир людей» вокруг Штирлица, не только среди мундиров». По сюжету фильма, Штирлиц вызволил пожилую Заурих на прогулку по лесу — именно с этого и начинается первая серия. «Это он кого вывозит? Он себя вывозит. Сам вырывается из этого ада погоню», — поясняет Лиознова. Свой вклад внёс и исполнитель главной роли — Вячеслав Тихонов. Например, ему принадлежала идея того, чтобы молодая немка, унтершарфюрер СС Барбара Крайн, была влюблена в него. Уже во время

съёмки Тихонов попросил актрису Ольгу Сошникову немного по-другому, по-женски посмотреть на Штирлица.



КАФЕ «СЛОН»

Не было в сценарии и одной из самых ярких и запоминающихся сцен фильма — сцены встречи Штирлица с женой в кафе «Слон». Трогательную историю про то, как разведчики вынуждены встречаться со своими жёнами — тайком, проводящая взглядом, издаലെка — Вячеславу Тихонову рассказал знакомый нелегал. Тихонов был глубоко впечатлён рассказом и предложил Лиозновой показать это в фильме, на примере Штирлица и его жены. Изначально планировалось, что вместе с женой в кафе будет и сын Исаева, которого тот никогда не видел. Однако в этой идее Лиознова усмотрела один недостаток: если в кафе будет ребёнок, зритель не «заметит» женщины. Сделать акцент на любви между мужчиной и женщиной, на чувствах, которые преодолевают войну и расстояния, — в этом была цель Лиозновой. Роли жены Штирлица (Элеонора Шашкова) и человека, который её приводит в кафе (Евгений Лазарев), Лиознова считала гениальными. Это роли, сыгранные без единого слова и жеста, а только глазами и спиной. Секрет этой сцены не только в волшебном музыкальном сопровождении, но и в «живой» актёрской игре.

ШТИРЛИЦ-ТИХОНОВ

Выбор актёра для главной роли фильма дался Татьяне Лиозновой нелегко — в качестве Штирлица она рассматривала Иннокентия Смоктуновского, Олега Стриженова, Юрия Соломина. Лиознова вспоминала, что в тот момент как минимум два актёра подходили на роль Штирлица больше, чем Тихонов: «В их лице было нечто антипатичное, что тоже должно быть». У Тихонова имелось одно-единственное преимущество: он был свободен, в отличие от остальных претендентов, и Лиозновой пришлось отдать ему предпочтение. Случай оказался счастливым — сдержанная манера игры Тихонова как нельзя кстати подошла для роли советского разведчика, и сейчас уже почти невозможно представить себе кого-то другого в

кабинете у Мюллера.

Большую часть фильма Вячеславу Тихонову, исполнявшему роль Штирлица, приходилось только наблюдать, писать, звонить и ходить, а также один раз выстрелить. Количество диалогов сведено к минимуму, все действия и даже мимику отличает холодная сдержанность. Однако актёр Лев Дуров, сыгравший агента Клауса, считает эту роль одной из сложнейших в фильме. «Кроме анализа и сопоставления ничего нет!», — говорил Дуров о Штирлице, подчёркивая полное отсутствие возможностей хоть как-то раскрыть характер героя. По словам Льва Дурова, заинтересовать зрителя характером героя, его жизнью, мыс-

лями, мог только актёр с «большим внутренним содержанием».

КАК ЗАКОНЧИЛ ШТИРЛИЦ?

Этот вопрос задавал себе каждый, кто смотрел заключительную сцену последней серии — задумчивый разведчик Исаев сидит на обочине и смотрит на стаю птиц в небе. Впереди — дорога в Берлин, впереди — победа, однако он ещё об этом не знает. Возможно, по возвращению в Берлин Исаева ждут новые задания от центра, с которыми он блестяще справится, и через 45 дней, после окончания войны, вернётся в Россию, к жене. Это самый желаемый финал, и каждый зритель наверняка надеется, что именно так и произошло за кадром, после титров.

Подготовила Алла ОРЛОВА

ЗА КАДРОМ

ВОШЁЛ В РОЛЬ

Во время съёмок в ГДР Вячеслава Тихонова однажды едва не арестовали. Он решил проществовать от гостиницы до съёмочной площадки (благо это было недалеко) в форме штандартенфюрера СС, за что был немедленно задержан берлинцами. Те сочли его за приверженца фашизма и уже собирались препроводить в полицейский участок. К счастью, этот шум услышали члены съёмочной группы, примчались к месту скандала и отбили артиста у берлинцев.



МУНДИР ДЛЯ МЮЛЛЕРА

У режиссёрской группы не было фотографий Генриха Мюллера. Реальный Мюллер абсолютно не похож на Броневую — он был высоким худощавым горбоносым брюнетом. Сам Броневой утверждал, что если бы тогда знал внешность исторического Мюллера, то, скорее всего, отказался бы от роли.

На съёмках бесподобной фишкой в игре Броневым стало его нервное подёргивание головой — мундир для него сшили с узким воротом, и актёр делал движения шеей, чтобы ослабить давление. Случайная находка стала красочным штрихом к характеру Мюллера.

ДЯДЯ ВАЛЬТЕР

А вот Олег Табаков оказался так похож на реального Вальтера Шелленберга, что после выхода фильма актёру пришлось писать письмо из Германии, от племянницы Шелленберга, в котором его благодарили и говорили, что неоднократно пересматривали фильм, чтобы ещё раз взглянуть на «дядю Вальтера».



ЧЕМ УКРЕПИТЬ ОРГАНИЗМ?

Какие биологически активные добавки к пище наиболее актуальны перед длительным периодом холодной погоды? Какие проблемы со здоровьем они помогут решить?

Рассказывает терапевт, кандидат медицинских наук Ольга Мубаракшина.

Проблема

ПОВЫШЕННАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ, ПЛОХОЕ СОСТОЯНИЕ ВОЛОС И НОГТЕЙ

Причинами данных недугов чаще всего является нехватка жизненно необходимых веществ: витаминов, микроэлементов. У женщин эти симптомы часто говорят о нехватке в организме важнейшего минерала — железа.

Решение

Растительные тоники, содержащие легкоусвояемое железо

Сейчас в аптеках появились интересные по составу и приятные на вкус растительные тоники, являющиеся дополнительным источником железа. Железо из них хорошо усваивается и редко вызывает побочные эффекты.

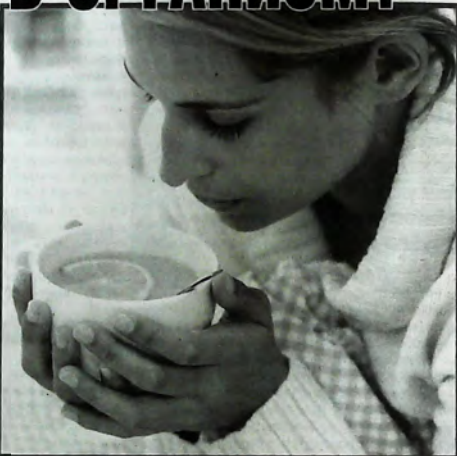
Кроме этого, в таких тониках на основе соков есть витамин С, делающий процесс всасывания железа максимально приближенным к естественному. В его состав также включены экстракты целебных трав и ряд других натуральных витаминов, способствующих общему укреплению организма, исчезновению чувства усталости и улучшению состояния волос и ногтей.

Особенно необходим такой тоник девушкам-подросткам и женщинам до 50-55 лет. Ведь в этом возрасте представительницы слабого пола ежемесячно теряют железо в силу физиологических особенностей.

Адаптогены

Женьшень, элеутерококк, родиола розовая и китайский лимонник являются растительными стимуляторами организма. Они способны уменьшить влияние стресса, повышают умственную и физическую работоспособность, снижают уровень глюкозы в крови, являются антиоксидантами, поддерживают иммунитет.

В комплексе с витаминами их рекомендуют как для увеличения жизненного тонуса и выносливости, так и



для профилактики простудных заболеваний и хронической усталости. Однако у адаптогенов есть противопоказания. Их нужно с осторожностью использовать при бессоннице и неврозах. Также они могут ухудшить самочувствие при гипертонии.

Зародыши семян пшеницы

Проростки растений особенно богаты натуральным витамином Е, незаменимыми жирными кислотами, витаминами группы В, содержат белки, клетчатку, железо и другие минералы. Оказывают хорошее общеукрепляющее действие на организм, являются антиоксидантами, нормализуют обмен холестерина в крови. Применяются не только для преодоления осенней депрессии и зимней усталости, но и для снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний, профилактики язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, желчно-каменной болезни.

Пивные дрожжи

В пивных дрожжах много витаминов группы В, которые укрепляют нервную систему, поддерживают хорошее состояние кожи, волос, ногтей. Они содержат также микроэлементы, биологически активные вещества, в том числе легкоусвояемые белки.

Пивные дрожжи можно применять для улучшения состояния кожи и волос, при витаминной недостаточности, белковом голодании, а также после перенесенных операций и заболеваний. Однако они противопоказаны при подагре, молочнице, дисбактериозе и тяжелых нарушениях работы иммунной системы.

Янтарная кислота

Янтарная кислота является мощным регулятором защитных сил организма, улучшает энергетический обмен, повышает работоспособность. В связи с этим препараты и БАДы на её основе широко рекомендуются при повышенной утомляемости, физических и умственных нагрузках, стрессах, интоксикациях, заболеваниях печени. Они будут полезны и в период выздоровления после простудных и других инфекционных заболеваний.



Проблема

ОСЛАБЛЕНИЕ ЗАЩИТНЫХ СИЛ ОРГАНИЗМА

Промозглая погода, повышенные нагрузки и череда вирусных инфекций могут ослаблять иммунную систему. Её восстановление нужно начинать с правильного питания и обогащения организма полезными веществами. И только в том случае, если эти меры оказываются недостаточно эффективными, стоит обращаться к иммунологу. Современные иммунокорректоры должен рекомендовать специалист, а вот оздоровительный курс можно провести самостоятельно.

Решение

Для улучшения состояния иммунной системы вам потребуются БАДы, содержащие витамины, микроэлементы. Желательно также, чтобы в их состав входили следующие компоненты.

Спирулина

Обладает иммуномодулирующим, противоаллергическим, адаптогенным, антиоксидантным эффектами. Рекомендуются для профилактики простудных заболеваний.

Связывает и выводит из организма токсические вещества; способствует образованию слизи в кишечнике, предохраняющей его от повреждения. Стимулирует рост полезной кишечной микрофлоры и повышает выработку пищеварительных ферментов.

Может применяться в качестве общеукрепляющего средства, а также для профилактики и вспомогательного лечения аллергических состояний и заболеваний желудочно-кишечного тракта: гастрита, язвенной болезни, дисбактериоза, холецистита, колита.



Шиитаке

Биологически активные добавки на основе этих японских грибов укрепляют иммунную систему, обладают противомикробным и противовирусным действием, понижают уровень сахара в крови при диабете, уменьшают проявления аллергии, усиливают сопротивляемость стрессам, снижают уровень холестерина.

Эхинацея

Это уникальное растение оказывает иммуномодулирующий, противовоспалительный эффекты. Применяется для повышения неспецифических факторов защиты организма при предрасположенности к частым простудным заболеваниям, а также в качестве вспомогательного средства при продолжительном лечении антибиотиками.

Проблема

УХУДШЕНИЕ ПАМЯТИ И ВНИМАНИЯ

Замечено, что на временное ухудшение памяти и внимания люди чаще всего жалуются поздней осенью и зимой. Ученые связывают этот феномен с воздействием на организм короткого светового дня и связанными с ним нарушениями ритма «сон-бодрствование». Поэтому меры по предупреждению этих неприятных явлений надо предпринимать заранее, в октябре-начале ноября.

Решение

Гинкго билоба

Биологически активные добавки и препараты, содержащие экстракт этого уникального растения, уже давно применяются для улучшения памяти, мышления и настроения. В гинкго содержатся вещества, которые улучшают поглощение мозгом глюкозы и кислорода, оказывают выраженное антиоксидантное действие. Они также способствуют поддержанию нормального артериального давления крови, препятствуют тромбообразованию, уменьшают депрессию. Протиповопоказаны данные средства лишь при пониженной свертываемости крови, беременности и кормлении грудью.

Пчелиное маточное молочко

Обладает многогранным положительным воздействием на организм. Улучшает питание клеток, способствует преодолению усталости и стресса. Уже много лет маточное молочко применяется для улучшения памяти, концентрации внимания, профилактики переутомления. Оно обладает также иммуномодулирующим действием. Однако при использовании данных добавок и препаратов надо соблюдать осторожность: маточное молочко противопоказано при аллергии на продукты пчеловодства, заболеваниях надпочечников, беременности и лактации.

Рыбий жир и препараты омега-кислот

Ненасыщенные жирные кислоты — строительный материал для клеток. При их недостатке клетки хуже обновляются, быстрее разрушаются и стареют.

Препараты омега-кислот во всём мире широко используются для профилактики атеросклероза. Они улучшают состояние сосудов головного мозга и тем самым способствуют улучшению памяти не только при сезонных функциональных расстройствах, но и в более тяжёлых случаях. Регулярное применение препаратов омега-кислот уменьшает риск инфаркта, инсульта, некоторых онкологических заболеваний и внезапной смерти. Их также рекомендуют для укрепления иммунитета, профилактики тромбозов, аритмий, улучшения состояния кожи и волос.



Женская консультация



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

Я пришла в частный медицинский центр, чтобы вылечить эрозию шейки матки. Но мне отказались проводить лечение без анализов крови на ВИЧ, сифилис, гепатиты и половые инфекции. Действительно ли эти анализы так необходимы?

Елена Е., г. Воронеж

Для лечения эрозии обычно не нужно ложиться в больницу. Но надо понимать, что врач всё же делает маленькую операцию. Для её проведения необходимы стандартные анализы на ВИЧ, сифилис и вирусные гепатиты. Их сейчас делают перед любым хирургическим вмешательством.

Анализ на половые инфекции также нужен. Ведь если в организме есть воспаление, заживление будет протекать медленно, а вероятность появления осложнений растёт.

Все манипуляции на шейке матки проводят только в «спокойный» период. После лечения также важно соблюдать некоторые ограничения. Из-за опасности инфицирования после прижигания или замораживания эрозии в течение нескольких недель не рекомендуется интимная жизнь.

После маточного кровотечения у меня упал гемоглобин. Мне сразу же назначили лечение. Но сейчас прошло 5 дней, а анализы так и остаются плохими, и слабость сохраняется. Как быть?

Анна К., г. Тула

Изменения в анализах и улучшение самочувствия после назначения препарата железа, как правило, появляются через 7–10 дней. Нормализация показателей общего анализа крови в большинстве случаев отмечается через 3–4 недели лечения, но иногда сроки восстановления уровня гемоглобина могут затягиваться до 6–8 недель.

Скорость прироста уровня гемоглобина зависит от различных факторов. Наиболее значимыми из них являются выраженность анемии, степень истощения запасов железа, характер питания, всасываемость препаратов, зависящая как от самого лекарственного средства, так и от состояния желудка и кишечника. И, конечно, очень важно наличие или отсутствие продолжающихся потерь крови.

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

Мне 55 лет. Регулярные менструации прекратились в 52 года, после чего я очень быстро набрала лишний вес и продолжаю полнеть до сих пор. А ведь ем я меньше, чем раньше. Что мне предпринять для нормализации веса? Может, таблетки какие попить?

Лариса Д., г. Тамбов

Быструю прибавку веса в менопаузе отмечают примерно 60 процентов женщин. По данным крупного международного исследования «Здоровье женщин», в первые три года после менопаузы масса тела в среднем увеличивается на 2,3 кг, а через 8 лет — на 5,5 кг. В этот период происходит и перераспределение жировой ткани в области передней брюшной стенки и уменьшение массы мышечной ткани.

Но это не значит, что все женщины старшего возраста обречены на полноту. Любое увеличение массы тела — это результат нарушения баланса между поступающей энергией и ежедневным её расходом.

После 40 лет происходит значительное снижение расхода энергии. Этот факт связывают с уменьшением скорости обмена веществ. Считается, что после 40 лет обменные процессы замедляются на 4–5 процентов за каждое десятилетие. Соответственно, женщины в период климакса легче набирают вес при том же самом пищевом рационе и том же объеме физической активности.

При этом гормональные препараты, обычно сглаживающие основные симптомы климакса, не помогают удержать вес. Препараты и БАДы для снижения веса не лишены побочных эффектов. Поэтому вам необходимо ещё раз пересмотреть свой рацион и снизить не только объём, но и калорийность еды.

Особое внимание уделите способу приготовления пищи. Отдавайте предпочтение отварным и запечённым блюдам, ограничивая количество жареных. Употребляйте нежирную говядину, телятину, баранину, избегайте свинины.

Выбирайте обезжиренное молоко и нежирный творог. Из сыров женщинам полезнее всего балье нежирные сорта, которые богаты кальцием и белком, но содержат гораздо меньшее количество жира. Сливочное масло необходимо ограничить, однако полностью исключать его нельзя, так как в нём содержатся витамины А, Д, Е. При приготовлении каш заменяйте цельное молоко обезжиренным или готовьте их на воде.

Перед началом еды выпивайте полстакана воды или нежирного бульона. Это уменьшит аппетит и поможет осушить себя сытнее в конце трапезы. Тщательно пережевывайте пищу. Люди, которые передают, обычно едят быстро.

Постарайтесь увеличить физическую активность, больше ходите пешком. Если все эти меры не помогут вам похудеть, обратитесь за помощью к эндокринологу и диетологу.

ТРАВЫ ОТ ПРОСТУДЫ



РАСТИТЕЛЬНЫЕ АНТИБИОТИКИ

Лекарственные растения при простуде применяются часто и весьма успешно. Они помогают справиться с насморком и болями в горле, облегчают общее состояние, препятствуют развитию осложнений.

Вам, в первую очередь, помогут растения, содержащие так называемые фитонциды, или растительные антибиотики. Причём они помогают уничтожить и бактерии, и вирусы. И этим они принципиально отличаются от традиционных аптечных антибиотиков, которые при вирусных инфекциях бесполезны.

Зачастую доктора рекомендуют растительные препараты совместно с традиционной антибиотикотерапией. А в некоторых ситуациях отдают предпочтение именно растительным препаратам. Ведь лекарства естественного происхождения стимулируют иммунитет и у них меньше побочных эффектов.

Перечень лекарственных растений, хорошо действующих при простудных явлениях, весьма внушительный. Но не стоит принимать все сразу. Обычно травы подбирают в зависимости от того, что человека беспокоит больше всего.

ПРОТИВОВИРУСНАЯ ДУШИЦА

При кашле хорошо действуют цветы ромашки, листья эвкалипта, листья шалфея, почки сосны, трава душицы, чабреца, побеги багульника.

При затянувшемся простудном кашле целесообразно принимать чай из календулы.

Чеснок, чёрная редька и лук также весьма эффективны при простудном кашле. Но при гастрите, панкреатите и язвенной болезни их лучше не использовать.

Из народных методов лечения простуды вам хорошо подходит приём травяных чаев внутрь. Такие растения, как алтей, аптечная ромашка, девясил, календула, применяются и при простуде, и при обострении заболеваний желудка. А чай из душицы, помимо противопростудного действия, хорошо успокаивает нервную систему, что тоже немаловажно при гастрите.

БУЗИНА ОТ ТЕМПЕРАТУРЫ

При повышении температуры тела наиболее часто рекомендуется чай с липовым цветом и малиной. Но не менее эффективным жаропонижающим действием обладает и чай из цветков чёрной бузины.

При тяжёлых простудах всегда рекомендуется обильное питьё. Лучше пить не простую воду, а морсы из

«При простуде я обычно пью чай с малиной и стараюсь есть больше чеснока и лука. Но эти народные методы мне не всегда помогают, а от чеснока и лука иногда болит желудок. Подскажите, какие ещё травы можно использовать».

Галина Л., г. Воронеж

На вопрос отвечает терапевт, кандидат медицинских наук Ольга Мубаракшина.

клюквы, земляники и брусники или отвар из плодов шиповника. Эти растения богаты витамином С и неплохо стимулируют наши защитные силы.

КОГДА ПЕРШИТ В ГОРЛЕ

Если простуда сопровождается першением и болью в горле, справиться с этим помогут полоскания отварами трав. Для этого наиболее часто используются шалфей, ромашка, календула, фиалка трёхцветная и эвкалипт.

Лечебные травяные отвары необходимо готовить из расчёта 1 ст. л. травы на 1 ст. воды. Полоскать горло такими отварами нужно не менее 4-5 раз в день, лучше 8-10 раз. Причём отвары ромашки можно применять так: 2/3 ст. использовать для полоскания, а 1/3 стакана — выпить.

Тем, кому сложно готовить водные отвары трав, могут помочь спиртовые настойки эвкалипта и календулы. Они в готовом виде продаются в аптеке. Раствор для полоскания в этом случае готовится очень просто — 1 ч. л. на стакан тёплой воды.

ПЕРВОЦВЕТ ОТ НАСМОРКА

При насморке и заложенности носа весьма эффективным природным лекарством является морская вода. Ею нужно промывать нос несколько раз в день. Из растений при насморке хорошо действуют первоцвет, горечавка, чабрец, шалфей, эхинацея и листья чёрной смородины. Некоторые из этих растений свободно продаются в аптеке, а некоторые входят в состав готовых лекарственных препаратов.



ДОЧЬ ВЫШЛА ЗАМУЖ И НЕ ХОЧЕТ РАБОТАТЬ

В августовском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Нины из г. Екатеринбурга: «У меня конфликт с дочерью. Сначала она окончила школу с золотой медалью, потом университет с красным дипломом, нашла работу, а потом переехала к молодому человеку и вышла за него замуж. И как только она переехала, так с тех пор и не работает. Уволилась и сидит дома. И на работу выходить не хочет. На этой почве у нас дошло дело до конфликта. Я пытаюсь ей объяснить, что нужно обязательно работать, иметь профессию, ведь мало ли, как жизнь может повернуться? Вдруг они решат развестись? Вдруг муж заболеет или ещё что... Всегда нужно иметь запасной аэродром. Но она даже и слышать меня не хочет. Хоть бы ребёнка тогда родила, раз уж всё равно дома сидит. Так ребёнка не хочет! Подскажите, как мне быть?». Сегодня мы публикуем ответ наших читателей на письмо Нины.

НЕ ВМЕШИВАЙТЕСЬ

Нина, привыкли вы, что ваша дочь постоянно выдает блестящий результат: школа с золотой медалью, институт с красным дипломом... А тут вдруг взяла, да и решила просто побыть любимой женой. Похоже, это пошло вразрез с вашими планами. Вам хочется наладить счастье дочери так, как вам это видится. Рассуждения про запасной аэродром, конечно же, очень жизненные, практичные, но нельзя же на всех опасных участках расстелить соломку. Сейчас за вашу дочь отвечает её муж. Вы её воспитали, помогли получить образование, выдали замуж. Значит, у них в семье есть возможность сделать так, чтобы какое-то время ваша дочь не работала. Не мешайте ей семейному счастью и не вмешивайтесь, чтобы не усугубить конфликт. Дайте молодым самостоятельность, они уже взрослые люди. Судя по результатам учёбы, ваша дочь далеко не глупый человек. Может быть, ей просто хочется вздохнуть и пожить спокойно после всех достижений, медалей и дипломов.

Зинаида, г. Пермь

ПОРА УСПОКОИТЬСЯ

То, что поведение дочери приводит вас в отчаяние, ох как понят-



но, Нина! Но пора успокоиться. Подумайте о себе. Вы сделали всё, что могли: родили, вырастили, воспитали достойную дочь. Вы поделились с ней своими мыслями по поводу возможного развития последующих событий в её жизни. И остановитесь на этом. Не пытайтесь прожить за неё её жизнь. Свой жизненный путь каждый человек проходит сам. Не лишайте её этого права. Жизнь строится не по учебникам и чим-то советам. Она состоит из поражений и побед, из падений и взлётов. Да что я, право, читаю Вам лекцию. Всё сказанное — прописные истины, и странно, что Вы этого не понимаете, Нина. Конечно, любая мать до самой своей смерти будет переживать за своё чадо. Но переживайте, пожалуйста, молча. Не омрачайте жизнь своей дочери. У женщины в любом возрасте, а уж в 52 — точно, должна быть личная жизнь. Вот и займитесь ею. У Вас что, совсем нет никаких интересов? Переключите своё внимание на окружающий Вас мир, из которого Вы, Нина, похоже выпали.

Антонина, г. Тамбов

ПОРАДУЙТЕСЬ ЗА СЧАСТЛИВУЮ ДОЧЬ

Нет, ну понятно, что с золотой медалью и красным дипломом человек должен переть вверх по карьерной лестнице. Но застую эту идея родителей, а не детей. Кстати, может, ваша дочь получила профессию, которая ей не интересна? Кто в действительности выбирал вуз для неё? Часто ведь дома «салятся» те женщины, которые изначально получили образование «для галочки», не представляющие, где и как они могли бы себя применить. Конечно, вам обидно из-за несбывшихся надежд. Но это ваши надежды, а у дочери своё представление о счастье. Пусть живёт, как хочется ей. Тем более, что в жизни всё меняется, и что будет дальше — никому неизвестно. И если ваша дочь сейчас счастлива, то может стоит за неё порадоваться? Ведь не секрет, что быть успешной в учёбе и счастливой в жизни — это очень часто прямо противоположные понятия.

Марина, г. Екатеринбург

Такая хорошая и никому не нужна

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

Елизавета, г. Волгоград, 23 года

В августовском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Марии из г. Новосибирска: «Очень нужен совет! Я замужем за мужчиной, который старше меня на 23 года! Женаты год, знакомы два. Вначале всё было хорошо, я, кажется, очень любила своего мужа, но теперь все его поступки и действия начали меня раздражать, даже самые мелочи. Он меня очень любит, хотя ревнует к каждому столбу, на работу не выгоняет, даже заставляет сидеть дома, наверное, боится, чтоб я не нашла там себе более молодого, готовит сам, я только убираю и стираю. Но мне очень страшно, вдруг я забеременею, а ребёнка я не хочу... Пока встречались и не было семейных обязанностей, всё было нормально. А теперь он своей ревностью всё рушит и не понимает, в чём дело! В общем, стоит ли мне жить дальше в этом браке и отдавать человеку молодость свою, который её не ценит?» Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Марии.

СТОИТ ЛИ ОТДАВАТЬ ЕМУ МОЛОДОСТЬ



умный, любящий, состоявшийся мужчина. Думается, в вашем случае, вы оба совершили ошибку: ты приняла первое увлечение за любовь, ничего толком не зная о ней в свои 20, а он, видимо, решил, что приобрёл себе игрушку на склоне лет. Причём заводную. Заведёт — куда-нибудь пойдёшь, не заведёт — дома будешь сидеть, его развлекать. Пожалуй, вся ответственность за ваш брак лежит всё-таки на нём. Когда зрелый мужчина берёт замуж молодую девушку, он должен помочь ей состояться и как личности, и как женщине. А ведь тебе ещё нужно учиться, приобретать профессию, вообще как-то реализовываться в этом мире. Нет у него желания подставлять тебе своё плечо. И любит он не тебя, а себя. А ревность никогда не была показателем любви. Ревнует, обычно, собственник. Хорошо, что у вас нет своих детей. Пока не поздно, попробуй, девочка, вырваться из этих отношений. Поверь, у тебя ещё вся жизнь впереди.

Галина, г. Пенза

У ТЕБЯ НА ЭТО НЕТ ПРИЧИН

Мария, поскольку раздражение и неудовольствие уже появились, дальше они будут только нарастать. И рано или поздно прорвется наружу, вы начнёте ссориться, а потом и разведётесь. Конечно, сильные чувства, любовь могут преодолеть всё. Но в твоём случае любви то как раз и нет. Было увлечение взрослым дяденькой, желание сходить замуж. Теперь пришёл быт и понимание того, что всё это тебе пока чуждо. Поэтому, если коротко, ответ на твой вопрос: нет, Маша, «отдавать человеку молодость» не стоит, у тебя для этого нет причин. Ни цели, ни стремлений общих, ни интересов, ни любви. Сомнительная цена за статус замужней дамы. Тем более, когда вокруг девочки просто наслаждаются жизнью, бегая на свидания, учатся, строят карьеру и планы... Лучше честно признать мужу, что была неправда, и развестись. И в будущем постарайся не выходить замуж просто потому, что это прикольно.

Тамара, г. Астрахань

ЭТОГО СТОИЛО ОЖИДАТЬ

Ах, Маша, ты и сама не можешь понять своих чувств. Как в этом разобраться со стороны? Муж тебя раздражает, ребёнка ты от него не хочешь, семейные обязанности тебя пугают. Вопрос такой: зачем выходила замуж, да ещё и за человека, который старше тебя на 23 года? С такой разницей в возрасте можно жить счастливо только при огромной любви. А ревность твоего мужа понятна, этого стоило ожидать. Неужели тебя ни мама, ни кто-то из родных не разубедил? Конечно же, он чувствует свой возраст и твою молодость, боится тебя потерять. Думаю, тебе в данный момент нужно всё-таки выходить на работу и не сидеть в четырёх стенах. Развиваться, получать знания, профессиональные навыки. Возможно, это несколько встряхнёт тебя, расширит взгляд на мир и прояснит мысли, как жить дальше.

Ольга, г. Ростов-на-Дону

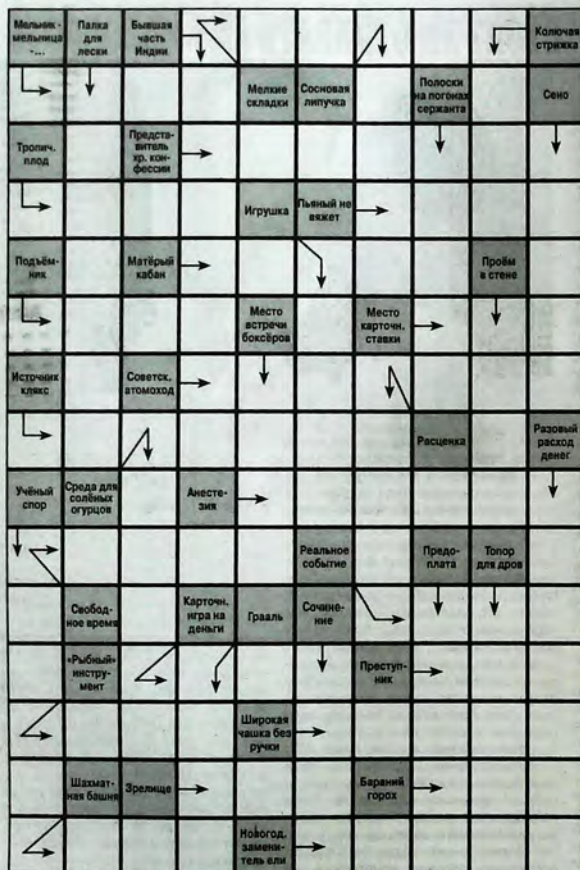
ВЫ ОБА СОВЕРШИЛИ ОШИБКУ

Разница в возрасте у вас с мужем, конечно, очень большая. Фактически твой муж годится тебе в отцы. Но есть много примеров таких браков. И девочки ничуть не жалуют о своём выборе, потому что рядом находится

Боюсь стареть одна

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

Елена, г. Петрозаводск, 46 лет



■ ■ ■
Что это Серёга после свадьбы заниматься стал?
— У его жены мать оказалась из близнецов-тройняшек. Он, как увидел три тётчи...

■ ■ ■
Лев собрал всех зверей и говорит:
— Сегодня будем есть самого трусливого.
Заяц выбегает и орёт:
— Кабана в обиду не дам!

■ ■ ■
Жена звонит мужу:
— Вадим, ты навигатор в машине трогал?
— Да, дорогая... Я смотрел, какое расстояние между Москвой и Ярославлем.
— Ну, спасибо тебе, Вадик! Я в Ярославле...

■ ■ ■
Живёшь-живёшь себе, а потом — БАЦ!!! И шестнадцать уже не тебе, а дочке!

■ ■ ■
Как вас с такой дикцией взяли на радио?! У вас что там — блат?
— Почему блат? Сестла!

■ ■ ■
Одноклассники — страшный сайт. Ко мне просятся в друзья — натяжные потолки, пластиковые окна, шторы и шкаф-купе. Не помню, чтобы в школе со мной такие учились.

■ ■ ■
— Алло! Это база? Я насчёт сарая.
— Извините, но это ракетная база. Вы не туда попали.
— Нет, блин, это вы не туда попали!!!

■ ■ ■
— Дорогой, я хочу шубу!
— Ах ты, хозяйка моя, уже бегу за селёдкой!

■ ■ ■
Домашнее животное должно быть тихим, спокойным, не гадить, где попало, и не доставлять хлопот хозяевам. Вот, например, чучело кота...

■ ■ ■
Адвокат приходит в тюрьму к крутому клиенту.
Тот:
— Вот тебе чемодан с миллионом «зелени». Сделай так, чтобы судья дал мне не более одного

года тюрьмы!
На суде и вправду дают ему год тюрьмы. Клиент в восторге, зовёт своего адвоката и спрашивает:
— Скажи честно, трудно всё-таки было уломать судью дать мне один год тюрьмы? Адвокат:
— Ужасно трудно! Он хотел тебя оправдать!

■ ■ ■
Скорость звука — довольно странная штука. Родители что-то говорят тебе в двадцать лет, а доходит только к сорока.

■ ■ ■
— Мама, можно мне конфетку?
— Только через мой луп!

АНЕКДОТЫ



ЦИТАТНИК ДЖЕЙСОНА СТЭТХЕМА

Джейсон Стэтхем — известный британский актёр. Снявшись в нескольких картинах Гая Ричи («Карты, деньги, два ствола», «Револьвер» и «Большой куш»), а также в очень многих популярных боевиках («Перевозчик», «Неудержимые», «Адреналин» и т. д.), Стэтхем обеспечил себе популярность и узнаваемость, сравнимые разве что с Сильвестром Сталлоне и Арнольдом Шварценеггером в восьмидесятых. Он также известен тем, что выполняет все опасные трюки сам, без дублёра.

Интеллектуальность кинокартин, в которых снялся Стэтхем, стремится к минимуму. Поэтому довольно неожиданно обнаружить в нём человека, если не «шибоко интеллектуального», то, как минимум, весьма и весьма неглупого. Достаточно взглянуть на внушительную череду цитат, взятых из многочисленных интервью.

1. Ты свободен, а значит, всерьёз за себя отвечаешь.
2. Люди-идиоты + алкоголь. Вот вам рецепт любой потасовки.
3. Я буду мужиком, пока по земле ещё ходят настоящие женщины, те женщины, которые не пахнут сигаретами и пивом, которые обладают природным обаянием и добротой, в которых ещё не умер инстинкт материнства. А не те крашенные стервы, общающиеся матом, потерявшие женственность, которых интересуют только красивые шмотки, дорогие машины и бесконечные тусовки, которые готовы раздвинуть ноги перед толстым кошельком.
4. Безнадёжно — это когда на крышку гроба падает земля. Остальное можно исправить.
5. Сегодня люди намного дешевле, чем их одежда.
6. Я рос в окружении множества колоритных персонажей, которые занимались не совсем законными делами. Таким образом, воплощая этих героев сейчас, я опираюсь на собственный опыт. Остальное можно прочесть в книгах. Но главное — это опыт.
7. Гордость парня — это порядочность его девушки.
8. Люди, считающие, что деньги способны сделать всё, сами способ-



ны всё сделать за деньги.

9. Люди часто спрашивают меня, могу ли я кого-то убить. А я знаю, что моя мама может, потому что она прекрасно владеет сковородкой.

10. Я сам немножко готовлю. Только мои блюда не очень интересные — это здоровая пища, и я всегда считаю калории. Например, делаю лосось и брокколи на пару. Я очень люблю большие вечеринки — с огромным столом, уставленным всякой всячиной... Но сам я такое устроить у себя дома не способен.

11. Не стоит принимать доброту за слабость, грубость за силу, а подлость — за умение жить.

12. Многие жалуются на свою внешность, но на мозги не жалуются никто.

13. Даже при серьёзной ссоре не пытайтесь задеть человека за живое... Вы помиритесь (скорее всего), а слова запомнятся надолго...

14. Ум ценится дорого, когда дешевле сила.

15. Теория — это когда вы знаете всё, но ничего не работает. Практика — это когда всё работает, но никто не знает почему. Мы совмещаем теорию и практику — ничего не работает, и никто не знает почему.

16. Что бы там ни было, никогда не принимайте жизнь слишком всерьёз — вам из неё живьём всё равно не выбраться.

17. Мы живём в обществе, где пицца приезжает быстрее, чем скорая.

18. Спокойствие — сильнее эмоций. Молчание — громче крика. Равнодушие — страшнее войны.

19. Наличие головы не гарантирует

присутствие в ней мозга.

20. Не слушай тех, кто хвалит. Слушай тех, кто ругает.

21. У каждого человека есть достоинства, за которые стоит прощать его недостатки.

22. Минута смеха продлевает жизнь на 5 минут? Ну, это смотря над кем смеётся... Может и сократить...

23. Как бы ни были прекрасны ваши слова, судить о вас будут по вашим поступкам.

24. Не расставайся просто так с мечтой. Может, она просто ещё не готова исполниться.

25. Никого не волнует твой внутренний мир. Людям главное, чтобы ты хорошо одевался, смеялся над их шутками и не застревал в дверном проёме.

26. Когда ты одинок — это не значит, что ты слабый. Это значит, ты достаточно сильный, чтобы ждать то, чего ты заслуживаешь.

27. Живой трюк ничто не заменит. С технологией CGI даже из моей бабушки можно сделать супермена. Только вот вопрос: кто придёт в кино, чтобы на это посмотреть?

28. В эротических сценах нет ничего сложного. Просто надо помнить, когда они по графику, что с утра не стоит есть гамбургер с луком. Это ужасно невежливо по отношению к партнёру.

29. Я эгоист, но я ответственный эгоист. Зная, что я эгоист, я не совершаю чего-то такого, чтобы потом кому-то было от этого плохо.

30. Тем, кого вдохновляют мои герои, не помешало бы лишний раз подумать.

ДО 30 НОЯБРЯ ОТКРЫТА ОСНОВНАЯ ПОДПИСКА НА 1-е ПОЛУГОДИЕ 2015 г.



Кулина
Подписной индекс: 12825



Салаты на любой вкус
от Кулины.
Подписной индекс: 72554

Домашние заготовки
от Кулины.
Подписной индекс: 72559



Кулина. Женсовет
Подписной индекс: 60676



Все наши
издания
в каталоге
МАП

Кулина

№10 (158)
Октябрь 2014

о вкусной и здоровой пище



Читайте в октябрьском номере газеты «Кулина»:

- Поздние заготовки
- Знакомые незнакомцы: топиамбур
- Салаты с копчёностями
- Блюда из бобовых
- Молодой хозяйке: супы-пюре
- Венгерская кухня
- Кексы и мафины
- Советская кухня против санкций
- Что приготовить с айвой

