

ЖЕНСОВЕТ



№2 (76) Февраль 2013

Кулина

16+

**ЗИМНЯЯ
КОСМЕТИКА**

СТР. 11

**КАК
ПОССОРИТЬСЯ
С ПОДРУГОЙ**

СТР. 38

**УЙДИ,
БЕССОНИЦА!**

СТР. 6

**ВЫБИРАЕМ
МУЖА
ПРАВИЛЬНО**

Стр. 3

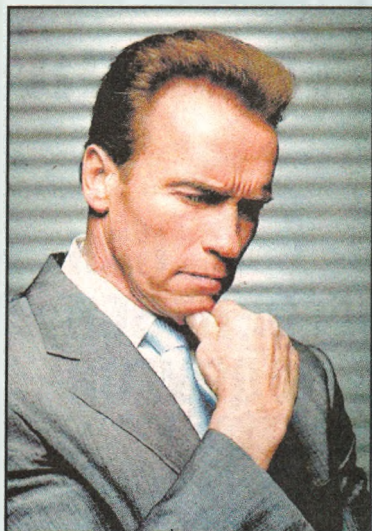
**71
новый
рецепт**

**ГАЗЕТА
В ГАЗЕТЕ**



Арнольд Шварценеггер снимется в новом «Терминаторе»

Американский актёр Арнольд Шварценеггер снимется в пятой части фантастического боевика «Терминатор».



Об этом он сообщил в Лондоне в ходе он-лайн-конференции, организованной газетой «Сан».

«Сценарий нового фильма находится на стадии написания, — рассказал Шварценеггер. — Я думаю, в этом году он будет завершён и начнётся подготовка к съёмкам ленты».

По его словам, предыдущие сценаристы в течение 1,5 лет не могли создать достойный сюжет для пятого фильма. «Мы им говорили, что они идут не по тому пути, — отметил актёр. — Теперь появились новые сценаристы,

которые движутся в правильном направлении».

Известно, что соавторами сценария пятой части «Терминатора» стали Лаэрта Калогридис, написавшая сценарий к триллеру «Остров проклятых» с Леонардо ДиКаприо в главной роли, и Патрик Льюссье, который является автором сюжета к боевикам «Сумасшедшая езда» и «Дракула-2000».

Шварценеггер также подтвердил своё участие в новом фильме о Конане, а также продолжении киноленты «Близнецы» — «Триплекс», в котором также примут участие Дэнни Дэвито и Эдди Мерфи.

Светлана Светличная стала жертвой гололеда



72-летняя актриса Светлана Светличная сломала руку и ногу, упав на улице, передаёт Русская служба новостей. «Я возвращалась из магазина домой, там идёт стройка, поэтому временно проложили тропинку. И вот я на льду поскользнулась», — рассказала актриса.

Светличная сообщила, что двое прохожих помогли ей и вызвали скорую. Актриса отметила, что вынуждена будет отменить новый спектакль, посвященный памяти Владимира Высоцкого, в Краснодаре.

Напомним, заслуженная артистка РСФСР Светлана Светличная стала известной благодаря фильмам «Бриллиантовая рука» и «Новые приключения неуловимых». Современный зритель знает её также по работе с Ренатой Литвиновой в фильме «Богиня: как я полюбила».

НОВАЯ ПРОГРАММА ОКСАНЫ ПУШКИНОЙ



Не успела Оксана Пушкина вернуться из Америки, где проводила отдых, и по совместительству, медовый месяц со своим супругом Алексеем Широких, как её жизнь круто изменилась. Телеведущая решила завершить цикл программ «Женский взгляд» и покинуть телеканал НТВ. О своём решении Пушкина сообщила многочисленным поклонникам через микроблог: «1 февраля последний выпуск «Ж. В.» на НТВ. Грустно расставаться, спустя 15 лет, с родной телекомпанией... Но меня ждут на Первом!»

В новом ток-шоу Оксана Пушкина будет мирить супругов, находящихся на грани развода. «После того как в 1999 году я ушла с первой кнопки на НТВ, мне казалось, что невозможно войти в одну реку дважды. Но Константин Эрнст сказал, что верит в меня», — говорит Оксана.

Популярная телеведущая призналась: «Наверное, рискованно в 49 лет начинать всё заново, с чистого листа. Но если я недавно изменила личную жизнь и снова вышла замуж, то почему бы не рискнуть и в профессии?»

Когда в первый день знакомилась со своей будущей командой, голос у меня, конечно, дрожал. Но, как только включилась камера, страх прошёл и стало очень уютно. Печально, что пришлось расстаться с командой НТВ, которая была мне практически семьёй. Но движение жизни невозможно без перемен».

Напомним, Оксана Пушкина вышла замуж в начале октября.

Всероссийское издание «Кулина. Женсовет». Выходит 1 раз в месяц. Учредитель и издатель — ООО Издательский Дом Лит-Пресс-Арт «Август-медиа».

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.

Свидетельство о регистрации ФС77-23676. Перепечатка информации, содержащейся в данном издании, возможна только с письменного разрешения редакции.

Розничная цена — свободная. По вопросам распространения газет «Кулина» и «Кулина. Женсовет» обращаться по телефону (473) 261-06-58. По

вопросам доставки изданий по подписке обращаться в местные узлы связи и управления. Телефон цеха экспедиции УФС Воронежской обл. (473) 266-38-90. Номер подписан в печать 24.01.2013 г. Отпечатано в ЗАО «Прайм Принт Воронеж» (г. Воронеж, пр. Труда, 48 л). Заказ № 126

Тираж 19 500 экз. По вопросам полиграфического брака обращаться по адресу типографии.

Главный редактор Светлана Ветрова. Креативный редактор Сергей Ветров. Над номером работали: Наталья Батейкина, Нина Чеботарёва, Ирина Крестникова, Алла Орлова.

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

О мужчинах по секрету

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ МУЖА

Каждой женщине для создания семьи и рождения детей нужна вторая половинка. И, желательно, половинка – любимая. Однако любовь иррациональна, и на чисто эмоций можно сделать не совсем правильный выбор. На одной влюблённости далеко не уедешь, в семье должно быть взаимопонимание, уважение и схожие интересы. Итак, на что нужно обратить внимание, чтобы выбрать правильного мужа.

ПРИГЛЯДИТЕСЬ К ЕГО СЕМЬЕ

Если вы хотите лучше узнать и понять мужчину, который вам интересен, – познакомьтесь с его семьёй. Глядя на взаимоотношения его родственников, вы сможете понять, какая модель семейного поведения в нём заложена. Такие ценности, как почитание старших, взаимопомощь, уважение к женщине, привычка делиться, прививаются чаще всего родителями. Если в его семье они считаются нормой, значит, есть высокая вероятность переложения этих ценностей на вашу будущую семью.

СОПОСТАВЬТЕ ВАШИ СОЦИАЛЬНЫЕ СТАТУСЫ

Современная история знает эпизоды, в которых женщина одновременно получала и принца, и коня, и полкоролевства впридачу! Но всё же неравный статус является одной из причин развода, считают психологи. Социальный мезальянс может привести к тому, что один партнёр будет стыдиться другого, если тот «не дотягивает». Причём речь идёт не только о материальном положении, но и об уровне культуры, принадлежности к разным нациям и религиям. Любой мезальянс может породить сложности в отношениях. Старайтесь выбирать человека, близкого вам по социальному статусу.

ОТНОШЕНИЕ К ДЕТАМ

Но как выбрать мужа, готового к отцовству? Не все мужчины решаются говорить об этом напрямую. Однако тёплые отношения с маленькими племянниками и крестниками скажут сами за себя. А если их нет, пусть ваша подруга пригласит вас обоих на шумный детский праздник. Вот там вы и увидите его настоящее отношение к детям!

СХОЖЕСТЬ ИНТЕРЕСОВ, УВЛЕЧЕНИЙ И ПОВЕДЕНИЕ В БЫТУ

Говорят, что противоположности притягиваются, но вскоре они могут оттолкнуться, потому что не найдут совместных занятий. Если для него предел мечтаний сидеть у телевизора, а вам нужно взбираться на гору с рюкзаком за плечами, то вы неизбежно будете проводить время раздельно. Не надо стремиться к абсолютной схожести интересов при выборе правильного мужа. Хорошо, если у вас есть пара-тройка общих увлечений, и столько же различных. Так вы сможете весело проводить время вместе, но при этом не терять своего круга общения и делиться разными впечатлениями. Очень важно присмотреться, как мужчина ведёт себя в быту, ведь на этом часто спотыкаются семейные пары.

СЕКСУАЛЬНЫЙ ТЕМПЕРАМЕНТ

Проверяется только экспериментальным путём! Главное требование, чтобы было взаимное неиссякаемое удовольствие!

**ОТНОШЕНИЕ К ДЕНЬГАМ**

Отношение мужчины к деньгам очень многое может рассказать о его характере. Очень лестно, если он готов потратить на вас всю зарплату в дорогом ресторане, но отношение к деньгам у главы семьи должно быть ответственным и бережным. Понаблюдайте: сохраняет ли он чеки после покупки? сравнивает ли цены при выборе товара? планирует ли бюджет? имеет ли денежную подушку безопасности?

ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНИ

Немой вопрос: как выбрать мужа, если он при этом не хочет быть мужем? Прежде чем принимать окончательное решение, убедитесь, что ваш мужчина чётко знает, чего он хочет в этой жизни. Выясните его планы на перспективу, к чему он стремится, хочет ли развиваться как личность? Нужна ли ему семья? Если ваши жизненные установки пересекаются, значит, вы сможете двигаться вместе дальше. Если нет – отпустите и оставьте человеку его право жить так, как ему хочется. Не надейтесь, что вы сможете перевоспитать его.

КРУГ ОБЩЕНИЯ

«Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты!». Он познакомил вас со своими друзьями? Приглядитесь к ним так же внимательно, как и к семье. Кто они? Неугомонные холостяки или женатики? Только требуют внимания или помогают? Уважительно ли относятся к вам? Делайте выводы!

ВЫ САМИ

Без рефлексий не обойтись! Невозможно выбрать правильного мужа, не понимая, что вы сами представляете рядом с ним. Если он вас радует, вдохновляет, если рядом с ним вы становитесь лучше и развиваетесь, значит, у него есть все шансы стать вашим спутником жизни! Один только этот пункт стоит девяти описанных выше! Увы, подходящие мужья на дороге не валяются – это факт! Однако не нужно жить психологическими портретами, созданными в голове, ведь у всех нас есть недостатки, и идеальных людей (а тем более мужей) не бывает. Стремитесь соответствовать этим пунктам, работайте над собой, и на каждую хорошую жену непременно найдётся хороший муж!

Елизавета Боярская — одна из самых популярных и успешных российских актрис. Наверное, всем известно, что родилась Боярская в семье актёров Михаила Боярского и Ларисы Луппиан. В детстве не очень интересовалась актёрской профессией, но с 13 лет серьёзно занималась танцами. В школе мечтала поступить на факультет журналистики, на специальность «связи с общественностью», но потом всё-таки выбрала профессию родителей и пошла в театральный институт. В свои 27 лет успела сняться более, чем в 20 фильмах. После рождения ребёнка продолжает активно сниматься и играет на сцене прославленного Малого драматического театра в своём родном Санкт-Петербурге.



ЕЛИЗАВЕТА БОЯРСКАЯ: «РАБОТАТЬ ЛЮБЛЮ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ОТДЫХАТЬ»

О РОДИТЕЛЯХ

— В детстве вы чувствовали, что ваш отец знаменитый актёр?

— Я никогда не говорила, что мой папа — Боярский. Он просто папа. А кем работает? Папа — артист. Мне кажется, я бы ответила на этот вопрос с той же интонацией и выражением лица, если бы сказала, что мой папа слесарь или моряк. Для меня эти понятия были равны. И что, собственно, хорошего в том, что твои родители артисты? Больше внимания? В детстве я к этому была либо равнодушна, либо меня это раздражало. Ну, например, мы с Серёжей спрашивали маму, можно ли поиграть? А она говорила: «Нет, нельзя, сейчас телевидение придет, будет нас снимать». А это значит — платица, бантики, всё те же вопросы, что и в прошлый раз. Я сидела и думала: «Когда же это закончится?!» Это было невыносимо. Мне так хотелось поскорее вырваться и пойти играть.

О НОВОЙ РОЛИ

— Лиза, в последнее время вы много снимались в кино, играли в театре. Не было желания взять паузу, связанную с рождением ребёнка, чтобы отдохнуть от этого сумасшедшего ритма?

— Я всё лето была на даче — с мая по август. В жизни так долго не отдыхала! И ещё раз поняла,

что работать люблю больше, чем отдыхать. Конечно, я счастлива, что столько времени провела с сыном. Но я по натуре деятельный человек. И сейчас чувствую, что могу успевать больше — и ребёнком заниматься, и работать.

— Когда вы собрались за Максима замуж, Лариса Регинальдовна Луппиан не воскликнула: «Только не за актёра!»?

— Нет. Мне кажется, это естественно, когда люди находят друг друга в одной среде. Ну где бы я ещё могла познакомиться со своим будущим мужем, если я всё время на работе? Потом, передо мной пример родителей, которые всю жизнь прожили вместе. Конечно, артистическая семья — это частые расставания, но к такому образу жизни привыкаешь. Привыкают же жёны моряков к тому, что муж на полгода уходит в плавание. По-моему, это предубеждение по поводу непрочности актёрских браков. Такое же, как предвзятое отношение к актёрским детям, которые выбирают профессию родителей. Почему-то дети хирургов и геологов — это династия, а дети актёров — это протезы.

О ДВУХ СТОЛИЦАХ

— Вы говорили в интервью, что в последнее время живёте на два города. Планируете окончательно

переехать в Москву?

— В ближайшем будущем мы собираемся больше времени проводить в Москве. Но поскольку остаюсь актрисой Малого драматического театра, который стал моим домом, я всё равно буду сюда ездить, играть в спектаклях. Я петербурженка до мозга костей, пропитана нашим городом, а в Москве своя атмосфера, и мне в ней сложновато. Но при этом я верная жена. Если Максим решит, что мы будем жить на Крайнем Севере, поеду туда. Это не обсуждается — где муж, там и я.

О ПОКЛОННИКАХ

— Поклонники на улице узнают?

— Не так уж часто. Все заняты своими мыслями. Наблюдательных людей очень мало. Но даже если узнают, как правило, ведут себя тактично, шепнут друг другу что-то или подойдут за автографом. Удивительно, что, когда я иду одна, у меня всё время желание идти, опустив лицо, чтобы лишний раз не обратить на себя внимания. А когда иду с Максимом, обычно шагаю с гордо поднятой головой — и мне всё равно, узнают меня или нет.

— А почему всё-таки ваша свадьба в такой тайне происходила?

— У нас и так вся жизнь напоказ, и я хотела самое главное событие в жизни каждой девушки оставить для себя. Когда в день свадьбы

выглянула в окно, увидела журналистов, которые заняли свои посты ещё с раннего утра, если не с ночи, захотелось крикнуть: «Идите домой, вы ничего не увидите!» Свадьба не была тайной ни в каком из смыслов этого слова, просто нам захотелось отпраздновать её так, как это делают обычные люди, чтобы никто не лез под юбку рассматривать подвязки невесты, а потом всё перевирал и муссировал.

О ФИГУРЕ И ПИТАНИИ

— Лиза, признайтесь: ваша стройность — заслуга мамы и папы или результат определённых усилий?

— Думаю, в первую очередь — это конституция: и мама, и папа у меня худенькие. Я же страшно люблю поесть, никогда не отказываю себе и не ограничиваю ни в чём. Тем не менее всегда помню, что во всём нужна умеренность: и самый худой человек, если начнёт активно есть сверх всякой меры, рано или поздно поправится. Нужно уметь наслаждаться пищей, ведь это своеобразная форма отдыха, но, с другой стороны, помнить, что чревоугодие может иметь последствия, избавляться от которых придётся долго и мучительно.

— Перед сном тоже едите? Или, к примеру, бывает так, что встаёте среди ночи — и к холодильнику?

— Насчёт того, чтобы проснуться среди ночи, — точно нет. А вот перед сном — каждый день. Спектакль заканчивается в одиннадцать вечера.

Домой добираюсь к половине двенадцатого, ну а ужин уже ближе к полуночи. Как правило, он у меня очень плотный. И после — сразу спать!

О ЗУБНОЙ ПАСТЕ И ЗДОРОВОМ СНЕ

— Какие «фирменные» секреты красоты вы можете раскрыть?

— Вынуждена вас разочаровать. На вопрос: «Какие ваши любимые косметические средства?» — я всегда отвечаю: «Мыло, шампунь и зубная паста». В этой сфере я абсолютный дилетант. Я умею накладывать на себя грим, потому что это необходимо в моей профессии, и в декоративной косметике разбираюсь лучше, чем в средствах для ухода. А так... «Фирменный» совет один: здоровый сон. Когда у меня намечается ответственное мероприятие, я не сплю лицом в подушку, стараюсь выспаться, не шевелясь, на спине (улыбается).

О СЕБЕ

— Вы человек бесконфликтный?

— Готова на всё, только чтобы не было конфликтов. Ужасно не люблю ссориться. Если что-то не нравится, промолчу. Не знаю, что должно случиться, чтобы я вспыхнула, вышла из себя.

— Не чувствуете ли в себе ростки «звёздной болезни»?

— Для меня это самая большая глупость, которая только может существовать.

О ПАПЕ

— Вас можно назвать папиной дочкой?

— Думаю, да. Мы с папой похожи по характеру. У обоих есть трудолюбие, граничащее с упорством и переходящее в выносливость. А ещё патологическая скромность. Например, если делают массаж и тебе больно, ты никогда не скажешь, а будешь терпеть. Или в магазине недодали сдачу, но ты не обратишься к продавцу, потому что дико неудобно указать человеку на его ошибку. Или когда пробуешь чьё-то отвратительное на вкус блюдо, а говоришь: «М-м-м, великолепно». С папой однажды произошла такая история: парикмахер-практикант сдавала экзамен, папа был клиентом. Она случайно задела ножницами ухо. И папа терпел до конца, потому что понимал: подними он сейчас крик, эту бедную девочку выгонят. Она его после очень благодарила.

— Какие фильмы с папиным участием вы чаще всего смотрели в детстве?

— «Мама» и «Новогоднее приключение Маши и Вити».

О ЛИЧНОМ

На вопросы о личной жизни Елизавета Боярская ответила Вадиму Вернику в интервью журналу «ОК!»

— Сейчас, когда у тебя своя семья, на первом плане по-прежнему работа?

— Нет, конечно, всё поменялось. Я очень люблю свою профессию и буду предана ей всегда. Я репетировала, будучи в положении, и быстро вышла из декретного отпуска. Всё это говорит о моём отношении к профессии. Впрочем, я понимаю, что теперь для меня главное — семья. Профессия — это сиюминутно, сегодня есть работа, завтра её не будет. А самое главное в жизни — это тылы. Тылы, которые, я надеюсь, будут ещё укрепляться.

— А сколько раз ты хотела бы ещё испытать счастье материнства?

— Ну, посмотрим. Минимум три.

— А как Максим общается с сыном?

— Он потрясающий папа. Я знаю, что есть мужчины, которые детей до двух лет вообще не воспринимают. Для них это какой-то абстрактный живой комок, который ничего из себя не представляет. А Максим перечитал миллион книг про детей, он и массаж делает, и купает сына. С ним можно совершенно спокойно оставить Андрюшу на месяц и не бояться, что что-то произойдёт. Он очень ответственный, очень педантичный и главное — любящий.

ЧТО ЗНАЕТ «ЖЕНСОВЕТ»

Елизавета Михайловна БОЯРСКАЯ

Дата рождения: 20 декабря 1985 г.

Образование: высшее театральное. Окончила СПбГАТИ (курс Льва Додина).

Работа в театре: с 2006 г. актриса Малого драматического театра — Тетра Европы.

Работа в кино: «Ключи от смерти» (2001), «Кобра. Антитеррор» (2001), «Своя чужая жизнь» (2005), «Грозные ворота» (2006), «Вы не оставите меня» (2006), «Ирония судьбы. Продолжение» (2007), «Адмиралъ» (2009), «Я вернусь» (2009), «Луна-луна» (2009), «Не скажу» (2010), «Пять невест» (2011), «Петр Первый. Завещание» (2011), «МУР» (2012), «Золушка» (2012), «Матч» (2012), «С Новым годом, мамы!» (2012).

Семейное положение: замужем. Муж — актёр Максим Матвеев.

Дети: сын Андрей (2012).



После того как мы стали жить без перевода стрелок часов, многие люди жалуются на проблемы со сном. Но лишь хорошо выспавшийся человек полон энергии и стремится жить активной жизнью. Каковы же главные правила здорового сна?

НЮАНСЫ ФИЗИОЛОГИИ

Сон крайне необходим для ежедневного восстановления нашего умственного и физического здоровья. Тревожный сон не даёт мозгу расслабиться. И наутро вы ощущаете усталость, как будто ночью совсем не отдыхали.

Потребность в сне у здорового человека составляет около 7-8 часов. Однако некоторые люди могут выспаться за 4-5 часов. А некоторым для хорошего самочувствия необходимо спать не менее 10 часов. Каждый должен знать свою среднюю потребность в сне. Если вы будете пытаться спать больше или меньше, чем требует организм, самочувствие ухудшится.

Медики установили, что сон неоднороден. В начале ночи возникает так называемый медленно-волновой сон, в котором мы отдыхаем, расслабляемся, а наш организм вырабатывает новые вещества (гормоны, медиаторы) для активного бодрствования на следующий день. Глубина этой стадии сна зависит от того, как мы прожили день накануне.

Что касается сновидений и других видов мозговой активности, то они чаще возникают у человека в момент так называемого парадоксального сна. В течение ночи эти стадии сменяют друг друга 4-6 раз.

В норме у сна должна быть достаточная продолжительность, чтобы мозг прошёл все фазы. Лишь тогда



Спокойный сон

сон хорошо освежает и придаёт нам бодрость.

ГИГИЕНА СНА

Чтобы максимально приблизить наш сон к эталону, необходимо соблюдать правила так называемой «гигиены сна».

Очень важно засыпать и просыпаться в одно и то же время, независимо от выходных дней. В этом случае наши биологические часы настраиваются на определённый ритм, в своё время активизируются гормоны, ферменты и другие биологически активные вещества.

Когда мы нарушаем эти ритмы, организм начинает давать сбои. Мы можем этого не чувствовать, но если ритмы сбиваются постоянно, это отражается и на здоровье, и на внешнем виде. По данным статистики, люди, работающие то в дневную, то в ночную смену, болеют гораздо чаще своих сверстников.

Важным залогом хорошего самочувствия после ночного сна является правильное пробуждение.

Старайтесь не вскакивать с постели резко. Просыпаться и вставать нужно не спеша, всласть потягиваясь в постели. Спокойно выполняйте свои утренние ритуалы: умывайтесь, завтракайте, делайте зарядку. Важно, чтобы эти вещи вы делали не механически, а осмысленно, позитивно настраиваясь на предстоящий день.

Легче всего наш организм просыпается в светлое время суток. Поэтому в некоторых случаях людям, которые тяжело просыпаются, рекомендуется использовать специальную лампу со спектром голубой волны. Она по утрам подавляет выработку мелатонина – гормона сна. Просыпаться становится значительно легче. Этот метод не имеет противопоказаний и побочных эффектов.

СПОРНЫЙ ВОПРОС

О том, полезен или нет дневной сон, у специалистов до сих пор нет единого мнения. Если днём нестерпимо клонит в сон, стоит задуматься о состоянии своего здоровья. Повышенная дневная сонливость может быть симптомом серьёзного и весьма опасного заболевания – синдрома ночного апноэ.

СОН В ЦИФРАХ

7-9 часов — оптимальное количество сна.

5-7 часов — у большинства людей ухудшаются показатели тестов на внимание, память, ощущается ухудшение общего самочувствия.

0-5 часов — значительно повышается вероятность проблем со здоровьем. У тех, кто спит меньше 5 часов, риск заболеть сахарным диабетом повышается в 2,5 раза; на 45% увеличивается вероятность сердечного приступа.



«ЭЛЕКТРОННАЯ» БЕССОНИЦА

Считается, что современные люди стали чаще страдать от бессонницы. К нарушениям сна у современных людей приводят:

- перегрузка мозга информацией из-за многочасового использования компьютера и мобильного телефона;
- ненормированный рабочий день;
- стрессы из-за пробок на дорогах;
- злоупотребление кофе и другими напитками со стимулирующим эффектом.

Считается, что тем, у кого есть проблемы со сном, нужно обязательно перестать спать днём. Нерегулярный дневной сон нарушает привычный ритм и часто приводит к трудностям с засыпанием. Однако люди, которые без проблем засыпают вечером и хорошо спят ночью, от привычки регулярно спать днём могут не отказываться.

Просто старайтесь ложиться в одно и то же время и спать не более часа. Для большинства людей наиболее приемлемым временем дневного сна являются послеобеденные часы — около 15:00. Утренний или вечерний сон оставляют чувство «разбитости» и серьёзно сбивают биоритмы.

УЙДИ, ПРОШУ, БЕССОНИЦА

Самым частым расстройством сна является бессонница. Люди жалуются, что не могут заснуть из-за того, что перед сном начинают активно думать и прокручивать в голове какие-то переживания.

Лекарств, которые могут отучить от этой привычки и снять напряжение, не существует. Поэтому главным методом лечения в этом случае становится самовнушение. Надо искать способы «отключать» негативные мысли. Если самостоятельно человек этого сделать не может, значит, нужно соответствующее обследование и помощь психотерапевта, или врача-сомнолога.

Влияние водных процедур на

засыпание очень индивидуально. Некоторых людей принятие душа и ванны излишне возбуждает и приводит к сложностям с засыпанием. Но большинство людей испытывают в момент купания приятные ощущения и ассоциации. Необходимо настраивать себя на то, что с водой будут уходить все проблемы и тревоги дня. Это тоже даёт неплохой психотерапевтический эффект и облегчает засыпание.

Постель не должна становиться местом борьбы за сон. Если вы не можете уснуть, лучше встать с постели и чем-то заняться: читать, слушать спокойную музыку, но не смотреть телевизор. Главное, что делать это всё нужно вне кровати. Тогда постель перестанет устойчиво ассоциироваться с бессонницей.

УДОБСТВО И КОМФОРТ

Существует золотое правило идеальных условий для сна. Оно называется правилом трёх «Т»: темно, тихо, тепло. Поэтому важно заботиться не только о стильном дизайне вашей спальни, но и о правильной световой и звукоизоляции.

Очень важным условием хорошего сна является удобная постель. Кровать должна быть достаточно просторной. Ортопедические свойства матраса и подушек, а также натуральные «дышащие» материалы постельного белья являются залогом комфортного сна и полноценного отдыха.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Существует ряд рекомендаций, выполнение которых поможет сделать ваш сон спокойным и здоровым. Обратите на них внимание!

●Соблюдайте режим дня. Регулярность в приёмах пищи, лекарств и выполнении повседневных обязанностей поможет внутренним часам организма работать без сбоев.

●Не забывайте о физической активности. Выполняйте интенсивные физические нагрузки в любое время до 16-17 часов дня, а лёгкие упражнения — не позже, чем за три-четыре часа до сна.

●Старайтесь ложиться в постель только после появления сонливости.

●Придумайте себе расслабляющий ритуал, который будет предшествовать сну. Это может быть тёплая ванна, лёгкое чтение или вечерний уход за собой.

●Избегайте плотного ужина. Ешьте не позднее, чем за два часа до сна. Перед сном можете позволить себе только что-то очень лёгкое.

●Во второй половине дня не пейте напитки, содержащие кофеин.

●Если в течение 20 мин. вы не заснули, займитесь каким-либо спокойным делом вне постели. Возвращайтесь в спальню только тогда, когда почувствуете желание спать. Повторяйте эти действия столько раз, сколько потребуются. Не позволяйте себе уснуть вне спальни.

●Не пейте спиртного и не курите непосредственно перед сном. Алкоголь и никотин могут нарушать нормальное течение фаз сна, а в сочетании с усталостью алкоголь может оказывать непредсказуемое действие.

●Настороженно относитесь к приёму снотворных препаратов. Большинство врачей рекомендуют принимать такие таблетки только в очень сложных случаях и не дольше трёх недель.

Ольга МУБАРАКШИНА



ЧТО ПРОИСХОДИТ С НАШИМ ТЕЛОМ БЕЗ ДОСТАТОЧНОГО КОЛИЧЕСТВА СНА

●Обостряются или появляются впервые заболевания желудка и кишечника, так как именно во сне идёт правильная «настройка» этих органов.

●Активируется участок нервной системы под условным названием «дерись или беги», что приводит к сужению сосудов, выбросу в кровь сахара и повышению артериального давления.

●Возрастает тяга к солёной, сладкой и жирной пище, растёт вес.

●Появляются проблемы с вождением машины. Тесты свидетельствуют о том, что недостаток сна на наши реакции влияет так же, как алкоголь.

17-19 часов без сна — сопоставим с уровнем алкоголя в крови 0,5 промилле.

21 час без сна — сопоставим с уровнем алкоголя в крови 0,8 промилле.

В повседневной суете мы не всегда можем дать своему организму те питательные вещества, которые ему требуются для нормального функционирования. В этой статье речь пойдет о самых распространенных ошибках в питании и способах их устранения.

СЛИШКОМ МНОГО СОЛИ

Рекомендуемое ежедневное потребление соли составляет 2300 мг. Но если вы старше 50 лет, у вас высокое кровяное давление, диабет или болезни почек, вы не должны принимать более 1500 мг соли в день. К сожалению, многие люди совершенно не контролируют количество потребляемой соли. И тем более не задумываются, что необходимое её количество мы получаем не в чистом виде, а в приготовленных блюдах.

РЕШЕНИЕ. Ешьте больше свежих продуктов и готовьте сами — так вы сможете контролировать количество соли. Сократите потребление консервированных пищевых продуктов. Следите за содержанием соли в приправах. Даже в столовой ложке соевого соуса с низким содержанием соли её целых 533 мг.

СЛИШКОМ МНОГО САХАРА

По данным исследований, проводимых диетологами, не следует принимать более 6 ч. л. сахара в день. Конечно, ложка сахара в кофе — не смертельно, но всё же стоит задуматься о том, сколько сахара мы потребляем.

РЕШЕНИЕ. Научитесь распознавать сахар в списке ингредиентов продукта. Его часто указывают под другими названиями, такими как кукурузный сироп, фруктоза, сок сахарного тростника, патоки, мёда, сироп из агавы, нектар и т. д. Остерегайтесь сахара в соусах, приправах и напитках в бутылках. Не стоит недооценивать и низкое содержание жиров в продукте. Производитель, снижая количество жира, для улучшения вкуса часто добавляет сахар.

НЕДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО КЛЕТЧАТКИ

Клетчатка замедляет скорость, с которой ваш организм переваривает пищу, так что уровень вашей энергии остаётся примерно такой же и чувство насыщения сохраняется дольше, что благотворно влияет на поддержание нормального веса. Кроме того, клетчатка снижает риск запоров, болезней сердца, диабета и рака толстой кишки. Организм нуждается в 25 граммах клетчатки в день, однако, многие из нас принимают лишь от 10 до 15 граммов.

РЕШЕНИЕ. Увеличить потребление



ПИТАНИЕ: ОШИБКИ И ИХ РЕШЕНИЕ

клетчатки в течение нескольких недель и пить больше жидкости для нормального продвижения волокон клетчатки через желудочно-кишечный тракт. Начните свой день с хлопьев, которые содержат 5 или более граммов клетчатки. Ешьте разнообразные бобы, кожуру фруктов и овощей, цельное зерно.

НЕДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО БЕЛКА

Белок в слишком малых количествах не помогает побороть голод и, следовательно, может привести к ненужным перекусам и набору веса. Тост на завтрак не будет равноценен богатому белком яйцу. Человеку требуется около 46 граммов белка в день.

РЕШЕНИЕ. Попробуйте на завтрак яйцо или обезжиренный или нежирный йогурт. Ешьте творог с низким содержанием жира, обезжиренный сыр, можно есть яблоки или бананы с намазанным на них арахисовым маслом. Посыпайте орехами или семенами подсолнечника салаты и супы на обед или ужин, ешьте больше бобовых, соевых продуктов и овощи, такие, как капуста и свёкла.

НЕДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ

Если вы не пьёте достаточно воды, вы можете испытывать голод. В зависимости от активности, температуры и влажности окружающего пространства и количества жидкости в пище, человеку необходимо от 6 до 8 стаканов воды в день.

РЕШЕНИЕ. Перед едой выпейте стакан воды и оцените чувство голода через несколько минут. Если вы не любите обычную воду, добавьте

в неё клубнику, малину, ежевику, листья мяты, цитрусовые или ломтики огурца. Полезен травяной чай в холодном или горячем виде.

ПЕРЕБОР С УГЛЕВОДАМИ

45-65% калорий в день должно поступать из углеводов. Проблема в том, что мы не всегда понимаем, где их взять. Углеводы содержатся не только в макаронах и хлебе, но также во фруктах, овощах, бобовых и зерновых культурах.

РЕШЕНИЕ. Выберите продукты, богатые витаминами, минералами и клетчаткой, регулирующие вес. Ограничьте потребление продуктов питания с высокой степенью обработки, таких, как белый хлеб и сладости. Ешьте больше цельнозерновых продуктов, таких, как овсянка, фасоль, чечевица, фрукты и овощи — свежие, замороженные или консервированные. Замените белый хлеб на хлеб из цельного зерна.

ПРОПУСК ПРИЁМА ПИЩИ

Это, наверное, самая серьёзная ошибка в правильном питании. Существует доказательство того, что люди, которые пропускают приёмы пищи, особенно завтрак, имеют избыточный вес. Чтобы сжигать калории, нужны калории!

РЕШЕНИЕ. Ешьте в течение часа после утреннего подъёма и в течение дня. Если вы не хотите завтракать, съешьте что-нибудь простое, типа банана или обезжиренного йогурта. Если вам предстоит весь день быть на ногах, подготовьте себе «перекусы», содержащие некоторое количество белка. Вы не ошибётесь, если выберете йогурт, обезжиренный сыр, творог или горсть миндаля.

Как похудеть «яблоку»?



Очень хочу похудеть пропорционально, но у меня никак не получается. Худеет лицо, руки, ноги, но на животе жир всё равно остаётся. Как мне быть?

Марина Ч., г. Воронеж

На вопрос отвечает диетолог Елена Вдовина.

тительных масел. Очень опасны для здоровья и те жиры, которые содержатся в выпечке.

Ещё одна важная рекомендация для женщин такого типа: ограничение грибных, рыбных и мясных бульонов и просто мяса. У людей с «яблочной» фигурой есть некоторые сдвиги в обмене веществ, которые при избыточном употреблении мясной пищи и бульонов могут привести к подагре и проблемам с почками.

Надо следить и за тем, как сильно вы солите пищу. Лишний натрий из поваренной соли «яблокам» ни к чему. У них и так есть склонность к повышению артериального давления.

Женщины-«яблоки» должны начинать свой день с каш. Перекусывать им можно только свежими фруктами, которые эффективно выводят лишний холестерин. За праздничным столом предпочтение также надо отдавать овощным блюдам и фруктовым десертам. Пить желательно не чай или кофе, а травяные настои, несладкие морсы и обычную кипячёную воду.

«Яблокам» рекомендуются также периодические разгрузочные дни на фруктах и кисломолочных продуктах. Правда, нужны эти дни не столько для снижения веса, сколько для очистки организма от вредных веществ.

ОПАСНАЯ ФИГУРА

Фигуру с отложением жира преимущественно в области живота и талии в последние годы называют «яблоком». Чтобы точно установить, что это ваш тип фигуры, возьмите сантиметровую ленту и измерьте свою талию и бёдра. Разделите обхват талии на обхват бёдер. У женщин-«яблоков» этот показатель больше 0,8.

Такой тип отложения жира — проблема не только эстетическая. Жир в области талии реально опасен для здоровья. У людей с таким типом фигуры чаще развивается атеросклероз, гипертония, сахарный диабет, инфаркты и инсульты. Поэтому «яблокам» особенно важно правильно избавляться от своих жировых отложений. Причём начинать борьбу с лишним весом надо как можно раньше.

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

Женщинам-«яблокам» в целом похудеть немного проще, чем их подругам с другими типами фигуры. Их проблемы заключаются, в первую очередь, в неуёмном аппетите и неправильном выборе продуктов.

Ограничение сладостей, жиров и увеличение физических нагрузок может быстро привести к желаемому результату. Однако отказаться от сладкого при этом типе фигуры не так просто. Организм буквально требует конфет и шоколадок. Поэтому надо запастись терпением и отвыкать от сладкого постепенно, иначе срывы неизбежны.

В связи со склонностью к атеросклерозу «яблокам» надо есть как можно меньше животных жиров, получая необходимые организму жирные кислоты из рыбы и рас-

НЮАНСЫ НАГРУЗОК

Чтобы худеть в правильных местах, женщинам-«яблокам» важно увеличить физические нагрузки. Их мышечная масса при тренировках растёт довольно быстро. И это очень хорошо, потому что именно в мышцах наиболее эффективно сгорают калории. К тому же при регулярных занятиях спортом бёдра и ягодицы не должны быстро терять форму.

«Яблокам» очень полезны любые аэробные нагрузки: быстрая ходьба, плавание, занятия на беговых дорожках и других кардиотренажёрах. Но при этом надо ежедневно, а в идеале и несколько раз в день, проводить тренировку мышц брюшного пресса. Такой подход стимулирует сжигание жира в области талии.

ПРИБЛИЗИТЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Первый завтрак: 150 г нежирного творога, 150 г каши овсяной на воде или обезжиренном молоке, 1 стакан чая.

Второй завтрак: яблоко, 1 стакан настоя шиповника.

Обед: 150 мл овощного супа на воде, салат из зелёного горошка, огурцов и нежирного сыра с оливковым маслом, кусочек чёрного хлеба (50 г), 100 г запечённой куриной грудки, 1 стакан травяного чая.

Ужин: 200 г овощного рагу с добавлением растительного масла, 100 г отварной рыбы, 1 стакан несладкого свежевыжатого сока, разведённого водой.

На ночь: 1 стакан нежирного кефира или йогурта.



8 СЕКРЕТОВ УХОДА

ЗА КОЖЕЙ ВОКРУГ ГЛАЗ

Сеточка мелких морщин, круги и мешки под глазами — проблемы женщин разных возрастов. Это не случайно, потому что кожа вокруг глаз — самая нежная и уязвимая. В уходе за ней есть несколько секретов.

1. ПРИЧИНЫ

«Мешки» и «круги» под глазами не только косметическая проблема. Причиной их появления может быть нарушение водно-солевого обмена, заболевания сердца, почек и хроническая усталость. Стрессы, переутомление, недостаток сна — также являются причиной проблем с кожей вокруг глаз. Стоит проконсультироваться с лечащим врачом и ограничить в своём рационе соль.

2. РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОГО СНА

Не следует спать лицом в подушку, особенно после 30 лет. Сон лицом вниз даёт большую вероятность появления преждевременных морщин вокруг глаз. Лучше спать на спине или на боку — как удобнее. Избегайте слишком высоких и пышных подушек. Если вы сильно утомлены или находитесь в состоянии напряжения, перед сном полезно принять успокаивающую ванну (хвойную, с отваром ромашки, липового цвета, корня валерианы или мяты) или выпить стакан тёплого молока (воды) с ложкой мёда.

3. КОСМЕТИКА И УХОД

• Для ухода за кожей век есть специальные кремы и гели. Наносить их нужно 2 раза в день, утром и вечером на предварительно очищенную кожу. В холодное время года больше подходят средства кремо-

вой текстуры с питательными маслами, а летом — освежающие гели. Не следует перегружать кожу косметикой. Достаточно взять капельку крема размером с рисовое зёрнышко и нанести его мягкими и нежными вбивающими движениями средним или безымянным пальцем, не растягивая кожу. Крем наносится не от внутреннего угла глаза к внешнему, а наоборот — от внешнего угла к внутреннему.

• Существует косметика и от мешков, и от кругов под глазами. Наносить кремы косметологи советуют попеременно: один наносить утром, а другой — вечером.

4. ДОМАШНИЕ МАСКИ

• **С белым хлебом.** Мякиш белого хлеба смочите в слегка разогретом растительном или сливочном масле или сливках. Наложите маску под глаза, оставьте на 20-25 мин., после чего смойте. Разглаживает мелкие морщинки.

• **С картофелем.** Наложите на глаза кружочки сырого очищенного картофеля на 20-25 мин. Либо натрите сырой картофель, добавьте мелко порубленную петрушку или укроп. Положите кашицу в марлевые мешочки и нанесите на 15 мин. на глаза. После этого ополосните кожу прохладной водой. Маска помогает разгладить мелкие морщинки.

• **С сухим укропом.** Освежающая маска: 2 ч. л. сухого укропа залейте

1/2 стакана кипятка и настаивайте 15-20 мин. Обильно смочите ватные тампоны и, слегка их отжав, наложите на глаза на 20 мин.

5. ВАННОЧКИ ДЛЯ ГЛАЗ

Утром или вечером (а лучше два раза в день) полезно делать ванночки для глаз. В специальные ванночки для глаз (они продаются в аптеках) нужно налить слабый раствор настоя ромашки (1 ст. л. на 1 л воды), поднести ванночку к открытым глазам и несколько секунд поморгать ими в жидкости. Температура настоя должна быть 36°C.

6. ДИЕТА

Сладости, острая и солёная пища, кофе в больших количествах и алкоголь не слишком полезны для организма, и особенно для нежной кожи вокруг глаз. В рационе должно быть больше свежих фруктов и овощей. Очень полезна для кожи морковь, листья шпината и брокколи.

7. ЗАЩИТА ОТ СОЛНЦА И КОМПЬЮТЕРА

В солнечные дни (и летом, и зимой) лучше носить тёмные очки, чтобы поменьше щуриться, особенно на морозе. Если вы работаете за компьютером, непременно делайте перерывы в работе хотя бы каждый час. Это позволит дать отдых глазам, мышцам и коже вокруг глаз.



8. БЫСТРАЯ ПОМОЩЬ

Если после сна глаза опухли, или под ними появились мешки, заварите пакетики с чаем, остудите в холодильнике и на несколько минут положите на веки. После этого тонким слоем нанесите крем и сделайте утреннюю гимнастику, побегайте на месте или на беговой дорожке. Физическая нагрузка в сочетании с примочками поможет быстро устранить проблему. Существуют и специальные «ледяные» маски от мешков под глазами (продаются в аптеке). Они сделаны из пластика, наполненного гелем. Маску хранят в холодильнике и при необходимости на несколько минут прикладывают к глазам.

Мороз: румяные щёчки и красный нос

Румяные щёчки на морозе — это здорово. Покрасневший нос выглядит уже не так симпатично. А вот если кожа начала шелушиться и покрылась мелкими морщинами, пора принимать меры и защищаться от холода. Чтобы не замёрзнуть, в морозы советуют одеваться по принципу «капусты», в несколько слоёв. Многослойную «одежку» выбираем и для кожи.

■ Перед выходом из дома нужно нанести на лицо крем, хотя бы за 30 мин., чтобы крем впитался. Затем уже нанести тональный крем и покрыть лицо тонким слоем рассыпчатой пудры. Получится целых три утепляющих слоя косметики для кожи. Такая защита особенно нужна чувствительной коже с расширенными порами, сухой и жирной коже.

■ Перед тем как покрасить губы, смажьте их гигиенической помадой или защитным бальзамом для губ. В сильные морозы таким бальзамом можно смазывать кожу и под глазами.

■ В мороз лучше не пользоваться увлажняющими кремами, сделанными на водяной основе. Дело в том, что содержащаяся в кремах вода быстро испаряется на улице и стягивает кожу. Это способствует возникновению микротрещин на лице. Увлажняющий крем можно нанести на кожу вечером, а утром — защитный или питательный.

■ В качестве основы под макияж можно использовать специальный зимний крем для лица. Он не только защищает нашу кожу от ветра и мороза, но и прекрасно питает её. Лучше выбирать косметику известных марок.

■ Некоторые думают, чем более жирный крем они нанесут на кожу, тем лучше. Но слишком жирный крем останется на лице, и кожа будет блестеть. Для жирной и смешанной кожи лучше использовать матирующий крем.



■ В сильные морозы нужно особенно деликатно очищать кожу, потому что от холода и ветра она и так страдает. Для жирной кожи рекомендуется использовать для умывания щадящую пенку, а для нормальной и сухой — успокаивающие сливки или молочко.

■ В сериях детской косметики есть специальные защитные кремы от мороза.

■ Не проводите перед выходом на улицу отшелушивающие процедуры, чтобы не травмировать кожу.

■ Поддержите кожу питательными масками. В мороз полезны маски с мёдом, оливковым маслом, овсяными хлопьями и творогом.

■ У некоторых женщин мороз вызывает аллергическую реакцию на кожу лица, которая проявляется в виде воспалений, сыпи, красных пятен. В данном случае нужно сразу же обратиться к врачу.

Из бабушкиного сундука

Некоторые аксессуары, на первый взгляд, могут показаться старомодными. Однако стилисты советуют их в качестве самых актуальных и модных хитов. Новое, как известно, хорошо забытое старое.

■ Вместительная сумка-саквояж сегодня снова в моде. Некоторые сумки известных марок даже созданы по мотивам старинных сумок, которые носили доктора.

■ Гребешок — один из классических аксессуаров для волос. Пара гребешков поможет закрепить низкий пучок на голове либо украсить высокую причёску. Найдётся применение гребешку и при короткой стрижке: можно заколоть гребешком волосы сбоку или поднять вверх и зафиксировать чёлку.



■ В этом сезоне перьями предлагают украшать не только вечерние наряды, как раньше, но и дневные наряды и аксессуары. Конечно, в разумных пределах.

Подготовила
Наталья БАТЕЙКИНА

НА РАБОТУ, КАК НА ПРАЗДНИК!



БАЗОВЫЕ ВЕЩИ

Базовые вещи потому и получили такое название, что на их основе можно строить самые различные комплекты. Удачно подобранная классическая юбка или брюки — одна из составляющих продуманного образа. Модную новинку — комбинезон — в какой-то мере можно рассматривать как базовую вещь для рабочего гардероба. Всё зависит от правил, принятых на работе.

ПРАВИЛА ДРЕСС-КОДА

Если в офисе или учреждении установлен дресс-код, ему следуют все сотрудники. Но рабочая одежда банковского работника и сотрудника рекламного агентства, скорее всего, будут отличаться. Однако общие правила всё-таки существуют: классический покрой костюма, строгие блузки, закрытые джемперы, средняя длина платья и юбки, спокойная цветовая гамма, отсутствие декольте — одежда для работы должна выглядеть строго. Перья, стразы и блёстки не приветствуются.

Некоторые профессии не предполагают никакого выбора в гардеробе для работы — только специальная одежда или форма.

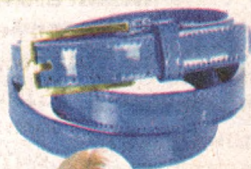
Сотрудницы офисов и учреждений одеваются в соответствии со стилем, принятым на работе. Но даже в рамках так называемого дресс-кода можно учесть свои вкусы и проявить индивидуальность. К тому же в некоторых фирмах правило для женщин действует только одно — выглядеть аккуратно, ухоженно и не вульгарно.



Подготовила
Наталья БАТЕЙКИНА

ЯРКИЕ ДОПОЛНЕНИЯ

Кожаные вещи и аксессуары не выходят из моды. В этом сезоне в центре внимания оказалась лаковая (глянцевая) кожа. Сумка из лаковой кожи или пояс — яркий штрих в рабочем гардеробе. В качестве дополнений можно использовать объемный или тонкий шарф.



ДОБАВИМ ЦВЕТ

Если добавить к традиционной черно-белой гамме офисной одежды немного цвета, получится гораздо более яркий и интересный комплект. Считается, что уверенные в себе люди могут отдать предпочтение достаточно ярким, насыщенным цветам. Это позволит лишний раз привлечь к себе внимание. Часто в качестве яркого цвета выбирают красный. Из светлых цветов для офисной одежды используют бежевый и его оттенки.



ТВОРЧЕСКИЙ ПОДХОД

Классическая юбка-карандаш может быть не только черной или серой. Юбка яркой расцветки, например, цветочной, в сочетании с однотонным топом выглядит строго, но романтично. Такой комплект подойдет для праздника в офисе или для работы с не слишком строгим дресс-кодом. Если посмотреть на выбор одежды творчески, можно подобрать для работы юбку из трикотажа или модную юбку из кожи. Стилисты считают, что кожаная юбка средней длины уместна и на деловой встрече.

ТРИКОТАЖ

Трикотажные вещи очень удобны и комфортны, особенно в зимнее время. Они пригодятся не только для прогулок и отдыха. В большой коллекции модного трикотажа есть вещи, которые подойдут для работы. Например, вязаная трикотажная водолазка с объемным горлом, водолазка-лапша по фигуре или кардиган, которые прекрасно сочетаются со строгими базовыми вещами — костюмом, юбкой или брюками.



Мелочь, а приятно!

Подставка для журналов



Те, кто постоянно покупает журналы, знают, что непросто найти место для их хранения. Решить эту проблему поможет вот такая подставка, которая, по сравнению с магазинной обойдётся вам практически бесплатно. А если вы используете для её оклейки остатки обоев, которые использовались для стен вашей комнаты, то она просто идеально впишется в интерьер.

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ: картонная коробка, скотч, лак, клей, ножницы, нож для бумаги, кисть, декоративная бумага или остатки обоев.



Удалите верхнюю часть коробки и разрежьте её на две равные половины (по высоте коробки) с помощью острого ножа.

Вставьте половинки друг в друга. Зафиксируйте дно и места стыков с помощью скотча или проклейте. Для

удобного просмотра журналов вырежьте с одной стороны угол.

Оклейте подставку декоративной бумагой или обоями изнутри и снаружи. Когда клей высохнет, покройте подставку лаком – также изнутри и снаружи.

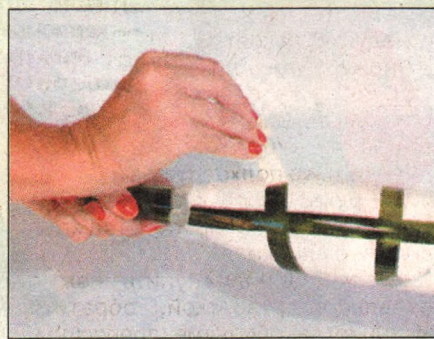
Вазы из бутылок

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ: стеклянные бутылки оригинальной формы, малярный скотч, белая акриловая краска, кисть. Можно использовать эмаль или краску в баллончике, а вместо кисточки поролоновую губку.

Бутылки вымойте или протрите спиртосодержащей жидкостью или средством для мытья окон. Обмотайте малярным скотчем, так, как подскажет вам фантазия.

Покройте бутылку краской. Пока краска не высохла, осторожно снимите скотч.

По идее Крис Турек



Если вы давно не покупали ножи на кухню и решили наконец-то обзавестись современными качественными столовыми приборами, то будете по-настоящему поражены широтой представленного ассортимента, разнообразием форм, материалов и размеров.

Ножи поштучно, модели-двойки, поварские трио, универсальные наборы в семь, девять и более предметов, выставленные сегодня на прилавках магазинов, способны привести в смятение любую женщину и вызвать настоящий восторг у мужчин.

Разброс цен также добавит вам сомнений при выборе: от нескольких десятков до нескольких тысяч рублей за одну штуку.



**ОСТРАЯ
необходимость**

Исключение составляют ножи со специальной зубчатой (серрейторной) заточкой. Не покупайте ножей, которые не заточены до рабочей остроты. Без специального оборудования довести их «до ума» вы не сможете.

СКОЛЬКО БЕРЁМ? Сколько ножей необходимо иметь в хозяйстве? Можно и один, но практика показывает: чем нож универсальнее, тем хуже он справляется с каждой отдельной операцией. Ведь даже первоклассный нож, используемый постоянно и не по назначению, долго не протянет.

Обычно советуют для начала приобрести так называемую «поварскую тройку» — одинаковые по форме ножи с заострёнными кончиками длиной (вместе с рукояткой) 45-48 см,

Никогда не проверяйте качество заточки руками.

Даже при неглубоком порезе микроскопические металлические опилки, попавшие в порез, не дадут ране быстро зажить. Лучше возьмите лист бумаги вертикально одной рукой и попробуйте его разрезать на весу. Остро заточенный нож легко справится с этой задачей, какого бы размера он ни был.



ШИРИНА ПОЛОТНА НОЖА. Чем полотно шире, тем нож прочнее и режет ровнее. Но, в то же время, широкое полотно испытывает сильное трение при резании, и приходится прилагать большие усилия. Нож с узким полотном режет легче, но он может и легче сломаться. Выбирайте золотую середину!

ПРОФИЛЬ КЛИНКА. Заточенный до бритвенной остроты клинок может резать плохо при неверно выбранной геометрии заточки или выведенных с ошибками плоскостях. Нож вроде бы острый, да не режет.

Как же обнаружить этот недочёт? При осмотре убедитесь: точно ли пригнаны составные части, на клинке проверьте ровность плоскостей и граней, убедитесь в отсутствии деформаций.

РУКОЯТКА НОЖА.

Внимательно исследуйте рукоятку ножа: нет ли выступов, которые могут намять или натереть кисть. Убедитесь, что её размер подходит для вашей руки, а форма удобна и позволяет контролировать каждое движение клинка.

Если вы решили купить нож с деревянной рукояткой, обратите внимание на покрытие древесины.

Миллиметровый слой лака обеспечивает ей сохранность, правда ножом с такой ручкой пользоваться неудобно — во влажной руке она будет скользить. Ничем не обработанная деревянная ручка прослужит недолго, если она не защищена морилкой и пропитками.

Надёжнее остановить свой выбор на ноже с металлической или пластмассовой рукояткой.

ЛЕЗВИЕ. Не покупайте нож, если его лезвие лишь ненадолго утоплено в ручку или не видно,

как глубоко оно уходит внутрь. Такой нож может довольно быстро сломаться. Отдайте предпочтение ноже, лезвие которого имеет длину до конца ручки.

ЗАТОЧКА. Поверните нож режущей кромкой к себе. Она должна быть хорошо заточена и иметь одинаковую толщину по всей длине. Легче всего разглядеть это так: поверните нож лезвием к себе, не отражает ли он свет (тупые участки будут давать отражённые блики, а остро заточенное лезвие выглядит, как тонкая прямая линия).

Не режьте на твёрдой поверхности. Деревянные и пластмассовые доски не тупят нож, хотя портятся сами, но на металлических или керамических досках нож будет быстро тупиться. Выберите, что вам дороже — доска или нож.

37-40 см и 27-30 см соответственно.

У профессионала на кухне будет не менее десятка различных узкоспециальных ножей.

ЦЕНА. Не покупайте подозрительно дешёвых ножей. На лотках распродаж «всё по 50» вы хороших ножей не найдёте. Но не стоит покупать и слишком дорогие ножи (по несколько сотен долларов). Они для высокопрофессиональных поваров. Для обычной кухни подойдёт золотая середина. Если вы всё-таки хотите приобрести дорогие профессиональные ножи, то стоит покупать по одному ножу в течение полугода: так вы действительно соберёте прекрасный комплект и не ощутите при этом существенного облегчения кошелька. Удачных вам покупок!

ДЛЯ КАЖДОГО ПРОДУКТА – СВОЙ НОЖ



Нож для чистки картофеля (длина лезвия ~ 7,5 см)

Этот маленький нож имеет вогнутое лезвие и опущенное острие, что придаёт особое удобство, если вы чистите картофель, — им легко снимается кожура, выковыриваются глазки, трещины и прочие дефекты. Этим ножом при небольшом навыке можно вырезать декоративные украшения из овощей и фруктов для праздничного стола.



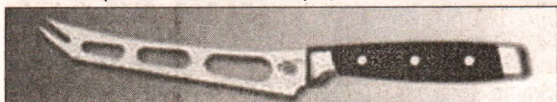
Нож для чистки овощей (длина лезвия ~9 см)

Ещё один маленький нож, но уже с коротким прямым лезвием. Им удобно снимать кожуру с любого фрукта или овоща. Один из самых нужных на кухне ножей.



Нож универсальный (длина лезвия ~13 см)

Самый популярный из всех ножей. Это лёгкий и многофункциональный нож для резки небольших овощей и фруктов, колбасы, сыра, масла. Имеет неширокое лезвие, остриё обычно сцентрировано.



Нож для сыра (длина лезвия ~13 см)

Лёгкий нож с плавной зубчатой режущей кромкой. Остриё часто делают раздвоенным (вилкой), что позволяет ножом перекладывать нарезанные куски. Кроме того, в лезвии ножа для сыра часто делают большие дырки для уменьшения прилипания сыра к лезвию.



Нож овощной универсальный (длина лезвия ~13 см)

Лёгкий тонкий нож с узким лезвием и плавной зубчатой режущей кромкой. Он великолепно подходит для нарезки овощей и фруктов с неоднородной твёрдостью, у которых жёсткая кожура и мягкая сердцевина — помидоры, огурцы, лимоны и т. п.



Нож поварской (длина лезвия ~15 см)

Этот нож похож на универсальный, но более длинный и чуть шире, с прямой режущей кромкой. Удобен для нарезки колбасы, сыра, лука, хлеба, пучков салата. Один из самых нужных на кухне ножей.



Нож для отделения мяса от костей, или филейный (длина лезвия ~15 см)

Неширокий нож очень удобен для отделения жил от мяса и мяса от костей, хотя по длине и форме достаточно универсален и часто используется для нарезки любых продуктов, а также при разделке курицы, рыбы, не очень крупных овощей.



Нож для тонкой нарезки (длина лезвия ~ 19 см)

У этого ножа лезвие широкое у ручки, но моментально переходит в длинную тонкую и гибкую полоску острого металла. Нож великолепно подходит для нарезки мясного и рыбного филе, незаменим для приготовления японских рыбных блюд.



Нож разделочный или гастрономический (длина лезвия ~ 21-23 см)

Нож с длинным, нешироким, но достаточно толстым лезвием и со сцентрированным остриём. Более длинный вариант, обычно, с поднятым вверх остриём. Используется для разделки крупных овощей (капуста, свёкла, кабачок), для нарезки больших кусков сырого и варёного мяса, разделки курицы, крупной рыбы. Им нарезают арбуз, дыню и т. п. Один из самых важных на кухне ножей.



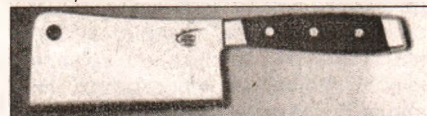
Шеф-поварской нож (длина лезвия ~21-23 см)

Этот нож имеет тяжёлую ручку, толстое, широкое и длинное лезвие с центральным остриём. Им легко рубить капусту, овощи, зелень, резать замороженное мясо, рыбу и птицу. Этот нож обязательно нужен на любой кухне.



Хлебный нож (длина лезвия ~21 см)

Этот нож должен иметь длинное волнообразное или зубчатое лезвие. Это позволяет легко резать, а не мять хлеб и другие продукты с твёрдой коркой и мягкой серединой (например, ананас).



Кухонный топорик (длина лезвия ~15-18 см)

Топорик должен иметь очень толстое и широкое лезвие. Центр тяжести топорика смещён вперёд. Используется для разрубания замороженного мяса с костями или птицы.



Нож для тонкой нарезки с волнистым лезвием (длина лезвия ~23 см)

Используется для нарезки тонких кусочков пирогов, тортов или бисквитов. Лезвие имеет фестончатую волнообразную форму и углубления на боковой поверхности. Благодаря этому тонкие пласты продукта не прилипают к лезвию и не крошатся.



Нож для профессиональной нарезки тонких пластов (длина лезвия ~30,5 см)

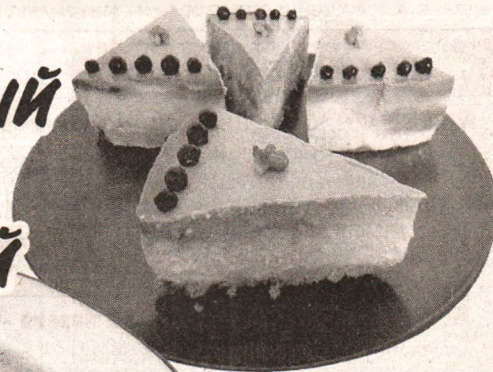
Имеет очень тонкое, узкое и прямое лезвие с закруглённым концом. Используется для нарезки шаурмы или тончайших филейных кусков осетрины или ветчины.

С К готовим КУЛИНОЙ

№2(76) Февраль 2013



**СЛИВОЧНЫЙ
СУП
С СЁМТОЙ**



**ДЕСЕРТЫ
С ЖЕЛАТИНОМ**

**НЕЖНЫЕ
БЛЮДА
ИЗ ПЕЧЁНКИ**



ТРЕЧКА НА ЛЮБОЙ ВКУС



САЛАТЫ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ

САЛАТ «НЕЖНЫЙ»

На 250 г консервированной морской капусты: 150 г варёной колбасы, 2-3 отварных картофелины, 2-3 варёных яйца, 1 плавленый сырок, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 100 г майонеза, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Колбасу, картофель и яйца порежьте мелкими кубиками, лук — тонкими полукольцами. Сырок натрите на крупной тёрке, чеснок пропустите через пресс.

2. Морскую капусту порежьте небольшими кусочками. Добавьте подготовленные ингредиенты. Всё тщательно перемешайте, посолите, заправьте майонезом.

Таисия ИЛЬИНА, г. Псков

САЛАТ «ВИТАМИННЫЙ»

На 200 г консервированной морской капусты: 2 моркови, 2 солёных или свежих огурца, 1 яблоко, 1 варёное яйцо, зелень укропа или петрушки, майонез или сметана, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Морковь натираем на корейской или крупной тёрке. Огурцы и яблоко нарезаем тонкой соломкой.

2. Всё перемешиваем, добавляем морскую капусту. Солим по вкусу, заправляем майонезом или сметаной. Украшаем кусочками варёного яйца и порубленной зеленью.

Анжелика ДЯТЛОВА,
г. Ярославль

САЛАТ «СОЛОМКА»

На 1 банку консервированной морской капусты: 1 варёная куриная грудка, 1 луковица, майонез, раст. масло. Для яичных блинчиков: 5 яиц, 1 ст. л. крахмала, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца взбейте с крахмалом и щепоткой соли. Испеките 5 тонких блинчиков. Остудите, нарежьте тонкой соломкой.

2. Лук порежьте тонкими полукольцами, обжарьте на раст. масле до золотистого цвета. Остудите.

3. Куриную грудку порежьте мелкими кусочками. Добавьте морскую капусту, лук и яичную соломку. Всё перемешайте, заправьте майонезом.

Антонина СНЕГИРЁВА,
г. Моршанск

САЛАТ «МОРСКОЙ» С РИСОМ

На 300 г маринованной морской капусты: 1/2 ст. риса, 1 банка горбуши в собственном соку, 2 варёных яйца, 1/2 банки консервированного зелёного горошка, майонез, нектарный кефир, горчица, молотый душистый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рис промойте, отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг.

2. Рыбу разломайте на кусочки. Добавьте рис, порубленные яйца, морскую капусту и горошек. Посолите, поперчите, заправьте майонезом, смешанным с кефиром и небольшим количеством горчицы.

Юлия ЧАДОВА, г. Кострома

САЛАТ «КРАСНОЕ МОРЕ»

На 100 г консервированной морской капусты: 150 г отварных кальмаров, 1 варёная свёкла, 1 маленькая банка консервированной кукурузы, кресс-салат, майонез.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Морскую капусту нарежьте кусочками помельче. Кальмары порежьте кубиками, свёклу натрите на крупной тёрке.

2. В порционные салатники, выстланные пищевой плёнкой, выложите всё слоями: 1-й слой — свёкла, 2-й — морская капуста, 3-й — кукуруза, 4-й — кальмары. Каждый слой промажьте майонезной сеточкой. Поставьте в холодильник на 15-20 мин.

3. Затем переверните салат на тарелки, украсьте кресс-салатом и морской капустой.

Раиса МАШНАЯ, г. Орск

Предлагаю попробовать полезный, вкусный и малокалорийный салат. Очень подходит для романтического ужина.

Галина НИКИТИНА, г. Ростов-на-Дону

САЛАТ «ЛЮБИМЫЙ»

На 1 банку консервированной морской капусты с грибами: 300 г замороженного морского коктейля, 1 ч. л. майонеза, 1/2 ч. л. неострой горчицы, щепотка карри, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Морской коктейль выкладываем на сковороду, накрываем крышкой, размораживаем на слабом огне. Воду сливаем, в сковороду добавляем раст. масло, солим, затем тушим на слабом огне 3-5 мин. Охлаждаем.

2. Коктейль перекладываем в глубокую миску. Добавляем морскую капусту, майонез, горчицу и карри. Всё перемешиваем.

У меня есть любимый слоёный салат, который я готовлю в стеклянном салатнике. Получается очень красиво.

САЛАТ «ПО КОРЕЙСКИМ МОТИВАМ»

На 400 г консервированной морской капусты: 1/2 солёной сельди, 3 варёных яйца, 1 луковица, 2 ст. л. маринованного имбиря, уксус, майонез, сахар, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сельдь разделяем на филе, нарезаем кубиками.

2. Лук нарезаем четвертькольцами, маринуем 15 мин. в уксусе с добавлением воды, сахара и соли. Яйца мелко рубим.

3. Морскую капусту нарезаем мелкими кусочками, делим на 3 части. Одну часть капусты смешиваем с майонезом, вторую с имбирём, третью оставляем без добавок.

4. На плоскую тарелку выкладываем всё слоями: 1-й слой — морская капуста с майонезом, 2-й — сельдь, 3-й — маринованный лук, промазываем майонезом, 4-й — морская капуста без добавок, 5-й — яйца, 6-й — морская капуста с имбирём. Сверху смазываем майонезом, украшаем цветочком из имбиря.

Елизавета ЛЕДНЁВА, г. Тамбов

САЛАТ «ЭКСПРОМТ»

На 2 филе солёной сельди: 3 отварных картофелины, 3 варёных яйца, 1 огурец, 1 красная луковица, 1/2 банки оливок без косточек, 2-3 листа зелёного салата, 1 пакетик сухариков со вкусом красной икры, лёгкий майонез.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Филе сельди, картофель, яйца и огурец нарежьте кубиками, оливки — кольцами, лук — полукольцами. Листья салата порвите руками на кусочки.

2. Все подготовленные ингредиенты соедините в салатнике, перемешайте, заправьте майонезом. Перед подачей к столу добавьте сухарики, ещё раз перемешайте.

СОВЕТ. Вместо майонеза можно заправить салат соусом из растительного или горчичного масла, смешанного с соком лайма и капелькой соевого соуса.

Анна РЕШЕТОВА, г. Санкт-Петербург

СЕЛЁДКА С ОРЕХАМИ

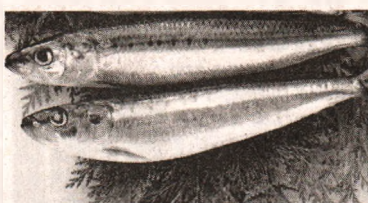
На 300 г филе солёной сельди: 2 варёных яйца, 1 яблоко, 1 луковица, 8 очищенных грецких орехов, 3 ст. л. майонеза. Для украшения: рубленая зелень по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сельдь вымачиваем в воде, затем пропускаем вместе с яйцами, очищенным яблоком, луком и орехами через мясорубку.

2. Всё перемешиваем, заправляем майонезом, украшаем рубленой зеленью.

Наталья КЛИМЕНКО,
г. Алексеевка,
Белгородская обл.



СУПЕР-СЕЛЁДКА

Если вы купили слишком солёную селёдку, разделайте её на филе, нарежьте кусочками и смешайте с нарезанной кусочками размороженной свежей сельдью. Массу поперчите по вкусу, сложите в пакет и оставьте на сутки в холодильнике. Получится очень вкусная малосольная селёdochка.

Ораида ГУРЧЕНКО, г. Белгород

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ С СЕЛЬДЬЮ



СКАНДИНАВСКИЙ СЕЛЁДОЧНЫЙ САЛАТ

На 130 г филе сельди в маринаде: 1/4 вилка белокачанной капусты, 1/2 зелёного яблока, 1/2 пучка зелёного салата, зелень укропа, белый молотый перец, соль. Для соуса: 3 ст. л. нежирной сметаны, 2 ч. л. маринада от сельди, 1 ч. л. горчицы, сахар.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сельдь нарежьте длинными кусочками. Капусту тонко нашинкуйте, слегка посолите, перемните руками.

2. Очищенное яблоко нарежьте тонкими ломтиками или соломкой. Листья салата порвите руками.

3. Для заправки смешайте сметану с маринадом и горчицей, добавьте пару щепоток сахара.

4. В салатнике соедините сельдь с капустой, яблоком и листьями салата. Добавьте мелко порубленный укроп. Посолите, поперчите, заправьте соусом. Поставьте на 15-30 мин. в холодильник.

СОВЕТ. Можно взять сельдь в горчичной заливке и в сметану для соуса добавлять на горчицу, а заливку от селёдки.

Юлия ЧАДОВА, г. Кострома

СЕЛЬДЬ ПО-КОРЕЙСКИ

На 4 свежих сельди: 8 луковиц, 1 ст. раст. масла, 1 ст. 6%-го уксуса, 1 пачка приправы для корейской моркови, 1/2 ст. острого кетчупа, 5-6 горошин душистого перца, 1/2 ч. л. семян кориандра, 1/2 ч. л. чёрного молотого перца, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Готовим заправку. Масло смешиваем с уксусом. Добавляем приправу, кетчуп, все пряности, сахар и соль.

2. Сельдь очищаем, потрошим, отрезаем голову и хвост. Отделяем филе от костей и нарезаем кусочками толщиной 1-1,5 см. Лук нарезаем полукольцами.

3. В большую чашку или банку выкладываем слоями лук и селёдку. Слои повторяем, пока не кончатся все продукты. Заливаем всё заправкой и ставим на сутки в холодильник.

СОВЕТ. Филе отделять не обязательно, можно замариновать рыбу и с косточками.

Инна ПАВЛИХИНА, г. Лабинск

ПРАЗДНИЧНАЯ СЕЛЁДКА

На 1 слабосолёную селёдку: 1 огурец, 1 сладкий красный перец, 1 варёное яйцо, 2 варёных моркови, 1 луковица, зелень петрушки, 1 ст. л. желатина, майонез.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сельдь очищаем, отделяем филе от костей.

2. Огурец нарезаем тонкими пластинками, сладкий перец, яйцо, морковь и лук — кубиками. Петрушку мелко рубим.

3. Желатин замачиваем на 30 мин. в 1/4 ст. кипячёной воды. Затем берём майонез, нагреваем в микроволновке, чтобы он стал чуть тёплым, добавляем желатин. Быстро перемешиваем, чтобы желатин разошёлся.

4. В желейную массу добавляем лук, морковь, яйцо и зелень. Перемешиваем.

5. Одну половинку филе сельди выкладываем на пищевую плёнку. На сельдь выкладываем половину яично-морковной массы, затем половину пластинок огурца и сладкий перец. Сверху снова выкладываем яично-морковную массу и оставшийся огурец. Накрываем второй половиной сельди. Заворачиваем всё плотно в плёнку в виде колбасы, отправляем на ночь в холодильник.

Вера ФЕДОРЦОВА, г. Краснодар



ЗИМНИЙ САЛАТ С ТУНЦОМ

На 1 банку тунца в собственном соку (185 г): 3-4 отварных картофелины (350 г), 2 варёных моркови (250 г), 2 солёных огурца (150 г), 1 луковица, 1 банка консервированного зелёного горошка (200 г), 100 г низкокалорийного майонеза, соль.

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
191
ккал
в 1 порции

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тунца разомните вилкой, горошек откиньте на дуршлаг. Картофель и морковь по отдельности натрите на крупной тёрке. Огурцы порежьте кубиками, лук порубите.
2. Все подготовленные ингредиенты выложите в салатник слоями в любом порядке, промазывая через 2-3 слоя майонезной сеточкой. Картофель и морковь подсолите. Сверху украсьте салат горошком.

Марина ЯНОВА, г. Ставрополь

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С АВОКАДО

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
186
ккал
в 1 порции

На 300 куриного филе:

1 крупное авокадо (200 г), 1 огурец (150 г), 1 кисло-сладкое яблоко (150 г), 4 ст. л. натурального йогурта (80 г), 2 ст. л. лимонного сока, листья зелёного салата, 1 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе отбиваем, солим, перчим, обжариваем на раст. масле. Затем охлаждаем, нарезаем небольшими кусочками.
2. Авокадо очищаем, удаляем косточку, нарезаем кубиками, сбрызгиваем лимонным соком.
3. Огурец разрезаем пополам, удаляем семена, нарезаем маленькими ломтиками. Очищенное от кожицы и сердцевины яблоко нарезаем мелкими дольками, поливаем лимонным соком.
4. На тарелку выкладываем листья зелёного салата, на них — яблоко, огурец, авокадо, куриное филе. Солим, перчим, поливаем йогуртом.

Альбина СМЕРНОВА, г. Барнаул

КУРИЦА, ТУШЁННАЯ С ОВОЩАМИ

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
202
ккал
в 1 порции

На 300 г куриного филе:

300 г очищенной тыквы, 300 г цветной капусты, 1 луковица (100 г), 1 зубчик чеснока, 40 г зелени петрушки, 1 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе и тыкву порежьте кубиками, капусту разделите на соцветия, лук порубите.
2. Всё сложите в сотейник, добавьте раст. масло, влейте 1/3 ст. воды, посолите, поперчите. Тушите под крышкой до готовности. За 5 мин. до готовности добавьте рубленый чеснок и зелень.

Светлана МАЛЫШЕВА, г. Североморск

Что съесть, чтобы похудеть



в каждом
номере!



ОВОЩНОЙ КРЕМ-СУП

На 2 л воды: 2-3 картофелины (250 г), 1 крупная морковь (150 г), 1 небольшая редька (150 г), 500 г цветной капусты, 1/2 банки консервированной белой фасоли в собственном соку (120 г), 1 луковица (80 г), 2 зубчика чеснока, 1 баночка сливочного сыра (150 г), 100 г сметаны жирностью 10%, 50 г твёрдого сыра, 50 г чесночных сухариков, соль.

ВСЕГО
10 ПОРЦИЙ
141
ккал
в 1 порции

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель, морковь и редьку вымойте, почистите, мелко порежьте, залейте горячей водой, доведите до кипения, варите до полуготовности.
2. Добавьте соцветия капусты, фасоль, лук и чеснок. Варите до готовности. Поперчите.
3. Сливочный сыр смешайте со сметаной, добавьте к овощам. Затем всё хорошо взбейте блендером до состояния пюре. Прогрейте, посолите при необходимости.
4. Готовый суп разлейте по пиалам, посыпьте тёртым сыром и сухариками.

Светлана УТЕНКОВА, г. Строитель

ТЫКВЕННО-МЯСНОЙ РУЛЕТ

На 500 г очищенной тыквы: 400 г говяжьего фарша, 1 яйцо, 100 г тёртого твёрдого сыра, 3 ст. л. соевого соуса, карри, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тыкву натрите на тёрке, слегка посолите, добавьте яйцо и натёртый сыр. Всё перемешайте.
2. В мясной фарш добавьте соевый соус, карри, молотый перец и соль. Перемешайте.
3. Тыквенную массу выложите на противень, выстланный пергаментом, поставьте в разогретую до 200°C духовку. Запекайте 15 мин., чтобы сыр хорошо расплавился и испарилась лишняя жидкость.
4. Тыквенный пласт слегка охладите, выложите сверху мясной фарш ровным слоем. Осторожно при помощи лопатки или ножа сверните в рулет, затем заверните его в фольгу. Запекайте в духовке при 180°C в течение 20-25 мин. Затем фольгу откройте, запекайте ещё 15 мин.

СОВЕТ. Фарш можно брать любой, в том числе и смешанный.

Жанна ОГНЕВА, г. Краснодар

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
201
ккал
в 1 порции

Мясо индейки — диетический и гипоаллергенный продукт, который рекомендуется даже маленьким детям. А котлеты из индейки получаются нежирными, нежными и сочными. А оливки придадут такому блюду пикантную нотку.

Людмила МОСКАЛЕНКО, г. Астрахань

КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ С ОЛИВКАМИ

На 400 г филе индейки:

400 г филе бедра индейки, 50 г оливок без косточек, 1 яйцо, 25 г манной крупы, 100 г нежирных сливок, 1 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Охлаждённое мясо индейки пропустите через мясорубку. Добавьте порезанные оливки, яйцо, манку и сливки. Посолите, поперчите, тщательно вымесите. Поставьте фарш на несколько минут в прохладное место.

2. Затем из фарша сформируйте котлеты, выложите на смазанный маслом противень. Запекайте в духовке до готовности.

СОВЕТ. Можно предварительно котлеты обжарить с двух сторон, а затем довести до готовности в духовке или под крышкой на плите.

ВСЕГО
10 ПОРЦИЙ
210
ккал
в 1 порции

РИСОВЫЙ ПЛОВ С КАЛЬМАРАМИ

На 150 г риса: 400 г кальмаров, 1

луковица (100 г), 1 морковь (140 г), 1 ст. л. раст. масла, шафран, зира, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рис отварите в течение 10 мин. в подсоленной воде. Затем откиньте на дуршлаг, промойте холодной водой.

2. Лук нарежьте полукольцами, морковь натрите на крупной тёрке. Обжарьте овощи на раст. масле до размягчения.

3. Кальмары очистите, промойте, нарежьте на квадратики.

4. Рис перемешайте с кальмарами и овощами. Добавьте приправы, перец и соль, влейте столько воды, чтобы она слегка покрывала рис. Тушите под крышкой в духовке при средней температуре до готовности.

Мария ДУГИНА, г. Рязань

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
201
ккал
в 1 порции

КЕКСЫ С КОРИЦЕЙ

На 6 кексов: 7 ст. л. сухого обезжиренного молока (150 г), 1 ст. л. жидкого

творога жирностью 0%, 1 яйцо, 1 ст. л. мёда, 1 ч. л. корицы, 1/2 ч. л. разрыхлителя.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сухое молоко, творог, яйцо, мёд, корицу и разрыхлитель взбейте в чаше блендера или венчиком до однородного состояния.

2. Полученную массу разлейте в силиконовые формочки, поставьте в разогретую духовку. Выпекайте 5 мин при 200°C, затем ещё 10 мин. при 150°C.

Ирина ЕГОРОВА, г. Иваново

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
139
ккал
в 1 порции

РЫБА С ТОМАТНЫМ РИСОМ

На 400 г рыбного филе (треска): 100 г риса, 1 луковица (100 г), 2 зубчика чеснока, 1/4 ст. томатного пюре (50 г), 2 ст. л. оливкового масла, зелень базилика, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе порежьте кусками, посолите, поперчите, обжарьте на оливковом масле до румяной корочки. Затем разделите филе на мелкие кусочки.

2. Рис отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг.

3. В том масле, где жарилась рыба, обжарьте порубленный лук и чеснок до появления аромата. Добавьте варёный рис и томатное пюре. Перемешайте, готовьте, пока рис не прогреется и не впитает томат.

4. Готовый рис смешайте с кусочками рыбы, посыпьте листочками базилика и подайте к столу.

СОВЕТ. Рыбу можно запечь в духовке.

Ирина ЗОТОВА, г. Кисловодск

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
247
ккал
в 1 порции



ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ

На 500 г брокколи: 200 г замороженного зелёного горошка, 1 большая морковь (150 г), 250 г нежирного мягкого творога, 2 яйца, 1 ст. л. натурального йогурта, зелень петрушки, укропа и кинзы, 1 ст. л. раст. масла, молотый кориандр, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Брокколи разделите на соцветия, ошпарьте кипятком. Горошек опустите на 1 мин. в горячую воду, откиньте на дуршлаг. Морковь порежьте тонкими кружочками.

2. Творог перемешайте с яйцами, йогуртом, мелко порубленной зеленью. Добавьте кориандр, молотый перец и соль.

3. Овощи соедините с творожной массой, выложите в смазанную маслом форму. Запекайте 50 мин. при 170°C.

Раиса ГОРЧАКОВА, г. Вологда

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
180
ккал
в 1 порции

ПОРЦИОННЫЕ ТВОРОЖНЫЕ ЗАПЕКАНОЧКИ

На 400 г нежирного творога: 1 яйцо, 4 ч. л. сахара (40 г), 1 пачка ванильного сахара, 1 ч. л. какао-порошка (10 г), 100 г клюквы, 1/4 апельсина (50 г), 20 г сливочного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В творог добавьте яйцо, сахар и ванильный сахар. Всё тщательно перемешайте.

2. Полученную массу разделите на 2 неравных части. В меньшую часть добавьте какао и хорошо перемешайте.

3. Для начинки клюкву промойте, обсушите. Апельсин порежьте кусочками.

4. Формочки смажьте сливочным маслом. На дно выложите творог без какао так, чтобы заполнить чуть больше половины формы. Вдавите несколько ягод клюквы, положите кусочки апельсина. Сверху выложите творог с какао. Выпекайте 20 мин. в духовке при 190°C.

Надежда АСТАНИНА, г. Курск

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
141
ккал
в 1 порции



ОСНОВНОЕ БЛЮДО

ГОРШОЧКИ С МЯСОМ И ОВОЩАМИ

На 300-400 г говядины или телятины: 150 г шампиньонов, 50 г брюссельской капусты, 50 г замороженной стручковой фасоли, 2-3 картофелины, 2 моркови, 1 маленький сладкий перец, 1 луковица, 1-2 зубчика чеснока, зелень укропа, петрушки и кинзы, раст. масло, лавровые листья, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо порежьте небольшими кусочками, обжарьте на раст. масле.
2. Грибы и лук порежьте, обжарьте на раст. масле. Брюссельскую капусту и фасоль опустите на 1 мин. в кипящую воду.
3. Картофель и морковь очистите, порежьте кубиками, сладкий перец — соломкой.
4. В горшочки выложите слоями: мясо, брокколи, стручковую фасоль, морковь, сладкий перец, грибы с луком и картофель. Всё залейте водой, смешанной с порубленной зеленью, молотым перцем и солью. Добавьте в каждый горшочек понемногу пропущенного через пресс чеснока и по 1 лавровому листу. Поставьте на 1 ч. в разогретую до 200°C духовку.

Людмила СЕРГАНОВА, г. Тверь

ПЛОВ С ГОРБУШЕЙ И СУХОФРУКТАМИ

На 1,5 ст. риса: 300 г филе горбуши, 2 луковицы, 2 моркови, по 5 шт. кураги и чернослива, 1 ст. л. изюма, 3-5 зубчиков чеснока, 4-5 ст. л. раст. масла, приправа для плова, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук нарезаем полукольцами, морковь натираем на крупной тёрке. Обжариваем в глубокой посуде на раст. масле до золотистого цвета.
2. Добавляем нарезанное небольшими кусочками рыбное филе, жарим несколько минут. Засыпаем промытый рис. Наливаем 2-2,5 ст. горячей воды, солим по вкусу, посыпаем приправами.
3. Добавляем промытые и порезанные сухофрукты. Закрываем крышкой, доводим на большом огне до кипения. Затем огонь убавляем, варим до готовности. В конце приготовления кладем очищенный чеснок.

Светлана ПЛЕТИКОВА, г. Иваново

ТРЕСКА ПОД ТВОРОЖНЫМ СОУСОМ

На 1 кг филе трески: 1 луковица, раст. масло, соль. Для соуса: 2 пачки мягкого обезжиренного творога, 4 маринованных корншона, 1 яйцо, 4 зубчика чеснока, 1 пучок укропа.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Готовим соус. Творог вместе с корншонами, чесноком, яйцом и зеленью измельчаем в блендере в пюре.
2. Рыбное филе нарезаем на порционные куски, солим. Лук нарезаем полукольцами.
3. На дно смазанной маслом формы выкладываем половину лука. Сверху одним слоем кладем рыбу, заливаем половиной соуса. Затем насыпаем оставшийся лук, снова выкладываем рыбу, заливаем соусом. Запекаем 30-40 мин. в духовке при 180°C.

Елена САПУНОВА, г. Брянск

Такой картофель можно приготовить заранее и заморозить в морозилке. А по мере необходимости, когда неожиданно нагрянут гости или просто надо быстро приготовить, достать и запечь в духовке. Просто палочка-выручалочка.

Елизавета ТЕЛЕГИНА,
г. Краснодар

КАРТОФЕЛЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ

На 6-8 продолговатых картофелин: 300 г мясного фарша, 1 луковица, 100 г тёртого твёрдого сыра, 1 яйцо, 100 г сметаны, 2/3 ст. панировочных сухарей, 1 пучок зелени укропа или петрушки, 1/3 ч. л. сушёного базилика, раст. масло, душистый молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель вымойте, отварите до готовности, остудите.
2. Фарш вместе с порубленным луком обжарьте на раст. масле. За 3-4 мин. до готовности всыпьте порубленную зелень, базилик, молотый перец и соль. Затем остудите немного, перемешайте с тёртым сыром.
3. Картофель очистите от кожуры, разрежьте поперёк на две половинки, ножом аккуратно выньте серединку, чтобы получились «чашечки». Наполните «чашечки» приготовленным фаршем.
4. Каждую «чашечку» окуните в яйцо, взбитое со сметаной, запанируйте в сухарях. Жарьте во фритюре или запекайте в духовке или приготовьте в пароварке.

СОВЕТ. Для хранения картофель положите в полиэтиленовый пакет или пластиковую форму и заморозьте в морозилке.

Как вкусны блюда, приготовленные в горшочках! Получается всегда вкусно, не очень калорийно и очень доступно. Хочу предложить свой вариант приготовления блюда с курицей и гречкой в горшочке. Попробуйте, не пожалеете!

Анастасия ПРОНИНА, г. Смоленск

КУРИЦА С ГРЕЧКОЙ В ГОРШОЧКАХ

На 6-10 ст. л. гречневой крупы: 500 г куриного филе, 1 крупная морковь, 1 луковица, 100 г сметаны, сливочное масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Гречку переберите, промойте. Куриное филе, порежьте кусочками, морковь натрите на крупной тёрке, лук порубите.
2. В каждый горшочек положите по 4-5 ст. л. гречки, курицу, морковь и лук. Залейте всё водой, добавьте по 1 ст. л. сметаны, посолите. Всё хорошо перемешайте, положите сверху кусочек сливочного масла. Тушите в духовке при 150°C в течение 1 ч.

МЯСНАЯ ЗАПЕКАНКА С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

На 700-800 г мясного фарша: 1 кг квашеной капусты, 2 луковицы, 1/2 ст. риса, 150-200 г сметаны, сухие травы, вегета, молотая паприка, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Одну луковицу порубите, обжарьте на раст. масле до прозрачности. Добавьте мясной фарш, перемешайте, жарьте до готовности. Посолите, поперчите, посыпьте пряными травами, вегетой и молотой паприкой.
2. Рис отварите в подсоленной воде почти до готовности. Затем промойте и перемешайте с фаршем. Влейте немного воды, потушите 5 мин. Отставьте в сторону.
3. В сковороде обжарьте вторую луковицу. Добавьте промытую капусту, перемешайте. В середину всыпьте 2 ч. л. молотой паприки, влейте немного воды, ещё раз перемешайте. Тушите под крышкой 10 мин.
4. В форму для запекания уложите слоями: половину капусты, фарш с рисом, оставшуюся капусту. Сверху смажьте сметаной. Запекайте в разогретой духовке до румяного цвета.

Таисия ИЛЬИНА, г. Псков

СВИНИНА СО СВЁКЛОЙ И СОЛЁНЫМИ ОГУРЦАМИ

На 500 г свинины: 3-4 свёклы, 5-6 солёных огурчиков, 1 луковица, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук мелко рубим, обжариваем на раст. масле до прозрачности. Добавляем порезанное кубиками мясо, слегка обжариваем. Затем тушим под крышкой около 1 ч. При необходимости добавляем немного огуречного рассола или воды.
2. Свёклу очищаем, натираем на крупной тёрке, слегка обжариваем в небольшом количестве раст. масла. Затем накрываем крышкой и тушим 10-15 мин.
3. Огурцы мелко нарезаем, добавляем к свёкле. Солим, перчим по вкусу. Тушим всё вместе 10-15 мин.
4. Свёклу с огурцами выкладываем в сковороду с мясом, перемешиваем. Тушим под крышкой 10 мин. на самом слабом огне.

Елена ЖУКОВА, г. Белгород

ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С РИСОВОЙ ЛАПШОЙ

На 400 г филе индейки: 250 г рисовой лапши (можно спагетти), 1 сладкий перец, 1 морковь, 1 крупная луковица, корень имбиря длиной 1,5-2 см, 4 ст. л. соевого соуса, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Филе индейки нарезаем брусочками, обжариваем на раст. масле до готовности.
2. Лук нарезаем полукольцами, обжариваем в сотейнике до золотистого цвета. Добавляем натёртую на корейской тёрке морковь, обжариваем. Кладём нарезанный соломкой сладкий перец, перемешиваем. Жарим до готовности.
3. Лапшу заливаем кипятком, даём настояться, периодически помешивая. Затем откидываем на дуршлаг.
4. В сотейник к овощам добавляем индейку, лапшу, натёртый на мелкой тёрке имбирь и соевый соус, солим. Всё перемешиваем, прогреваем 5 мин.

СОВЕТ. Вместо индейки можно взять куриное филе.

Галина НИКИТИНА, г. Ростов-на-Дону

КУРИЦА С КАРТОФЕЛЕМ И ГРИБАМИ В ГОРШОЧКАХ

На 1 куриную грудку без кожи и костей: 150 г шампиньонов, 3 картофелины, 1 помидор, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ст. куриного бульона, 2 ст. л. сметаны, 70 г тёртого сыра, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе нарезаем кусочками, грибы — крупными ломтиками, картофель — кубиками, помидор — дольками, лук — полукольцами.
2. Горшочек изнутри смазываем раст. маслом и пропущенным через пресс чесноком. На дно горшочка укладываем слоями: куриное филе, солим, перчим, затем — картофель, лук, помидоры и грибы. Заливаем всё бульоном, добавляем сметану, посыпаем тёртым сыром. Запекаем 40-50 мин. в разогретой духовке.

Оксана МУРАВЬЁВА, г. Кстово



СВИНИНА, ЗАПЕЧЁННАЯ С ОВОЩАМИ

На 500 г свиного фарша: 3-4 отварных картофелины, 1 зелёный сладкий перец, 2 моркови, 1 луковица, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Фарш обжариваем в сковороде на слабом огне, чтобы вытопился жир. Жир сливаем.
2. Сладкий перец, морковь и лук нарезаем соломкой, добавляем к фаршу. Жарим, пока овощи не станут мягкими.
3. Добавляем нарезанный кубиками варёный картофель, молотый перец и соль. Перекладываем в жаропрочную посуду смазанную маслом, запекаем в духовке 20 мин., пока картофель не станет золотистого цвета.

Анна КИСЕЛЁВА, г. Смоленск

ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТУНЦОМ

На 250 г макарон спиральки: 1 баночка тунца, по 1/2 ст. замороженного зелёного горошка и кукурузы, 250 г густых сливок, 1/2 ст. тёртого твёрдого сыра, оливковое масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Макароны отварите в подсоленной воде до готовности. Откиньте на дуршлаг.
2. Тунца разомните вилкой, смешайте с горошком и кукурузой. Добавьте сливки и макароны. Посолите, поперчите.
3. Полученную массу выложите в смазанную маслом форму, посыпьте тёртым сыром. Запекайте 25-30 мин. в духовке при средней температуре.

СОВЕТ. Вместо консервированного тунца можно взять любую варёную рыбу.

Нина НИКИФОРОВА, г. Нижний Новгород

КРУПЕННИК

На 1 ст. гречневой крупы: 250 г творога, 5 яиц, 1/2 ст. сахара, 150 г порубленных грецких орехов, по щепотке ванилина и молотой корицы, сливочное масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Подготовленную гречку залейте водой, посолите, отварите до готовности.
2. Яйца разотрите с творогом и сахаром. Добавьте ванилин и корицу. Всыпьте орехи, перемешайте. Затем добавьте гречку.
3. Полученную массу выложите в смазанную маслом форму, поставьте в разогретую до 180°C духовку. Запекайте 40-45 мин.

Ксения ЛОСКУТОВА, г. Бузулук

С ЧЕМ ПОДАТЬ ГРЕЧКУ



- С овощной подливкой (слегка обжаренные лук и морковь затем тушатся в сметане, соевом или томатном соусе);
- с зеленым горошком и овощной подливкой (см. выше);
- с грибами и овощной подливкой;
- с консервированной кукурузой, протёртыми помидорами и рубленой зеленью;
- с зеленым луком и рублеными яйцами;
- с квашеной капустой;
- с тёртой варёной свёклой и обжаренными луком и морковкой;
- с куриными сердечками.

ГРЕЧКА С ТУНЦОМ

На 1 ст. гречневой крупы: 1 банка тунца в собственном соку, 1 луковица, 2 ст. л. порубленной зелени петрушки, 1 ст. л. раст. масла, приправы по вкусу, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Гречку промойте, просушите на салфетке.
2. Лук порежьте полукольцами, обжарьте на раст. масле. Добавьте гречку, перемешайте, жарьте 2 мин. Всыпьте приправы, влейте 1 ст. горячей воды, посолите, поперчите. Варите на сильном огне, не накрывая крышкой, 5 мин. Затем огонь убавьте, варите под крышкой до готовности.
3. Тунца выньте из банки, разделите на кусочки, соедините с кашей. Перемешайте, прогрейте.
4. Готовую кашу разложите по тарелкам, посыпьте петрушкой, подайте к столу.

Елена КУДРЯШОВА, г. Орёл

ГОТОВИМ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ



ГРЕЧНЕВЫЙ ПЛОВ С ГРИБАМИ И СЕЛЬДЕРЕЕМ

На 1,5-2 ст. гречневой крупы: 300 г шампиньонов, 300-400 г корня сельдерея, 2-3 моркови, 3 луковицы, 3-4 зубчика чеснока, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сельдерей и морковь нарезаем тонкой соломкой, лук — полукольцами. Тушим овощи на раст. масле до мягкости. Перекладываем в толсто-стенную кастрюлю.
2. Грибы нарезаем ломтиками, обжариваем в течение 4-5 мин. в сковороде, где жарились овощи. Добавляем пропущенный через пресс чеснок, перемешиваем. Выкладываем грибы на овощи.
3. Гречку промываем, высыпаем сверху на овощи и грибы. Заливаем всё кипятком так, чтобы вода была выше содержимого на 1 палец. Солим по вкусу. Доводим на сильном огне до кипения. Затем, плотно накрыв крышкой, готовим на слабом огне до полного испарения воды. В конце приготовления огонь выключаем, накрываем плов полотенцем, оставляем «доходить» 10-15 мин.

Инна ГУСЕВА, г. Миасс

Очень вкусная запеканка, рекомендую приготовить. Сметанный соус пропитывает гречку, придавая ей сочность, а сыр придаёт пикантность.

Ольга ЛИХАЧЁВА, г. Рязань

ГРЕЧНЕВАЯ ЗАПЕКАНКА С РЫБОЙ

На 1 ст. гречневой крупы: 500 г рыбного филе без кожи, 400 г сметаны жирностью 10-15%, 100 г тёртого твёрдого сыра, 1/4 ст. муки, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Гречневую крупу промываем, отвариваем в подсоленной воде до готовности.
2. Рыбу разрезаем на порционные кусочки, обваливаем в муке, смешанной с солью и молотым перцем. Обжариваем с двух сторон на раст. масле. Перекладываем рыбу на тарелку.
3. Муку, оставшуюся от панировки рыбы, обжариваем на 1 ст. л. раст. масла до изменения цвета. Добавляем сметану, перемешиваем, прогреваем до закипания. Снимаем соус с огня.
4. В смазанную маслом форму выкладываем гречку, на неё укладываем рыбу. Заливаем всё сметанным соусом. Запекаем в духовке при 240-250°C около 20 мин. до лёгкого затвердения соуса. Затем посыпаем сверху тёртым сыром, запекаем 2-3 мин.

ГРЕЧКА С ОВОЩАМИ И АДЫГЕЙСКИМ СЫРОМ

На 1,5 ст. гречневой крупы: 1 луковица, 1 морковь, 100 г адыгейского сыра, 1 ч. л. топлёного масла, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Гречку промойте, отварите в подсоленной воде до рассыпчатого состояния.
2. Лук мелко порубите, морковь натрите на крупной тёрке, адыгейский сыр мелко нарежьте. Немного сыра оставьте для украшения.
3. Овощи вместе с сыром обжарьте на топлёном масле. Смешайте с гречкой.
4. Оставшийся сыр обжарьте, украсьте гречку.

Диана ЛОЗОВАЯ, г. Краснодар

ПЕЧЁНКА В ВИННОМ СОУСЕ

На 500 г печёнки: 2 крупных луковицы, 1/2 ст. муки, 100-120 г сливочного масла, 1/2 ст. бульона, 1/2 ст. сухого белого вина, 1 ст. л. измельчённой зелени петрушки, 1 ст. л. измельчённого шалфея, 1/2 ч. л. чёрного молотого перца, 1/2 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Печёнку подготовьте, нарежьте длинными кусочками, как на бефстроганов. Обваляйте в смеси муки с солью и перцем.

2. Лук очистите, мелко нарежьте. Растопите на сковороде 2-3 ст. л. масла и спассеруйте измельчённый лук до прозрачности. Добавьте соль, перец, шалфей и перемешайте. Выложите лук на тарелку.

3. В сковороду добавьте 3-4 ст. л. масла, разогрейте и обжарьте печёнку до коричневого цвета. Внутри кусочки должны оставаться розовыми. Добавьте обжаренный лук, прогрейте и выложите на блюдо.

4. Вылейте в сковороду бульон, вино и прогрейте до получения соуса нужной густоты. Полейте соусом печёнку, посыпьте рубленой петрушкой и подавайте.

Валентина ПАНОВА, г. Салават

ХЕ ИЗ ПЕЧЁНКИ

На 250 г печёнки: 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. раст. масла, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. 9%-го уксуса, 1 ч. л. оливкового масла, 1 ч. л. острой приправы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук и чеснок очистите. Лук нарежьте тонкими полукольцами, чеснок — пластинками.

2. Нарежьте подготовленную печёнку тонкими узкими полосками и слегка обжарьте на раст. масле. Снимите с огня, добавьте сахар и перемешайте.

3. Добавьте к печёнке лук и чеснок, острую приправу, уксус и оливковое масло. Поставьте на 2-3 ч. в холодильник.

Ася САВЕЛЬЕВА, г. Тамбов

ПЕЧЁНОЧНЫЕ КЕКСЫ

На 500 г куриной печёнки: 2 яйца, 6 ст. л. муки, 1 луковица, 1 морковь, 3-5 зубчиков чеснока, раст. масло, 1 ч. л. молотого имбиря, приправы по вкусу, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук и морковь очистите. Лук нарежьте кубиками, морковь натрите на крупной тёрке. Чеснок порубите. Спассеруйте всё на раст. масле, остудите.

2. Подготовленную печёнку и овощи измельчите в комбайне или блендере, добавьте яйца, муку, соль, имбирь и приправы и хорошо перемешайте.

3. Разложите смесь по смазанному маслом формочкам. Выпекайте в духовке при средней температуре 1 ч.

Юлия НЕСТЕРОВА, г. Волгоград

БЛЮДА ИЗ ПЕЧЁНКИ



ПЕЧЁНОЧНЫЙ ПАШТЕТ С ЧЕРНОСЛИВОМ

На 1 кг свиной печёнки: 100 г сливочного масла, 100 г чернослива без косточек, 1 крупная морковь, 1 крупная луковица, 3 ст. л. коньяка, раст. масло для обжарки, лавровый лист, душистый перец, мускатный орех, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Печёнку подготовьте и замочите в молоке на 2-3 ч., чтобы ушла горечь. После этого нарежьте печёнку небольшими кусочками.

2. Лук и морковь очистите. Лук мелко нарежьте, морковь натрите на тёрке. Овощи слегка обжарьте на раст. масле. Добавьте нарезанную печёнку. Тушите под закрытой крышкой 15-20 мин. Посолите, добавьте лавровый лист и душистый перец, прогрейте и дайте остыть.

3. Приготовленную печёнку 2-3 раза перекрутите через мясорубку. Масса не должна быть зернистой. Добавьте коньяк, мускатный орех, молотый чёрный перец и размячённое сливочное масло. Всё хорошо взбейте блендером. Добавьте предварительно распаренный и нарезанный кусочками чернослив. Всё перемешайте и охладите паштет.

Ирина ЛОПЫРЁВА, г. Москва

ПЕЧЁНОЧНЫЕ КОТЛЕТЫ

На 600 г говяжьей печёнки: 200 г жирной свинины, 1 луковица, 2 яйца, мука, раст. масло, приправы по вкусу, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Печёнку, свинину и очищенную луковицу пропустите через мясорубку. Добавьте яйца, чёрный молотый перец, соль и приправы по вкусу. Всё перемешайте.

2. Добавьте столько муки, чтобы масса получилась консистенции чуть гуще, чем тесто для оладий. Это примерно 3 ст. л. муки.

3. Далее пожарьте котлетки на разогретом масле, как оладьи, выкладывая массу ложкой. Лучше жарить на среднем огне, чтобы котлетки не были слишком зажаренными.

Марина МАЙОРОВА, г. Нолинск

ПЕЧЁНКА КУРИНАЯ ПО-МАРОККАНСКИ

На 700 г куриной печёнки: по 1/2 банки оливок и маслин без косточек, 7-8 зубчиков чеснока, 100 г грецких орехов, раст. масло, зелень по вкусу, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриную печёнку очистите, порежьте. Оливки и маслины нарежьте колечками. Чеснок, орехи и зелень порубите.

2. На сковороде с раскалённым маслом обжарьте чеснок до появления аромата. Выложите печёнку и обжарьте до готовности.

3. Добавьте нарезанные орехи, оливки, маслины и зелень. Посолите, поперчите и потушите 5-7 мин. на медленном огне.

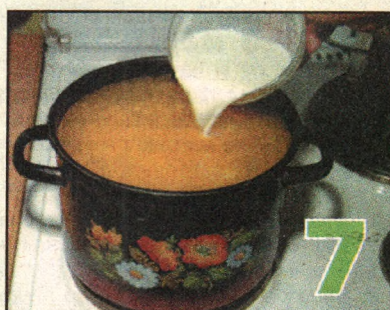
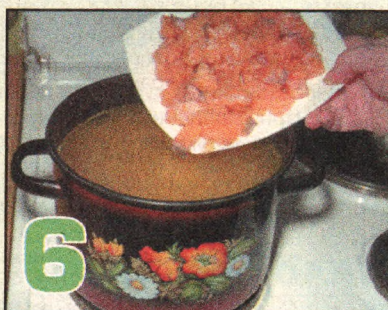
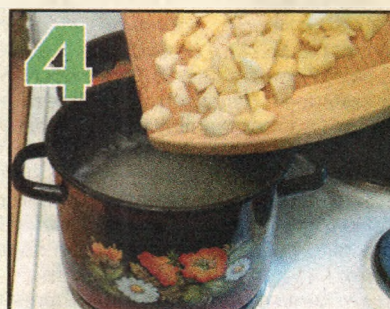
Анна КИСЕЛЁВА, г. Смоленск

СЛИВОЧНЫЙ СУП С СЁМГОЙ

26



На 3-литровую кастрюлю: 400-500 г сёмги или форели, 2 ст. л. риса, 5-6 картофелин, 3 помидора, 1 морковь, 1 луковица, 200 г сливок 10%, 2 ст. л. творожного сливочного сыра, зелень укропа, раст. масло, соль.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук и морковь чистим, нарезаем кубиками, обжариваем на сковороде с разогретым раст. маслом, 5-6 мин.

2. На помидорах делаем надрезы крест-накрест, опускаем в кипяток на 1 мин., затем вынимаем шумовкой и опускаем на 1 мин. в холодную воду. Помидоры очищаем от кожицы, нарезаем кубиками, добавляем к луку с морковью, тушим всё вместе ещё 5 мин.

3. Рис промываем, опускаем в кипящую подсоленную воду, доводим до кипения.

4. Картофель чистим, нарезаем кубиками, опускаем в суп. Варим 10-12 мин.

5. Добавляем зажарку, доводим суп до кипения.

6. Сёмгу разделяем на филе, нарезаем небольшими аккуратными кубиками, кладем в суп, солим по вкусу. Варим 5-6 мин.

7. Творожный сыр растираем со сливками, вливаем в суп. Доводим до кипения, всыпаем рубленый укроп, варим ещё 2-3 мин.

СОВЕТ. Вместо творожного сыра и сливок в суп можно добавить 3-4 ст. л. маскарпоне.



Фото Алексея СТРЕЛЬЦОВА

Киви – съедобные плоды лиан рода актинидия. Эта ягода, а киви лишь в коммерческих целях переименовали во фрукт, наиболее известна нам под своим англоязычным названием – киви, которое в XIX веке дал ему селекционер Хейвард Райт. По праву, родиной киви можно считать Китай, именно оттуда, этот плод, знаменитый своими целебными и питательными свойствами, попал в Европу, где культивируется в своём современном виде с 1950 года.

НА ВКУС И ЦВЕТ

Нежная сочная мякоть киви обычно зелёного или жёлтого цвета. Существует сорт золотой или жёлтый киви — Gold kiwi. Вкус и аромат киви кому-то напоминает сочетание банана, ананаса и клубники.

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН

Киви очень богат калием, который делает сильными все мышцы организма, а значит, крепким становится и сердце. Киви – прекрасный антиоксидант. А антиоксиданты необходимы для защиты от рака и замедления общего старения организма. Киви помогает победить запоры, нормализует уровень сахара в крови, защищает от холестерина, а значит, от сердечно-сосудистых заболеваний. Один киви в день покрывает суточную норму витамина С.

ОСТОРОЖНОСТЬ НЕ ПОМЕШАЕТ

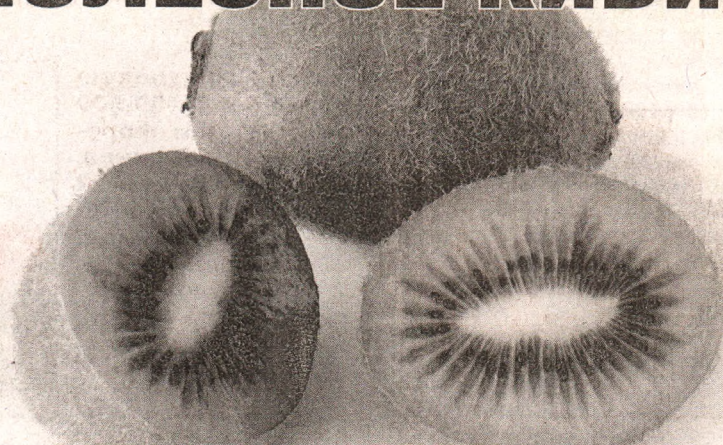
У некоторых людей киви может вызвать аллергическую реакцию.

ВЫБИРАЕМ ЛУЧШЕЕ

Для начала надо ощупать киви. Если плод не слишком мягкий и не слишком твёрдый, не ссохшийся и не помятый – значит, он хороший.

Если при комнатной температуре киви издаёт аромат банана, земляники и лимона одновременно, то это тоже признак хорошего качества. Не стоит покупать очень жёсткие,

ПОЛЕЗНОЕ КИВИ



недозрелые плоды, в них мало сока и сладости.

КАК ХРАНИТЬ

Купленные плоды киви положите в полиэтиленовый пакет с дырочками и поместите в холодильник. Месяц плоды будут спелыми. Киви не имеют «привычки» гнить или высыхать. Неплохо хранятся плоды киви и в комнатных условиях.

Если вы купили незрелые киви, положите их в бумажный или целлофановый пакет и добавьте туда банан или яблоко, которые выделяют этилен – газ, ускоряющий созревание плодов киви.

КАК СЕРВИРОВАТЬ

«Мохнатая» кожица киви вполне съедобна и полезна. Если решите есть фрукт с кожицей, чтобы получить максимум пользы от киви, тщательно вымойте плод, потерев кожицу щёткой. После этого нарежьте фрукт кольцами или кубиками. Есть свои сторонники и у очищенного плода. Очищают киви острым ножом, разрезают на дольки и раскладывают на десертные тарелки.

Иногда киви едят ложечкой, для чего кожицу надрезают сверху, а мякоть выбирают ложечкой.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В КУЛИНАРИИ

●Киви можно использовать для приготовления фруктовых и ово-

щных салатов, смузи, коктейлей и украшения пирогов и тортов.

●Не следует добавлять киви в молочные коктейли: они приобретают горький вкус.

●По вкусу и аромату кисломолочные киви великолепно гармонируют с мясом, курицей и красной рыбой. В этом есть и польза: киви содержат вещества, способствующие лучшему усвоению белка.

●Киви отлично сочетается с морепродуктами: например, можно соединить в салатнице креветки, порванные листья салата и кубики киви, перемешать и заправить оливковым маслом – освежающий, лёгкий и очень полезный салат готов! Киви можно использовать и как один из компонентов начинки для суши и роллов.

●Из киви варят варенье, делают мармелад, желе.

●Если киви хотят добавить в блюдо, которое содержит желатин, то плоды предварительно отваривают.



А вот так выглядит та самая птичка киви.

КУРИНЫЕ ГОЛЕНИ С КИВИ В РУКАВЕ

На 8 куриных голени: 2 киви, сок 1/2 лимона, 2-3 зубчика чеснока, 1 ст. л. соевого соуса, 1-2 ст. л. майонеза, 1 ч. л. сахара, перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Киви чистим и измельчаем до пюреобразного состояния. Добавляем лимонный сок, соевый соус и измельчённый чеснок, майонез, сахар, соль и молотый перец, всё перемешиваем.

2. Куриные голени кладем в маринад и оставляем мариноваться на 4 ч.

3. Затем перекладываем голени в рукав для запекания вместе с маринадом и ставим запекаться на 1 ч. при 180-200°C.

«КИВИНАД»

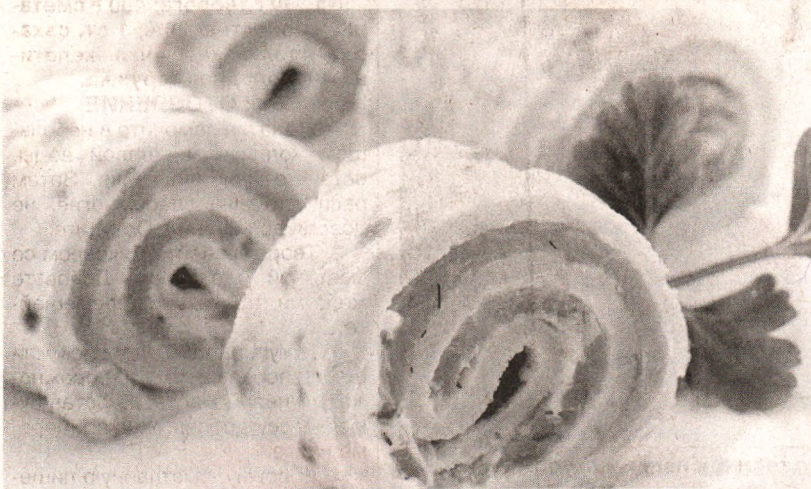
На 6 киви: 1 ст. сахара, 3/4 ст. лимонного сока, 1 л газированной воды (минералки). Для льда из киви: 4 киви, 2 контейнера кубиков из льда, холодная вода.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Киви чистим и измельчаем в блендере до пюреобразного состояния. Протираем массу через сито, удаляем семена. В большом сосуде смешиваем лимонный сок с сахаром, добавляем пюре из киви и газированную воду.

2. Готовим лёд из киви. Для этого чистим киви, нарезаем небольшими кусочками. Смешиваем кусочки киви с кубиками льда, добавляем холодную воду и убираем в морозилку. Готовый фруктовый лёд измельчаем. Наполняем кубиками фруктового льда высокие стаканы и наливаем «кивинад».

АППЕТИТНЫЙ ЛАВАШ



РУЛЕТ ИЗ ЛАВАША С КРАСНОЙ РЫБОЙ

На 2 листа лаваша: 200 г красной малосолевой или подкопчённой рыбы, 250 г колбасного сыра, 2 варёных яйца, 2 сладких перца, 2 маринованных или свежих огурца, 1 пучок укропа, майонез, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Колбасный сыр и яйца натрите на мелкой тёрке. Красную рыбу и сладкий перец порежьте небольшими кубиками. Огурцы нарежьте тонкими ломтиками. Зелень мелко порубите.
2. Смешайте сыр, яйца, зелень, майонез и хорошо перемешайте. Добавьте сладкий перец и соль по вкусу.
3. На рабочую поверхность выложите лист лаваша, нанесите 1/4 начинки, хорошо разровняйте, сверху выложите половину рыбы, ломтики огурца и ещё четверть начинки. Накройте вторым листом лаваша. На него опять выложите начинку и остатки рыбы и огурца. Сверните в плотный рулет, заверните в пищевую плёнку и положите в холодильник на 2 ч.
4. Нарежьте рулет кусочками и подавайте к столу.

СОВЕТ. Зимой вместо сладкого перца для рулета можно взять сладкую консервированную кукурузу.

Роза КОНОВАЛОВА, г. Пермь

«ПЕЛЬМЕНИ» ИЗ ЛАВАША

На 1 тонкий лаваш: 300 г мясного фарша, 1 морковь, 150 г сметаны, 1 луковица, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Фарш посолите, поперчите и хорошенько перемешайте.
2. Нанесите на тонкий лаваш слой фарша, сверните в рулет и оставьте на 10-15 мин., чтобы лаваш пропитался мясным соком.
3. За это время почистите лук и морковь. Лук мелко порубите, морковь натрите на тёрке. Обжарьте овощи на сковороде на раст. масле.
4. Выложите обжарку на дно кастрюли. Лаваш нарежьте кусочками шириной в 3 см и положите срезом на овощи. Разведите в воде 150 г сметаны и залейте содержимое кастрюли. Варите до готовности на медленном огне около 20 мин. Оставьте «пельмени» постоять 10 мин. под закрытой крышкой, после чего подавайте к столу.

Ангелика ДЯТЛОВА, г. Ярославль

ЛЕНИВЫЙ ШТРУДЕЛЬ

На 1 лист лаваша: 3 яблока, 100 г грецких орехов, 50 г изюма, 3 ст. л. сахара, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, корица, белые панировочные сухари, раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Изюм промойте, ошпарьте кипятком. Орехи порубите.
2. Яблоки очистите от сердцевинки, нарежьте кубиками и слегка потушите с 1 ст. л. сахара. Добавьте корицу, изюм, орехи и перемешайте.
3. Яйцо слегка взбейте с оставшимся сахаром.
4. Промажьте лаваш яичной смесью. Сверху натрите на тёрке замороженное сливочное масло, затем посыпьте белыми сухарями. Распределите начинку тонким слоем и аккуратно сверните лаваш в рулет.
5. Противень смажьте раст. маслом, выложите рулет швом вниз. Выпекайте 10 мин. при 200°C.

Инна БОБРОВА, г. Оренбург

ПИРОГ ИЗ ЛАВАША

На 3 листа тонкого лаваша: 400 г мясного фарша, 200 г твёрдого сыра, 1,5 ст. кефира, 1 яйцо, 1 морковь, 1 луковица, раст. масло, 1 ч. л. томатной пасты, сливочное масло, зелень и специи по вкусу, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

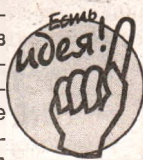
1. Морковь и лук очистите. Лук нарежьте кубиками, морковь натрите на крупной тёрке.
2. Фарш обжарьте на раст. масле вместе с луком и морковью, постоянно помешивая. Добавьте любимые специи, соль и 1 ч. л. томатной пасты.
3. Измельчите фарш с обжаркой блендером или пропустите через мясорубку, смешайте с рубленой зеленью и тёртым сыром.
4. В форму выложите 1 лист лаваша с нахлёстом на бортики формы. Сверху выложите половину фарша.
5. Кефир размешайте с яйцом. Один лист лаваша порвите на кусочки и окуните в кефир. Затем смоченные в кефире кусочки лаваша выложите в смятом виде на фарш.
6. Сверху выложите оставшийся фарш и накройте листом лаваша. Смажьте пирог сверху оставшимся кефиром и разложите кусочки сливочного масла.
7. Выпекайте в нагретой до 240°C духовке 15-20 мин.

Александра ЗВОНАРЕВА, г. Орёл

РУЛЕТ С СЫРОМ И КОРЕЙСКОЙ МОРКОВКОЙ

Очень простая и вкусная начинка для рулета из лаваша. 200 г адыгейского сыра разомните руками до крошки. Добавьте 100 г нарезанной корейской моркови, рубленую зелень петрушки и майонез. Заверните начинку в лаваш, дайте ему пропитаться и нарежьте ломтиками.

Галина ЗАВРАЖНОВА, г. Тула



КОРЗИНОЧКИ С ГРИБАМИ

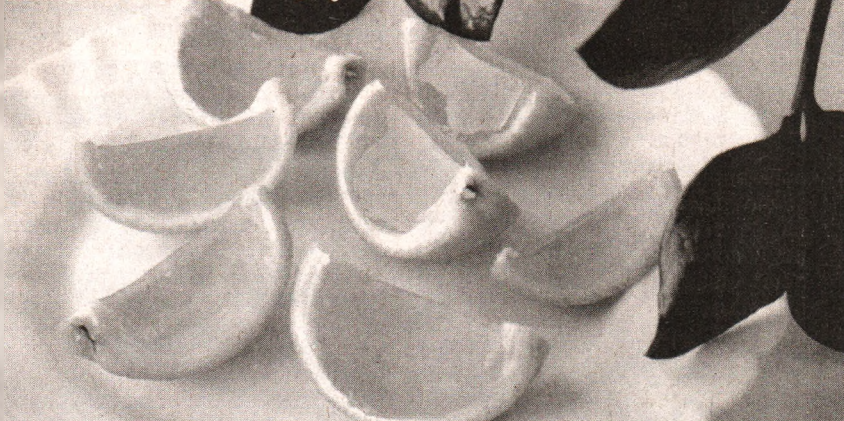
На 1 лист лаваша: 50 г твёрдого сыра, 2 яйца, 10 шт. маринованных опят, зелень для украшения.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Из лаваша вырезаем 4 кружка подходящего для формочек диаметра (вырезать удобно по блюду). Закладываем лаваш в силиконовые формочки.
2. Сыр натираем на тёрке, смешиваем с яйцами и рублеными грибами.
3. Выливаем начинку в корзиночки, заполняя их до половины.
4. Запекаем корзиночки в духовке 35 мин. Украшаем веточкой зелени и подаём к столу. К формочкам корзиночки не прилипают, что очень удобно.

Анна БОРИСОВА, г. Воронеж

НЕЖНЫЕ ДЕСЕРТЫ



Десерт получается очень нежный, с терпко-сладким вкусом и кислинкой чернослива.

Нина ЖУРАВЛЁВА, г. Москва

ЧАЙНЫЙ ДЕСЕРТ С ЧЕРНОСЛИВОМ

На 2 ч. л. крупнолистого чёрного чая: 2 ст. л. желатина, 120 г чернослива без косточек, 2 яйца, 1/2 ст. сахара, 200 г жирных сливок, щепотка соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Желатин замачиваем в 1/4 ст. воды на 30 мин. Затем распускаем на водяной бане.
2. Чернослив замачиваем в кипятке на несколько минут. Обсушиваем, нарезаем тонкими полосками.
3. Чай завариваем в 1 ст. кипятка. Затем процеживаем, даём остыть до комнатной температуры.
4. Белки отделяем от желтков. Желтки растираем с сахаром. Белки взбиваем со щепоткой соли до крепких пиков. Отдельно взбиваем сливки.
5. В заваренный чай добавляем желатин и желтковую массу. Ставим в холодильник для застывания. Когда желтковая масса начнёт застывать, аккуратно вмешиваем сливки и белки.
6. Полученную массу раскладываем по креманкам, чередуя слоя крема и чернослива. Ставим в холодильник для полного застывания. Украшаем по своему вкусу.

МАНДАРИНОВЫЙ ДЕСЕРТ

На 6 крупных мандаринов: 1-1,5 ст. л. желатина, 6 яиц, 1/2 ст. сахара, 250 г сливок.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Верхушки мандаринов аккуратно отрежьте, при помощи ложечки извлеките дольки. Дольки измельчите блендером, отцедите сок.
2. Желатин замочите в небольшом количестве холодной воды. Затем распустите в горячем мандариновом соке. Размешайте до полного растворения желатина. Остудите.
3. Белки взбейте с половиной сахара. С оставшимся сахаром взбейте желтки. Соедините желтковую массу с остывшим мандариновым соком. Добавьте взбитые сливки. В последнюю очередь введите белки.
4. Полученный крем разлейте в мандариновые чашечки или в любую другую форму. Поставьте в морозилку на 3 ч.

Ольга ИСАЕВА, г. Тамбов

ДЕСЕРТ ИЗ ТЫКВЫ С ЯБЛОКАМИ

На 500 г тыквы: 2 яблока, 1/2 ст. сахара, 1 ст. л. желатина.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенную тыкву нарежьте кубиками, присыпьте сахаром. Дайте постоять, чтобы выделился сок. Яблоки порежьте кусочками.
2. Затем поставьте тыкву в духовку, запекайте в течение 15-20 мин. Добавьте нарезанные яблоки, запекайте ещё 10 мин. Жидкость слейте.
3. Желатин распустите согласно инструкции на упаковке. Добавьте тыквенный сироп. Прогрейте до полного растворения желатина. Затем процедите и остудите.
4. Тыкву с яблоками разложите по креманкам, заполняя их наполовину. Залейте желатиновым сиропом. Поставьте в холодильник для застывания.

Татьяна ЛАНОВАЯ, г. Краснодар

ДЕСЕРТ

«ГОРОШИНЫ»

На 300 г творога: 400 г сметаны жирностью 20%, 1 ст. сахара, 4 ст. л. какао, 4 ч. л. желатина, шоколадная стружка.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Желатин замочите в небольшом количестве тёплой воды, оставьте для набухания. Затем распустите на слабом огне, не доводя до кипения. Остудите.
2. Творог взбейте миксером со сметаной и сахаром. Добавьте желатин, тщательно перемешайте.
3. В кулинарный мешочек или шприц переложите 1/4 творожно-желатиновой массы. В оставшуюся массу добавьте какао, перемешайте.
4. В форму, выстланную пищевой плёнкой, вылейте массу с какао. Затем, аккуратно погружая кулинарный мешочек или шприц в шоколадное желе, выдавливайте небольшие порции белой массы в виде горошинок. Поставьте десерт в холодильник для застывания.
5. При подаче к столу переверните десерт на блюдо, украсьте шоколадной стружкой.

*Светлана ЛЁВКИНА,
г. Краснодар*

ДЕСЕРТ

«МАКОВЫЙ»

На 150 г густой сметаны: 1/2 ст. сахарной пудры, 50 г пищевого мака, 2 ст. л. молока, 1 ст. л. желатина, 1 пакетик ванильного сахара, 1 ч. л. лимонного сока. **Для соуса:** горсть кураги, 1-2 ч. л. клюквы, 1/4 ч. л. коньяка.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мак залейте молоком, доведите до кипения. Варите на слабом огне, помешивая, 10-15 мин. Затем тщательно разотрите в ступке, чтобы молоко приобрело маковый цвет.
2. Желатин замочите на 30-40 мин. в 1/2 ст. кипячёной холодной воды. Затем прогрейте до полного растворения. Добавьте ванильный сахар и лимонный сок.
3. Сметану взбейте с сахарной пудрой. Введите остывшую желатиновую массу и мак.
4. Полученный десерт разлейте в силиконовые формочки, поставьте в холодильник для полного застывания.
5. Для соуса залейте кипятком курагу, затем разомните её блендером вместе с клюквой в пюре. Добавьте коньяк. Полейте десерт соусом, подайте к столу.

*Вера ЛЯМОВА,
г. Тула*

ПЕЧЕНЬЕ «ПОЦЕЛУЙЧИКИ»

На 1 ст. муки: 150 г сливочного масла, 2 ст. л. сахарной пудры, 1 ст. л. какао-порошка, 1/2 ст. л. растворимого кофе, ванилин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Муку перемешайте с сахарной пудрой, какао, кофе и ванилином. Добавьте размягчённое сливочное масло, замесите тесто. Заверните его в плёнку, положите на 1 ч. в холодильник.

2. Из охлаждённого теста слепите шарики размером с грецкий орех. Выложите на смазанный маслом противень. Выпекайте 15-18 мин. в духовке при 200°C.

СОВЕТ. Готовое печенье можно покрыть глазурью.

Ольга ЛЮТАЯ, г. Йошкар-Ола

ПЕЧЕНЬЕ С КЛЮКВОЙ

На 300 г муки: 250 г сливочного масла, 2 яйца, 1/2 ст. коричневого сахара, тёртая цедра 1 апельсина, 100 г вяленой клюквы, 50 г барбариса (не обязательно), ванилин, 1/4 ч. л. разрыхлителя, 1/4 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Вяленую клюкву немного измельчите.

2. Миксером взбейте сливочное масло с яйцами и сахаром. Взбивая, добавьте цедру, ванилин и соль. Всыпьте муку, смешанную с разрыхлителем, клюкву и барбарис. Перемешайте руками, одев перчатки (тесто сильно прилипает к рукам).

3. Противень выстелите промасленной бумагой. С помощью двух чайных ложек выложите тесто на расстоянии 5 см друг от друга. Выпекайте 15-20 мин. при 180°C. Остудите.

Людмила МЫСИНА, г. Воронеж

БИСКВИТНОЕ ПЕЧЕНЬЕ «НЕЖНОЕ»

На 1-1,25 ст. муки: 2 яйца, 1/2 ст. сахара, 1/2 ч. л. ванильного сахара, густое варенье или джем, раст. или сливочное масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В кастрюльке взбейте венчиком яйца с сахаром. Взбивая, подогрейте массу на слабом огне, чтобы сахар растворился. Затем снимите с огня, взбейте венчиком добела.

2. В полученную массу всыпьте муку, ванильный сахар и ещё раз перемешайте. Тесто должно получиться не очень густым.

3. При помощи ложки или кулинарного конвертика выложите тесто на слегка смазанный маслом и посыпанный мукой противень. Выпекайте при 160°C в течение 10-12 мин.

4. Готовое печенье склейте между собой попарно вареньем или джемом.

Альбина МАРКОВА, г. Воронеж

ВОСХИТИТЕЛЬНОЕ ПЕЧЕНЬЕ



ПЕЧЕНЬЕ «ЛИМОННЫЕ ЗВЁЗДОЧКИ»

На 2,75 ст. муки: 1/2 ст. сливок, 1 ст. сахара, 1 крупное яйцо, 100 г сметаны, 1 ч. л. тёртой лимонной цедры, 1,5 ч. л. лимонной кислоты, 1/2 ч. л. соды, погашенной уксусом, раст. масло, 1/2 ч. л. соли. Для глазури: 1,5 ст. сахарной пудры, 6 ст. л. сливочного масла, 3-4 ст. л. молока, 3/4 ч. л. лимонной кислоты, 3-4 ст. л. жёлтого пищевого красителя. Для посыпки: сахар.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В большой миске взбейте сливки с сахаром в пышную массу. Добавьте отдельно взбитое яйцо и сметану, перемешайте. Всыпьте муку, соду, соль, лимонную кислоту и цедру. Замесите тесто, положите его на 3 ч. в холодильник.

2. Охлаждённое тесто раскатайте в пласт толщиной 5 мм, вырежьте фигурки в виде звёздочек. Выложите печенье на противень, смазанный раст. маслом и посыпанный мукой, выпекайте 5-8 мин. при средней температуре.

3. Для глазури разотрите сахарную пудру с маслом, молоком, лимонкой и красителем.

4. На готовое печенье нанесите глазурь, сверху посыпьте сахаром.

Мария СУХОВА, г. Нолинск

ЛИМОННО-МАКОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ С КРЕМОМ

На 2,75 ст. муки: 230 г сливочного масла, 1 ст. сахара, 1 яйцо, 2 ст. л. мака, 2 ст. л. тёртой лимонной цедры, ванилин, 1/2 ч. л. лимонного сока, 1/2 ч. л. разрыхлителя, щепотка соли. Для крема: 220 г сливочного творожного сыра, 2/3 ст. сахарной пудры, 1/2 ч. л. лимонного сока, щепотка ванилина.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Размягчённое сливочное масло взбейте добела миксером, постепенно добавляя сахар. Добавьте мак, лимонную цедру, ванилин, лимонный сок и яйцо. Снова всё взбейте. Всыпьте просеянную муку, смешанную с разрыхлителем и солью, быстро замесите тесто.

2. Тесто разделите на две части, положите в пакеты, разомните руками так, чтобы получился слой толщиной 1-1,5 см. положите на 2 ч. в холодильник.

3. Охлаждённое тесто раскатайте на посыпанном мукой столе в пласты толщиной около 3 мм. Вырежьте формочками или стаканом печенье. Выложите на выстланный пергаментом противень. Выпекайте около 12 мин. в духовке при 180°C.

4. Для крема взбейте сливочный сыр с сахарной пудрой, ванилином и лимонным соком.

5. Готовое печенье соедините по 2 шт., прослаивая кремом.

Эльвира ЛЬВОВА, г. Темрюк

Надеюсь, что такое хрустящее печенье, покрытое шоколадной глазурью, не оставит вас равнодушными.

Анастасия КУДАЕВА, г. Майкоп

ЦИТРУСОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ С ШОКОЛАДОМ

На 2,5 ст. л. муки: 200 г сливочного масла, 1/2 ст. сахара, 2 ст. л. ванильного сахара, 150 г миндальных лепестков, по 50 г цукатов из апельсиновых и лимонных корочек, 200 г шоколада.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В растопленное сливочное масло добавьте сливки, сахар и ванильный сахар. Варите, помешивая, несколько минут.
2. Миндальные лепестки и цукаты мелко порежьте, соедините их со сливочной массой. Перемешайте, варите ещё 2 мин. Масса должна загустеть, а сахар раствориться. Всыпьте муку, замесите тесто. Дайте ему немного остыть.
3. Приготовленное тесто ложкой выложите в виде круглого печенья на выстланный пергаментом противень. Выпекайте 20 мин. при 180°C.
4. Шоколад растопите на водяной бане, смажьте нижнюю часть охлаждённого печенья в нескольких слоях. Дайте шоколаду хорошо застыть.

ПЕЧЕНЬЕ «ЖЕЛЕ В ШОКОЛАДЕ»

На 1/2 ст. муки: 3 яйца, 2,5 ст. л. сахарной пудры, 1 пачка готового желе, 180 г тёмного шоколада, 20 г сливочного масла, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яичные белки взбейте со щепоткой соли в крепкую пену. Взбивая, всыпьте сахарную пудру. Затем по одному введите желтки, каждый раз хорошо взбивая. Добавьте просеянную муку, перемешайте на маленькой скорости.
2. На противень, выстланный бумагой для выпечки, отсадите с помощью ложки небольшие круглые печенья, оставляя между ними расстояние 2-3 см. Выпекайте 8-10 мин. при 180°C, пока они не пожелтеют.
3. Желе приготовьте согласно инструкции на упаковке, но воды возьмите на 100 г меньше. Поставьте застывать в широкой плоской посуде. Затем формочкой вырежьте из него фигурки чуть меньшего размера, чем печенье.
4. Шоколад с маслом растопите на водяной бане. Немного остудите.
5. На каждое печенье положите желе, нанесите ложечкой на желе шоколадную глазурь. Положите застывать на решётке при комнатной температуре. Затем поставьте на 2 ч. в холодильник.

Раиса ПОЛЯКОВА, г. Рязань

ПЕЧЕНЬЕ С КАРАМЕЛЬНОЙ НАЧИНКОЙ

На 200 г муки: 100 г сливочного масла, 1 яйцо, 1/2 ст. сахара, 1 ст. л. какао-порошка, 1/2 ч. л. ванилина, 1/3 ч. л. разрыхлителя, сахарная пудра, щепотка соли. Для начинки: 150 г конфет «Ириски».

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В миске смешиваем просеянную муку с сахаром, какао, ванилином, разрыхлителем и солью. Тщательно перемешиваем до однородного цвета. Добавляем размягчённое масло и яйцо. Замешиваем тесто.
2. Полученное тесто разделяем на кусочки, скатываем шарики. Каждый шарик разминаем пальцем. В серединку кладем по конфетке. Шарики окунаем в сахарную пудру, выкладываем на выстланный пергаментом противень. Выпекаем 12-14 мин. в духовке при 180°C.

СОВЕТ. Лучше всего перед подачей к столу печенье разогреть в микроволновке в течение 30 сек., начинка станет мягкой. Вместо ирисок можно взять конфеты «Коровка».

Алина НАЗАРОВА, г. Орёл



● Не очень крутое липкое тесто липнет к рукам и плохо раскатывается. В таких случаях для раскатывания удобно пользоваться бутылкой, наполненной холодной водой, или накрыть тесто пергаментной бумагой.

Ирина НИКОЛАЕВА, г. Курск

● Перед покрытием песочного печенья глазурью, нужно на поверхность охлаждённого печенья пальцами тщательно втереть очень тонким слоем густой джем (яблочный или сливовый) — как бы подготовить «грунтовку» поверхности, а затем нанести глазурь. Поверхность печенья станет более ровной и гладкой, а глазурь получится — с хорошим глянцем.

Лариса КОТОВА, г. Омск

СЫРНЫЙ КРЕКЕР

На 3/4 ст. муки: 200 г тёртого твёрдого сыра, 4 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. молока, 1 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Муку смешайте с сыром и солью. Добавьте мелко порубленное масло, перемешайте. Влейте молоко, перемешайте деревянной ложкой, пока тесто не превратится в шар.
2. Тесто раскатайте на посыпанном мукой столе в не очень тонкий пласт. Разрежьте на полоски, затем на квадратики. Выложите на противень, выстланный пергаментом. В середине каждого печенья сделайте пальцем маленькое углубление. Выпекайте 12-15 мин. при 180°C, пока края немного не подрумянятся.

Светлана МАЛЫШЕВА,
г. Североморск

ТВОРОЖНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

На 4 ст. муки: 400 г творога, 150 г сливочного масла, 1 ст. сахара, 2 яйца, 1 ч. л. разрыхлителя, 2 ч. л. молотого миндального ореха, кусочки миндаля, сахарная глазурь.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Миксером взбейте масло до бела. Добавьте сахар и яйца, взбейте. Всыпьте муку с разрыхлителем, перемешайте. Добавьте творог и молотый миндаль. Замесите тесто, скатайте его в шар, накройте полиэтиленовой плёнкой, положите на 1 ч. в холодильник.
2. Посыпанными мукой руками из теста скатайте шарики размером с крупный грецкий орех. Выложите на выстланный пергаментом противень. Выпекайте 15-20 мин. при 180°C.
3. Сверху каждое готовое печенье смажьте сахарной глазурью и украсьте миндальным орехом.

Наталья ОСТАПЕНКО, г. Рязань

ВЫБИРАЕМ СТУПКУ

Ступка на кухне — вещь нужная. Несколько зёрен перца гораздо удобнее растереть в ступке, чем крутить в кофемолке. А что свежемолотые специи намного вкуснее и ароматнее, давно известно.

Ступки бывают деревянные, керамические, из мрамора, гранита, а также металлические (из латуни, меди). Продвинутые кулинары держат у себя на кухне несколько ступок и используют каждую по своему назначению, потому что продукты приходится растирать разные. Деревянная подойдёт для растирания чеснока и сухих приправ. Керамическая ступка, пожалуй, универсальна (в ней можно растирать разные продукты), она хорошо моется, неприхотлива в уходе и наиболее приемлема по цене. За ступками из латуни и меди нужен тщательный уход. В мраморных ступках нельзя растирать продукты, которые содержат кислоту, иначе будет реакция с камнем и на ступке останутся пятна. При покупке ступки нужно проверить, чтобы сама чаша и пестик были без повреждений.

Ольга ГОРБУНОВА, г. Тамбов

Для
В. ПОПОВОЙ,
г. Тула



КАК ЖАРИТЬ ЗУБАТКУ

Зубатка считается одним из деликатесных видов рыбы, очень нежная на вкус.

В приготовлении довольно капризна, но потрудиться стоит, чтобы попробовать эту вкуснейшую рыбу.

Чтобы нежная зубатка не распадавалась на сковороде, лучше всего пожарить рыбу в кляре. Кляр или панировка из муки спасёт рыбу от растекания на сковороде. В муке рыбу перед жаркой следует обваливать очень тщательно: плотная корочка не даст соку вытекать из рыбы в процессе жарки.

Зубатку категорически нельзя жарить под крышкой — лучше жарить на сильном огне, часто переворачивая и не накрывая крышкой.

Если вы собираетесь жарить стейки из зубатки, примерно за полчаса до начала приготовления посыпьте их солью и поставьте в холодильник.

Можно приготовить зубатку на гриле, предварительно посолив ломтики рыбы и смазав растительным маслом.

Софья СОКОЛОВА, г. Тверь

Если приготовить рыбу в духовке, это позволит



избежать чрезмерной потери сока. Зубатку можно запекать с овощами, рисом, сыром и другими ингредиентами.

Зинаида
ХАБАРОВА,
г. Курск

ЗУБАТКА ПО-ДАТСКИ

На 1 кг зубатки: 5 помидоров, 2 яйца, 200 г сметаны, 2 луковицы, 1 ст. л. муки, 1/2 лимона, 50 г сливочного масла, раст. масло, панировочные сухари, зелень петрушки, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Зубатку разделайте на филе, нарежьте кусками, сбрызните соком лимона. Помидоры нарежьте кружками.
2. Форму для запекания смажьте раст. маслом, посыпьте панировочными сухарями.
3. Выложите слоями кружочки помидоров и кусочки рыбного филе, посыпая каждый слой солью.
4. Яйца, сметану, мелко порубленный лук и муку тщательно перемешайте и вылейте эту смесь на верхний слой рыбы. Сверху разложите кусочки сливочного масла и запекайте 15-20 мин. в разогретой духовке.

ЗУБАТКА С КАРТОФЕЛЕМ

На 700 г филе зубатки: 600 г картофеля, 2 луковицы, майонез, зелень укропа, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенный картофель нарежьте ломтиками, уложите на противень, смазанный раст. маслом.
2. Лук очистите, нарежьте кольцами и выложите на картофель. Сверху уложите филе или кусочки зубатки. Посыпьте солью и перцем. Затем слегка смажьте майонезом.
3. Запекайте в духовке до появления корочки на картофеле, примерно 40 мин. при 200°C. Подавайте с рубленым укропом.

Ищу рецепт торта «Муравейник», как его готовили в Советском Союзе. Подскажите, пожалуйста, если у кого сохранились старые тетрадки.

Зоя ЧУЖЕВА, г. Ростов-на-Дону

По состоянию здоровья сижу на диете. Варю себе прозрачные супы на куриной грудке или филе. Есть мясо грудки просто так уже не могу, оно довольно сухое. Что можно приготовить из отварного

куриного мяса?

Раиса ТЕТЕРИНА, г. Белгород

Начала опробовать разные рецепты дра-
ников. Столкнулась с проблемой, что в
процессе подготовки теста натёртая картошка
темнеет. Можно ли её как-то обработать, чтобы
картошка оставалась светлой?

Яна ГУСЬКОВА, г. Саратов



Павел Воля — известный телеведущий, актёр и музыкант. Родился 14 марта 1979 г. в Пензе. Окончил школу с серебряной медалью, потом Пензенский государственный педагогический университет. Многие поклонники его таланта очень удивляются, узнав, что по специальности Павел — учитель русского языка и литературы. Ещё в университете он стал капитаном пензенской команды КВН, работал диджеем на «Русском радио», а после окончания учёбы уехал в Москву. В столице работал ведущим на Муз-ТВ, на радиостанции «Хит-FM». Самый популярный проект с участием Павла Воли — «Камеди Клуб» (Comedy Club). Сейчас ведёт «Comedy Баттл» на канале ТНТ. С 2007 г. Воля начал музыкальную карьеру (выпустил два рэп-альбома) и стал сниматься в кино. В канун Нового года состоялась премьера фильма «С новым годом, мамы!», в котором Павел Воля сыграл одну из главных ролей.



10 вопросов ПАВЛУ ВОЛЕ

О ЗВЁЗДАХ И АЛЕНЕ ДЕЛОНЕ

В одном из недавних интервью журналист спросил Павла Волю:

— Слышал, на съёмках фильма «С новым годом, мамы!» Аллен Делон, узнав, что тебе 33, сказал: «В вашем возрасте я был самым красивым мужчиной в мире»...

— Аллен Делон — очень крутой дядька, с сумасшедшей энергетикой. И без намеков на то, что он — тот самый Аллен Делон. Перед его приездом на съёмочной площадке у всех было дикое напряжение: как он будет себя вести? Когда он приехал, нас с Ирой Розановой повели знакомиться. Аллен Делон встал на колени перед Ирой Розановой, подарил букет цветов, поцеловал ей руку, потом плечо и сказал: «Доброе утро». Он пообщался на съёмочной площадке со всеми, вплоть до грузчика. У всех девушек взял номера телефонов. Всем перезвонил. Представляешь?!

О ШУТКАХ

— Гостям «Камеди Клуб» говоришь всё, что о них думаешь, или ограничиваешь себя?

— Зависит от куража. Иногда очередная певица с песней «Валера» сама столько про себя наговорит, что только стой и подкаивай.

О СВОЕЙ МУЗЫКЕ

— Ты записал очередной альбом своих песен. Зачем?

— Я не профессионал, нот не знаю, петь не умею, но, как оголтелый, пишу песни. Стараюсь их записать, исполнить, а потом забыть. И мне не важно, как к этому относятся все остальные.

— Как часто у тебя проходят концерты?

— У меня не очень много времени, чтобы уйти в туры и всё остальное. Даю точечные концерты.

— Для тебя это способ зарабатывать деньги, хобби или самовыражение?

— Я сам не понимаю, чем занимаюсь и как зарабаты-

ваются деньги. Они как-то сами появляются третьим пунктом. Я не думаю о зарабатывании денег: что-то делаю, и это приносит доходы.

О СТИЛЕ И ЖИЗНИ

— А ты можешь сам сделать что-то бесплатно?

— Я постоянно что-то делаю бесплатно. Правда, если мне это будет интересно. Я многое делаю не за деньги. Гораздо больше таких вариантов: «Павел, приезжайте в наш магазин и выберите себе одежду». Самому в голову мне редко приходит мысль: «О, надо бы поехать по магазинам, набрать шмоток». Вообще, по-моему, деньги, шмотки — это всё какая-то жизненная чушь.

— И всё-таки тебя называют одним из самых стильных людей Москвы...

— Это просто приятная оценка, которую ты получаешь, ничего не делая для этого. Я надеваю какую-то майку и иду! У меня нет стилиста и любимой марки одежды!

О ЗВЁЗДНОЙ БОЛЕЗНИ

— Звездной болезнью не болеешь?

— Я не понимаю, о чём вы. Что такое звёздная болезнь? Отвернуться от друзей? Такого не произошло. Мне кажется, всё это чушь. Только человек, который не имеет в голове мозгов, может подумать, что он великий, и забыть о том, что по улице ездит «КаМаЗ», который в любую минуту может его сбить.

О СЕБЕ

— Чего ты не можешь простить?

— Я не злобный парень. Максимум, что я делаю, — с человеком этим потом не общаюсь. Поздоровуюсь. Но у меня с ним не будет никаких общих интересов и дел. Бывает так, что и на меня обижаются. Моя мама говорит, что я отходчивый....

— Когда остаёшься один, какой ты?

— Такой, какой я есть.

Практически ни один выезд на природу, за город, не обходится без использования термоса. Термос выручает, когда нужно принести пищу больному человеку, взять с собой горячий обед на работу или в дорогу. Однако термос можно использовать и не совсем обычно. Чтобы термос служил дольше, правильно за ним ухаживайте.

ТЕРМОС-ПОМОЩНИК НА КУХНЕ



ПО НАЗНАЧЕНИЮ

При выборе термоса стоит, в первую очередь, определиться, для каких целей он вам нужен. Для напитков типа чая или кофе подойдёт термос с узким горлом, для супов или вторых блюд потребуется термос с широким горлом (их часто называют термосами для еды). Термосы из нержавеющей стали и из стекла одинаково хорошо хранят тепло. Однако стекло считается более гигиеничным, так как представляет собой химически инертный материал. Правда, термос со стеклянной колбой легче повредить.

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

- Новый, ещё не использованный термос обязательно ополосните кипятком и оставьте открытым, пусть он высохнет. Пробку хорошо промойте и прокипятите.
- Нельзя ставить термос на плиту или другие отопительные приборы. Переносить его нужно в вертикальном положении. Если вы долго не пользовались термосом, оставьте его открытым, а перед употреблением тщательно вымойте.
- После использования промойте термос кипятком и хорошо высушите.

КАК ОТМЫТЬ ТЕРМОС

- Если внутри колбы образовался тёмный налёт, всыпьте в термос 2 ч. л. пищевой соды и залейте кипятком. Через 1 ч. добавьте в него горсть крупной соли (толчёной яичной скорлупы или мелкого песка). Плотнo закройте термос крышкой и хорошенько взболтайте его содержимое. После такой процедуры внутренняя поверхность термоса будет блестеть как новенькая.
- Отлично справляется с очисткой термоса от тёмного налёта и лимонная кислота. Засыпьте 1 ст. л. лимонки в термос и залейте кипятком. Подождите, пока вода остынет, и вымойте термос. Если с первого раза налёт не отойдёт до конца, то процедуру нужно повторить ещё раз.

ЕСЛИ ПОЯВИЛСЯ ЗАПАХ

Засыпьте в термос горсть сырого риса и залейте 1/2 ст. горячей воды. Закройте и оставьте на 30 мин. для разбухания риса. За это время рис впитает все неприятные запахи, которые образовались в термосе. После этого промойте термос проточной водой. В отличие от большинства моющих средств использование риса совершенно безвредно, а неприятный затхлый запах исчезает бесследно.



ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ТЕПЛО И ХОЛОД

Когда вы заливаете в холодный сосуд горячий чай, то часть тепла из чая тут же расходуется на нагрев колбы. Чем холоднее колба, тем больше тепла уйдёт из чая.

Перед употреблением налейте в термос горячую воду и подождите, пока колба нагреется. После заливайте горячий напиток или жидкость. Этот простой приём поможет увеличить время хранения на 2-3 ч. А перед тем как налить в термос холодную жидкость, поддержите его открытым в холодильнике.

ГОТОВИМ В ТЕРМОСЕ

Как заварить в термосе чай, кофе или шиповник, знают все. Но возможности термоса не ограничиваются только хранением.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША. Если у вас в хозяйстве нет мультиварки, а к завтраку хочется приготовить гречневую кашу, поможет термос. Этот рецепт пригодится на даче, в командировке или в путешествии. Подготовленную гречку (1 ст.) поместите в термос и залейте 2 ст. подсолненного кипятка (соль по вкусу). Закройте крышку и оставьте минимум на 2 ч. либо до утра.

ДОМАШНИЙ ЙОГУРТ. Прокипятите 1 л молока не менее 5 мин., затем охладите до 37-45°C. Если вы покупаете молоко стерилизованное (а не пастеризованное), то его кипятить не нужно. Просто подогрейте до указанной температуры. 150 г натурального йогурта смешайте с небольшим количеством молока и тщательно перемешайте. Вылейте в общую массу молока и перелейте в термос. Закройте и оставьте на 5-9 ч. Готовый йогурт перед употреблением охладите, чтобы остановился рост бактерий. Для удобства желательно брать термос с широким горлом.

ТОПЛЁНОЕ МОЛОКО. Молоко вскипятите и залейте на ночь в термос. К утру топленое молоко будет готово. Перелейте его в другую посуду и поставьте в холодильник.

САМЫЙ СВЕЖИЙ ЧАЙ

Заваренный в термосе чай после нескольких часов хранения в закрытом пространстве начинает специфически пахнуть. Если термос хорошо держит тепло, прогрейте колбу, залейте в термос кипяток и сразу же закройте крышку. Возьмите с собой на природу чай в пакетиках, сахар и просто кипяток в термосе.

Трудно себе представить более устойчивое к небрежному уходу растение, чем аспидистра. Оно может вынести и сквозняк, и сухой воздух, и перебои с поливом или переувлажнение. Облик аспидистры знаком каждому с детства: тёмно-зелёные блестящие листья, несколько напоминающие по форме листья ландыша, достигающие 70 см в высоту и 10 см в ширину.

Аспидистра относится к древнейшим растениям земного шара. За неприхотливость её часто называют «чугунным растением». Родиной аспидистры считаются горные леса Японии и Южного Китая. В переводе *Aspidistra* значит «указатель змей» («*aspidis*» — змея, «*tra*» — указатель). Вероятно, на родине это растение давало приют змеям. Да и серое изогнутое корневище аспидистры напоминает змею.



АСПИДИСТРА- «ЖЕЛЕЗНАЯ ЛЕДИ»

Род Аспидистра объединяет восемь бесстебельных вечнозелёных декоративно-лиственных растений семейства лилейных. У себя на родине аспидистра растёт в прохладных, сильно затенённых лесах как подлесок. Из-за большого количества дружно растущих прикорневых листьев аспидистра получила народное название «дружная семейка». Корневище у растения плотное, короткое, наполовину скрытое под землёй. Из него вертикально вверх на длинных черешках отрастают зелёные глянцевые листья. У некоторых разновидностей на листьях имеются белые и жёлтые полосы. Плод у аспидистры ягодообразный, односемянный.

Конечно, аспидистра очень невзыскательное растение, но подлинной красавицей она становится только при хорошем уходе. В этом случае она цветёт и ежегодно даёт 5-6 новых листьев. Цветок аспидистры ярко-пурпурный, мясистый и имеет форму чашки, появляется под листьями на коротких ножках. Цветёт всего лишь один день.

На родине аспидистру считают не только красивым, но и полезным растением. Отвары из всех орга-

нов растения используют в медицинской практике. Их применяют при судорогах, желудочно-кишечных заболеваниях, диарее, болях в мышцах, а также при камнях в мочевыделительной системе. Категорически запрещено самостоятельное лечение!

А ещё аспидистра обладает свойством аккумулировать пыль на листьях, очищая от неё помещение, в котором растёт. Поэтому необходимо периодически протирать листья влажной губкой.

МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ И ОСВЕЩЕНИЕ

Аспидистра — лучшее теневыносливое растение. Может расти не только с северной, северо-восточной и северо-западной стороны, но и в глубине комнаты далеко от окон. На лето аспидистру можно вынести на балкон или террасу, но не на яркое солнце, а в тень. Аспидистры с пёстрыми листьями требуют больше света, при недостатке освещения они теряют декоративность.

ТЕМПЕРАТУРА

Для выращивания аспидистры не надо никакого особенного температурного режима. Зимой идеально содержание в прохладе-

ном, но непромерзающем помещении при 10-12°C, однако может зимовать и при 20°C, но в этом случае требуется регулярное опрыскивание.

ВЛАЖНОСТЬ

К влажности воздуха аспидистра не требовательна. Хорошо переносит сухой воздух, только если не очень жарко. Однако регулярное опрыскивание и обмывание листьев благоприятно сказывается на растении.

ПОЛИВ

В осенне-зимний период аспидистру поливают умеренно, летом и весной — обильно. Земляной ком не должен быть очень переувлажнён или пересушен. Воду для полива необходимо использовать мягкую.

ПОДКОРМКА

Подкармливают растение только летом, еженедельно внося цветочные удобрения, но в небольшом количестве. Пестрые аспидистры кормить не желательно, так как они теряют пёструю окраску.

ПЕРЕСАДКА

Аспидистра плохо переносит пересадку, поэтому пересаживают её только по мере необходимости — через 3-4 года весной.

Почва должна состоять из смеси дерновой, лиственной и перегнойной земли, торфа и песка (2:1:1:1).

РАЗМНОЖЕНИЕ

Размножают аспидистру делением куста весной при пересадке. Можно также размножать срезанным листом, но это более сложный способ. Делить корневище надо острым ножом, не оставляя грубых надразов. После деления следует присыпать ранки толчёным углем.

ВРЕДИТЕЛИ И БОЛЕЗНИ

Каким бы беспроblemным ни было растение, вредители и болезни всё же могут ему угрожать. Чаще всего аспидистра поражается щитовками и паутинными клещами. При появлении этих вредителей следует промыть растение и обработать фунгицидами.

От переувлажнения почвы растение вянет и сбрасывает листья, загнивают корни. В этом случае необходимо сократить полив и обработать почву фундазолом.

Подготовила
Нина ЧЕБОТАРЁВА

БЫТЬ ЛУЧШИМ - ЗНАЧИТ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ?

Возможно ли совместить перфекционизм и счастье и, если да, то как это сделать?

Перфекционизмом (от латинского perfectus — абсолютное совершенство) часто называют наличие у человека высоких личных стандартов, предъявление самому себе и окружающим высоким требований, а также стремление делать любое дело в высшей степени безукоризненно.

Само по себе стремление к совершенству не несёт ничего плохого. Напротив, чем более высокую планку ставит перед собой человек, тем больших успехов он достигает. Большинство успешных людей не скрывает, что они всегда ставили перед собой высокие цели и упорно стремились к их достижению, попутно получая удовольствие от процесса. Это так называемый здоровый перфекционизм. Именно он пробуждает в человеке качества лидера и высокую активность для достижения цели. Именно он не даёт излишнему самолюбию и эгоизму разгуляться, здраво и реалистично оценивая свои способности. Именно здоровый перфекционизм заставляет во время достижения цели испытывать приятное волнение, живой интерес и возбуждающий азарт, а после завершения — радость и удовлетворение от хорошо выполненной работы.

СЧАСТЛИВ ЛИ ПЕРФЕКЦИОНИСТ?

А почему бы и нет? Разве приятные чувства, испытанные человеком со здоровым перфекционизмом, не дают нам права утверждать, что ему, по крайней мере, хорошо? Думаю, многие согласятся, что таким людям можно только позавидовать.

К сожалению, с нездоровым (или невротическим, как его называют психологи) перфекционизмом дела обстоят далеко не столь радужно. А ведь встречается он гораздо чаще, чем здоровый. Иногда его даже

называют главной женской болезнью XXI века, да и многие мужчины тоже подвержены этому недугу.

ЗДОРОВЫЙ ИЛИ НЕЗДОРОВЫЙ?

Как же отличить здоровый перфекционизм от нездорового?

1. Основная отличительная черта нездорового перфекционизма — его чрезмерность. Высочайшие стандарты, предъявляемые себе и окружающим людям, непомерно большие ожидания по поводу результатов и болезненное внимание к критике.

2. Нереально завышенная мотивация. Человек постоянно говорит себе: «Я должен это сделать!» В отличие от здорового перфекциониста, который говорит себе: «Я хочу это сделать!»

3. Постоянное сравнение себя с другими, причём не в свою пользу. Особенно этим грешат женщины — я недостаточно красива, образованна, хороша в чём-либо. Здоровый перфекционист имеет о себе достаточно реальное представление и принимает себя таким, какой он есть — да, у меня длинный нос, но он, подчёркивает мою индивидуальность, и я ни за что не променяю его на какой-то другой.

4. Отношение к ошибкам и неудачам. Ошибки для нездорового перфекциониста очень страшная вещь — показатель собственной некомпетентности, никчёмности и неудачливости. Поэтому, совершая ошибки,

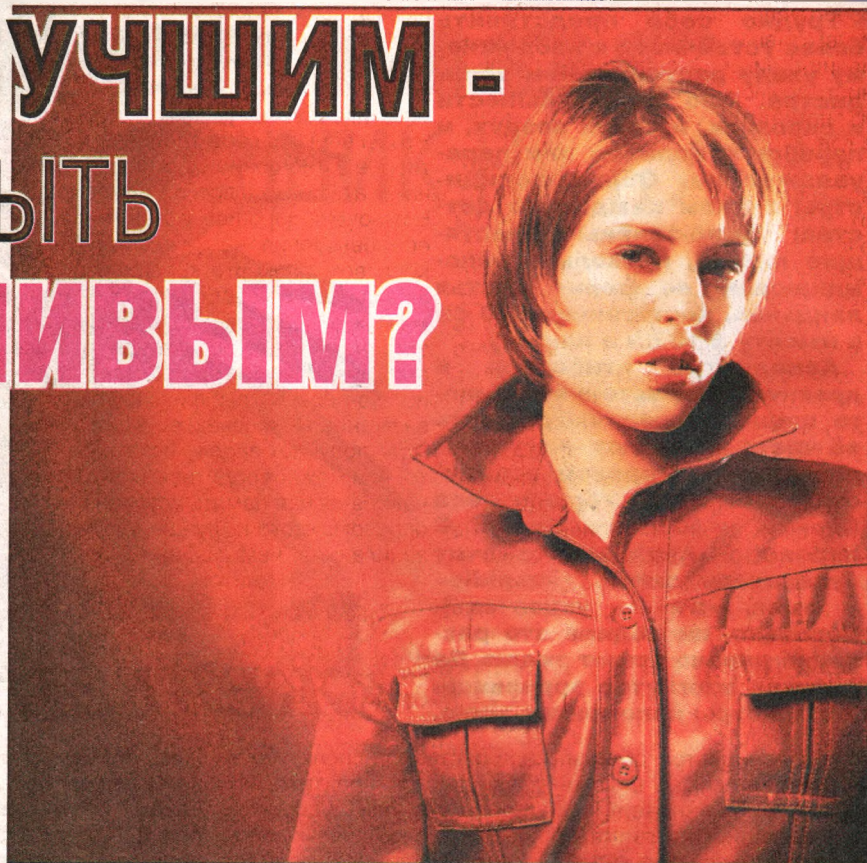
он очень их стыдится и боится признаться в них даже самому себе. Здорового перфекциониста ошибки, конечно, тоже не радуют, но он прекрасно знает, что «человеку свойственно ошибаться», и не делает из мелких неудач трагедии.

5. Сильно завышенные требования к результатам собственной деятельности. Всё должно быть выполнено идеально и никак иначе. Здоровый перфекционист результаты труда оценивает реально — здесь лучше, там хуже, но в целом всё нормально или хорошо. В следующий раз сделаю лучше.

6. Повышенная тревожность по поводу оценок окружающих. Даже самая деликатная критика воспринимается нездоровым перфекционистом как намёк на его несостоятельность и некомпетентность. Здоровый перфекционист критикам, как правило, только благодарен — ведь они помогают выявить, а значит, и устранить его недостатки.

7. Постоянная сверхмобилизация душевных и физических ресурсов. На это тратится уйма сил и энергии. Здоровый же перфекционист находится в состоянии умеренной мобилизации и занимается выработкой активных стратегий для достижения целей.

8. Сравнение на недостижимые идеалы, которые принимаются за норму (например, лица и фигуры фотомodelей из гляцевых журналов или



особо успешные в чём-то личности), и негативная оценка себя при сравнении с ними. Здоровый перфекционист, возможно, восхищается кем-то из знаменитостей, но ему не приходит в голову сравнивать себя с ними.

9. Поскольку быть идеальным, всё делать идеально и требовать от окружающих быть идеальными очень трудно, то у нездорового перфекциониста всегда присутствует враждебность по отношению к себе, к окружающим людям и к миру в целом. Враждебность эта чаще всего скрытая, в первую очередь от самого перфекциониста, потому что быть враждебным — это же тоже не идеально. Но из-за неё у него постоянно возникают трудности в общении с людьми. Здоровый перфекционист для враждебности оснований не видит, поэтому с людьми он общается с завидной лёгкостью.

Словом, жизнь нездорового перфекциониста далеко не сахар. Не удивительно, что он редко чувствует себя счастливым. Некоторые из перфекционистов начинают страдать от депрессий и постоянной внутренней тревоги. Любой успех даётся нездоровым перфекционистам гораздо большими усилиями, чем остальным людям. Однако многие работодатели охотно берут их на работу, ведь стремление к идеалу часто делает их настоящими мастерами своего дела. Работодатели ценят в них отличное исполнение обязанностей и даже согласны мириться с некоторым житейским занудством своих подчинённых и их неумением рационально распределять время. Ведь из-за желания выполнить работу как можно лучше перфекционисты либо постоянно откладывают её, ожидая, когда у них в голове сложится идеальный план, либо затягивают до неприличия, доводя до совершенства всякие мелочи.

АМБИЦИИ? НА ЗДОРОВЬЕ!

Как же превратиться из нездорового перфекциониста в здорового?

Простых рецептов, к сожалению, не существует. Нездоровый перфекционизм закладывается в раннем детстве, и главная причина его возникновения — воспитание. Скупые на ласку и одобрение родители, дающие понять ребёнку, что любят его не просто за то, что он есть, а за то, какой он есть, сажают первые семена перфекционизма в душу своего малыша. И всю оставшуюся жизнь бедный ребёнок пытается стать совершенством, пребывая в уверенности, что иначе его никто не будет

любить. Мы взрослеем, но в чём-то по-прежнему остаёмся маленькими детьми. Так как помочь себе нездоровому перфекционисту?

● **Фиксируйте успехи на бумаге.** Чтобы вернуть себе здоровое и позитивное отношение к жизни, нужно начинать прежде всего с самооценки. Есть очень хорошее упражнение для её повышения — каждый вечер в красивом блокноте красивой ручкой записывать 5 успешных дел, которыми можно гордиться (сделанных вами за день). Может показаться, что всё это ерунда, но метод работает отлично: во-первых, вы фиксируете своё внимание на успехах; во-вторых, ваш мозг получает задачу искать для вас то, чем можно гордиться; и, в-третьих, человеческая память устроена таким образом, что она лучше удерживает записанное, чем сказанное или прожитое.

● **Верните себе право на ошибку.** Ведь, как известно, не ошибается

тот, кто ничего не делает. Если не делать ошибки — не на чем будет учиться. Кроме того, как показывается практика, наши ошибки почти не влияют на отношения к нам других людей. Нас либо любят и многое прощают, либо не любят, и сделаем мы хоть миллион ошибок, отношение к нам всё равно лучше или хуже не станет. Либо относятся к нам нейтрально, и, следовательно, почти не обращают внимания на то, что мы делаем. Какой смысл переживать из-за того, что вы не можете изменить? Сделайте себе царский подарок — разрешите ошибаться хотя бы три раза в день. Это ведь немного. Зато так приятно получить хоть немного свободы от необходимости быть совершенством.

● **Позвольте себе не копаться в мелочах.** Ещё одним шагом, логично вытекающим из предыдущего, будет разрешение себе не выполнять всю работу со всей возможной тщательностью. Если не укладываетесь в график, можно кое-где кое-что оставить чуть-чуть не доведённым до ума. Как говорят японцы: «Почти совершенство лучше совершенства». Особенно, если оно сдано вовремя. Своевременность, вообще-то, тоже является категорией качества.

● **Ставьте реальные цели.** Этот шаг гораздо сложнее предыдущих — с непривычки это очень трудно. Но нужно пытаться. Тем более, что у вас есть право на ошибку, вы не забыли?

● **Учитесь доверять другим.** После всего вышесказанного, передача части работы в другие руки уже не кажется таким уж страшным делом. Преодоление враждебности и освоение науки доверять — очень важный шаг по направлению к здоровому перфекционизму. Однако здесь очень важно помнить, что все остальные тоже имеют право на свои три ошибки в день.

Если ваших душевных сил и терпения хватит на то, чтобы выполнить данные рекомендации, то через какое-то время вы заметите, что ваша жизнь начинает меняться к лучшему. В неё войдут новые краски и чувства, и вы поймёте, что больше не нуждаетесь в ограничениях, которые сковывали вас раньше. Счастье, любовь и свобода не делят людей на совершенных и несовершенных, они просто приходят к тем, кто их зовёт. Пусть они всегда будут рядом с вами!

Елена КОНДАУРОВА



КАК ПОССОРИТЬСЯ С ПОДРУГОЙ

(вредные советы)

Народная мудрость, которая, как известно, всегда права, утверждает, что дружба дружбой, а табачок врозь. Однако бывают такие странные личности, которые отказываются признать справедливость этого постулата и липнут к нам с маниакальным упорством, надоедая звонками и встречами. Они обычно называют себя нашими подругами, и избавиться от них бывает очень непросто...

Сначала давайте разберёмся, а нужна ли вам вообще эта опостылевшая личность? Во-первых, статус подруги обязывает вас часами выслушивать порядком надоевшие жалобы на жизнь, на работу, на плохую погоду. Во-вторых, в любой момент ваша подруга может выдернуть вас, как редиску, например, из ресторана, где вы сидите с мужчиной своей мечты, из горячей ванны, из кресла перед телевизором и так далее, только потому, что вы ей зачем-то срочно понадобились. В-третьих, дружба автоматически вешает на вас кучу хлопотных обязанностей. Вы должны поздравлять подругу с праздниками, регулярно звонить и справляться о делах, привозить из путешествий сувениры, время от времени приглашать в гости, на время её отсутствия забирать к себе кота, который дерёт мебель и жрёт цветы на подоконнике... Плюсы же ничтожны и малочисленны, тем более что подругу с успехом может заменить компьютер. Короче говоря, ненужное это дело — дружба. Сильные и гордые люди в ней не нуждаются.

ЗАСТАВЬТЕ ЕЁ РЕВНОВАТЬ

Наиболее действенный способ раз и навсегда покончить с надоевшей подругой — проявить явный и стойкий интерес к её мужчине. Хорошо бы разбить эту операцию на несколько этапов. Сначала надо, получив приглашение в гости, надеть самое эротичное платье и накраситься так, чтобы затмить красотой подругу. Скорее всего, сделать это будет несложно: наверняка она после возни на кухне выйдет к гостям растрёпанной и в фартуке, и вы на её фоне окажетесь просто неотразимой.

Весь вечер постарайтесь посвятить мужу (другу) подруги. Очень хорошо, если вам удастся уединиться с ним где-нибудь в укромном угол-

ке. Не забудьте говорить с ним интимным шёпотом, смеяться, кокетливо поводить плечом и касаться его ноги голой коленкой. Когда будут танцы, проявите инициативу и пригласите его сами.

В ответ на претензии со стороны подруги имеет смысл мило удивиться и сказать что-нибудь о патологической ревности как о болезни. Добавьте, что её муж (друг) не такое уж сокровище, чтобы им интересоваться, и вы всегда понимали, что она вышла за него только потому, что вообще пришла пора выйти замуж. Говорить всё это следует с милой улыбкой и как бы сочувственно.

Если к концу вечера вы увидите, что ваша подруга клоочет, как перегревшийся паровой котёл, мысленно поздравьте себя: сегодня вы пробили такую брешь в вашей дружбе, которую заделать, скорее всего, не удастся.

В дальнейшем следует постоянно делать вид, что вы пытаетесь отбить у неё супруга. Интересуйтесь о нём при встречах и по телефону. Хорошо, если удастся пересечься с её мужем по какому-нибудь пустячному поводу, например, зайти к ним, когда он точно дома, а она — нет. Однако, если ваша подруга относится к числу недалёких особ, которые считают, что подруге можно простить почти всё, приготовьтесь к долгой и изнурительной борьбе. Упорно идите к намеченной цели, и, в конце концов, вы обязательно одержите победу.



СМЕЛО ГОВОРите ПРАВДУ В ГЛАЗА

Искренность — это главное качество подруги, поэтому вы должны говорить ей в лицо только правду. Например, о том, что она не так одевается, не так ходит, не так разговаривает. Причём делайте это, во-первых, с искренним сочувствием, а во-вторых, под предлогом настоящей дружбы: «Кто тебе ещё об этом скажет, как не твоя лучшая подруга!» Если же вы всё-таки стесняетесь напрямую сказать ей, что она выглядит, как Франкенштейн, попробуйте придать этому безобидную форму: «У тебя чудесный вид! Почти незаметно, что ты прибавила три килограмма!»

Регулярно демонстрируйте подруге своё презрение по поводу её неумения разбираться с собственными проблемами. В порядке аутоотренинга часто повторяйте ей: «Какая же ты дура», «Я тебя предупреждала», «С тобой по-другому не бывает». Всегда учите её жить. Конечно, в этом случае есть опасность того, что она станет зависимой от вас, будет заглядывать вам в рот и постоянно держаться в поле вашего зрения. Зато у вас будет законный повод показывать ей свою власть над ней, презрение и неуважение. И тогда вы всё-таки добьётесь своей цели:

подруги у вас не будет. Будет тренажёр для самоутверждения — очень полезная штука для таких людей, как вы.

С той же обезоруживающей искренностью покажите подруге, насколько вам не интересны её проблемы. Никогда не воспринимайте ваши отношения с подругой всерьёз и честно дайте ей понять, что вы готовы пожертвовать ими в любой момент ради мужчины, карьеры, ребёнка, денег и т. д. Она должна с точностью до миллиметра знать своё место в вашей системе ценностей.

НИКАКОГО СОЧУВСТВИЯ!

Подруги имеют неприятную особенность: как только у них что-то случается, они сразу вываливают на вас всю негативную информацию, да ещё при этом явно или скрыто требуют от вас сочувствия или помощи. Но вы же помните, что нервные клетки не восстанавливаются. Поэтому старайтесь ограждать себя, любимую, от неприятных сюжетов. Неужели вы не придумаете более интересного занятия, чем слушать её нытьё? Поэтому регулярно отказывайтесь от встреч с ней под предлогом болезни, дел и так далее. Вот увидите — вскоре она сама перестанет приставать к вам с предложением «где-нибудь посидеть».

РАЗНОСИТЕ ЕЁ СЕКРЕТЫ ПО ВСЕМУ СВЕТУ

Отлично действующий способ, способный расстроить даже самую крепкую дружбу, — это пересказывать за спиной подруги то, что она доверила вам под очень большим секретом. Причём надо грамотно выбрать третье лицо, которое вы будете посвящать в её тайны. Во-первых, вы должны быть уверены в том, что этот человек разнесёт сказанное вами по всему свету. Во-вторых, он должен принадлежать к тому же кругу общения, что и вы с подругой: глупо рассказывать о секретах подруги своему мужу, который почти не знаком с ней и абсолютно ею не интересуется. Поэтому нужно выбирать того, кому есть дело до проблем вашей подруги и кто имеет с ней общих знакомых.

В общем, проявите смекалку. И тогда уже через несколько дней ваша подруга заметит, что её тайны известны всем окружающим, когда те начнут живо реагировать на происходящее и лезть со своими советами и сочувствием. Подруга хотела поддержки? Она её получила, да ещё в таком объёме!

ОКАЖИТЕ ЕЙ ПОМОЩЬ

Нет лучше способа разрушить дружбу, чем выступить посредником в благотворительном для подруги мероприятии. Во-первых, мало кто любит чувствовать себя обязанным, а это значит, что ваше общение заведомо станет менее интенсивным. Во-вторых, участие в добрых делах часто, если не всегда, предполагает обратный эффект. Ну например, вы помогли подруге снять квартиру. Вроде бы хорошее дело. Однако, если вы на начальном этапе активно её агитировали, ездили с ней смотреть квартиру, то есть практически вдохновляли принять решение, которое считаете правильным, то подруга автоматически переложит на вас всю ответственность. И тогда ура, цель достигнута! — не пройдёт и месяца, как подруга начнёт звонить вам и жаловаться на то, что квартира тёмная

(сырая, холодная, шумная — нужное подчеркнуть).

И это правильно: виноват всегда посредник, особенно, если он действовал целенаправленно. Поэтому влезайте в дела подруги как можно чаще, стараясь устроить их по своему усмотрению. Тогда, рано или поздно, она затаит на вас сильную злобу. Подарите ей щенка, устройте её ребёнка в школу, помогите мужу найти другую работу... Даже если жизнь подруги после вашей помощи не пойдёт под откос, то она всё равно когда-нибудь поймёт, что вы — виновница всех её бед.

Желаемый эффект дают и общие денежные дела. Если вам хватило ума открыть совместное дело, то рано или поздно, у вас обязательно возникнут финансовые проблемы. Если это случится, считайте, что вам повезло: с их помощью можно разрушить дружбу в считанные дни.

Если вы одолжили подруге денег или помогли ей устроиться на работу, всё время напоминайте ей, что она вам обязана, даже если срок выплаты ещё не подошёл, а с работы она давно уволилась. Если регулярно, не пропуская ни одного вечера, звонить подруге, чтобы выслушать слова благодарности, то она сломается не позднее чем через две недели. И слава богу: на всех друзей денег не напасёшься. Если же вы сами взяли деньги в займы у подруги, то помните: одалживаешь чужое, а возвращаешь своё. Исходя из этого, постарайтесь забыть о долге как можно скорее. А если она вам нём напомнит, притыкните её: вы подруги или кто?

РАССКАЖИТЕ ЕЙ О СВОИХ УСПЕХАХ

Когда подруга станет жаловаться вам на свои неудачи, немедленно поведайте ей о том, как у вас всё замечательно. Если она беспокоится о том, что к её дочери постоянно придирается классный руководитель, срочно похвастайтесь, что от вашей девочки весь педагогический коллектив школы пребывает ну просто в телячьем восторге. Если подруга жалуется, что у неё нет денег, чтобы поморить тараканов, перебейте её и подробно опишите новую шубу. А если она после этого обидится на вас или скажет, что она ждала сочувствия, то покажет своё истинное лицо. Получается, что её собственные ничтожные переживания ей важнее, чем ваша огромная радость. Ну и кто она после этого? Конечно же, законченная эгоистка! И кому нужна такая подруга...

Ксения Кнорре

Вера Холодная... Звезда немого кино. В истории нашего отечественного киноискусства остаются совершенно необъяснимыми тот фантастический, сенсационный успех, который имела Вера Холодная, та всеобщая зрительская любовь, то поклонение и безоговорочное признание её «королевой экрана».

БЕСПРИДАННИЦА

Вера Холодная родилась в 1893 году в Полтаве в семье учителя-словесника городской гимназии и выпускницы Александро-Мариинского института благородных девиц. Родители обожали друг друга, и вскоре в семье родились ещё две девочки. В 1896 году семья переехала в Москву. Попав в одиннадцатилетнем возрасте в Большой театр на балетный спектакль, Вера буквально влюбилась в балет и вскоре поступила в балетное училище Большого театра. А через год учёбы родители, по настоянию бабушки, считавшей позорным то, что девушка из хорошей семьи «кривляется на сцене», вынуждены были забрать её из училища и вернуть в гимназию. В 1905 году умер от воспаления лёгких отец Веры. Горе не сломило Екатерину Сергеевну, ведь у неё на руках осталось трое дочерей, и ничто не должно было омрачить их детство. Она продолжала давать им уроки музыки и вывозить девочек в театр. В сентябре 1908 года Верочка впервые увидела Комиссаржевскую в главной роли в популярной тогда трагедии «Франческа да Рамини». После спектакля девочка заболела: она не спала несколько ночей, делалась рассеянной, грезилась наяву, словно была частью одной ей видимых миражей. Вызванный врач запретил Вере... мечтать! Но в гимназии сумели разглядеть её талант, ей отдавали все главные роли в спектаклях. Когда она играла Ларису в «Бесприданнице» А. Островского, не могли сдержать слёз ни ученицы, ни учителя. Вера была просто создана для трагических ролей! Но учёба в гимназии подходила к концу, приближался выпускной бал. Мать, стеснённая в средствах, сшила Верочке простое белое платье из дешёвой «неноской» ткани, но дочь оказалась самой красивой выпускницей на этом вечере. Да и сам вечер оказался сказочным для неё. На первый же танец её пригласил молодой юрист Владимир Холодный, и она протанцевала с ним весь вечер. Вскоре после бала влюблённые сообщили родителям, что собираются пожениться.



МИРАЖИ ВЕРЫ ХОЛОДНОЙ

Можете себе представить реакцию родных — ведь Верочке всего 17 лет! Но Вера была непреклонна. Через два года у четы Холодных родилась дочь Женя. Роды были тяжёлыми, Вера полгода приходила в себя, и врачи на несколько лет запретили ей иметь детей. По обоюдному согласию, через год, они удочерили девочку Нонну.

ЭТО ВОЛШЕБНОЕ СЛОВО — КИНО!

Вера выздоровела, жизнь вошла в колею. Владимир Холодный — владелец автомобиля, что не считалось диковинным в то время. Но он всерьёз увлекается автоспортом, ещё не имевшим в те годы широкого распространения. Заинтересовалась этим опасным видом спорта и Вера. Сколько раз они попадали в аварии, не счесть: то во что-то врезались, то машина переворачивалась, а то и вовсе разбивалась вдребезги. Но супруги Холодные всегда оставались невредимыми, как будто судьба угодовала им совсем иной конец.

Началась Первая мировая война, муж Веры ушёл на фронт. На руках у Веры осталась большая семья: мать, бабушка, дочери, сёстры. В надежде заработать хоть немного денег, Вера Холодная отправляется на пробы в киноателье, расплодившиеся в Москве на волне повального увлечения синематографом. Однажды она забрела в киноателье «Ходжонков и К°». Режиссёр Бауэр, впервые увидев её, понял, что перед ним золотая жила. Он тут же подписал с Верой Холодной контракт и снял в главной роли в картине «Песнь торжествующей любви». В день, когда плёнки с новым фильмом развезли по кинозалам, Вера Холодная проснулась знаменитой. А кинофирма Ходжонкова открыла золотую жилу: за год Вера снялась в 13 фильмах! Звёздная болезнь обошла её, и она не роптала, не жаловалась, когда приходилось часами простаивать в свете юпитеров, хотя глаза воспалялись, и болела голова. Ни разу Вера Холодная не позволила себе устроить в киноателье скандал или

КОРОЛЕВА

Летом 1915 года Вера узнаёт, что тяжело ранен в боях под Варшавой её муж Владимир, и что он находится при смерти. Вера всё бросает и уезжает к нему на фронт. Она не отходит от мужа ни на минуту и вырывает его из лап смерти. Они оба возвращаются домой, и пока Владимир приходит в себя, Вера снова погружается в работу. Восстановившись после ранения, Владимир снова уезжает на фронт. Однажды в доме Веры Холодной появился худой молодой солдатик с письмом от мужа. Это был Александр Вертинский. Он с первого взгляда безнадежно влюбился в Веру. В бурный роман верится с трудом: Вера была верной женой и любящей матерью. Но именно она вдохновила его на создание его первых, таких грустных песен. Вера Холодная разбудила в нём поэта, а Вертинский наградил её титулом «королева экрана». И она его оправдала. За свою короткую кинокарьеру Вера Холодная сыграла в 40 фильмах. К сожалению, до нас дошли только 5. Большинство фильмов актрисы были салонными мелодрамами, главные герои — графами и князьями. А её героини всегда были «униженными и оскорблёнными» этими самыми «графьями». Казалось бы, откуда такой бешеный успех у публики? На фильм «Жизнь за жизнь», впервые в истории российского кино, была объявлена предварительная запись! А в Харькове толпа вдребезги разнесла кинотеатр, требуя «фильму», так что пришлось вызывать конных жандармов. Измученная военным временем публика желала прикоснуться к обычным человеческим чувствам: любви, ревности, ненависти. И к красоте. В фильмах Вера Холодная сияла совершенной, ослепительной красотой и поражала, прежде всего, своей естественностью.

ПОСЛЕДНИЕ ДНИ

1917 год. Октябрьская революция. Но люди продолжают ходить на фильмы Веры Холодной. Ей много раз предлагают сниматься за границей, обещая огромные деньги. Вера каждый раз отказывается, и однажды решает дать интервью: «...Если нам предлагают громадные деньги заграничные фирмы, — значит, нас там ценят высоко. Но теперь расстаться с Россией, пусть измученной и истерзанной, больно и преступно, и я этого не сделаю».

Надо отметить, что в большинстве своих картин в финале

Вера Холодная умирала: от тоски или болезни, стрелялась или погибала от несчастного случая. Или её убивали. Если же, в редких случаях, она оставалась жива, то ей пришлось хоронить или мужа, или возлюбленного. Сегодня среди артистов считается плохой приметой умереть на экране. Можно ли теперь утверждать, что Вера своими экранными ролями навлекла на себя столь раннюю смерть? Одному Богу известно. Зимой 1919 года, находясь на натурных съёмках в Одессе, Вера принимает участие в благотворительном концерте. Ещё до его начала она почувствовала себя плохо, а на обратном пути вдруг падает лошадь, запряжённая в её сани, и ей приходится идти дальше пешком, по морозу. А в гостиничном номере не работает отопление — война. Как приговор прозвучал диагноз: «Испанка!» Самая страшная разновидность вирусного гриппа, унёсшего столько жизней по всей Европе. Поклонники актрисы жгли костры под её окнами, но вели себя тихо. 16 февраля на лестницу вышел знаменитый профессор Усков и разрыдался. Королевы не стало. Ей было 25 лет.

Склеп, где была похоронена актриса, в 30-е годы разрушили: на месте кладбища построили парк культуры и отдыха. Владимир после смерти жены стал заговариваться, часто не слышал, когда к нему обращались. О Вере говорил как о живой. И умер без видимых причин через два месяца после её смерти. Почти одновременно с матерью королевы экрана, которая тоже не смогла перенести этого удара.



ЭПИЛОГ

Внезапная смерть Веры Холодной потрясла поклонников её таланта. И, как часто бывает в таких случаях, официальная версия её смерти от испанки, мало кого устраивала, хотя бы потому, что последний случай испанки был зафиксирован в октябре 1918 года, то есть за пять месяцев до смерти Холодной. К приезде актрисы в Одессу эпидемия сошла на нет! Более правдоподобным кажется то, что с ней расправилась деникинская контрразведка. Благотворительный концерт, в котором участвовала актриса, был организован неким «Домом кружка артистов», многие из членов его были связаны с деникинской контрразведкой. Известно, что Вера Холодная очень тяготилась отношениями с ними и через силу принимала участие в концертах в пользу Добровольческой армии. В подтверждение этой версии говорит донесение тайной разведывательной организации «Азбука» В. В. Шульгина в ставку А. И. Деникина в Екатеринодаре от 21 февраля 1919 года: «Уморили красную королеву...»

Как бы там ни было, разгадать тайну гибели великой актрисы спустя столько десятилетий не представляется возможным. Главное, что с нами остался образ этой необыкновенной женщины. Слава Веры Холодной уверенно перешагнула рубеж 21-го столетия. Её красота оказалась непреходящей, она по-прежнему завораживает, и по-прежнему волнует её судьба, и вызывает скорбь её ранняя смерть.

Алла ОРЛОВА





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

Женская консультация

Насколько опасен хламидиоз для беременных женщин? Надо ли лечиться во время беременности или можно подождать до родов?

В. С., Липецкая обл.

Наличие хламидий в организме представляет для будущей мамы определённую опасность, так как приводит к увеличению риска самопроизвольных выкидышей. Предполагают также, что хламидиоз может привести к некоторым порокам развития, формированию плодово-плацентарной недостаточности, преждевременному отхождению околоплодных вод и отслоению плаценты, слабости родовой деятельности.

Возможно также внутриутробное заражение плода и инфицирование хламидиями новорождённого ребёнка. Для малыша это опасно развитием конъюнктивита, бронхита и пневмонии в первые дни жизни.

Если у беременной женщины находят хламидиоз, его лечат по специальным схемам. Если выявляется хроническая форма хламидиоза, курсы лечения проводят в 20 и 30 недель беременности. При острой форме заболевания лечение проводят сразу, но не раньше, чем беременность достигнет срока 12 недель. К этому времени у плода завершается закладка жизненно-важных органов.

Курс лечения антибиотиками беременная женщина должна проводить вместе с мужем. При необходимости ей проводится также коррекция иммунного статуса. Впоследствии для восстановления полезной микрофлоры кишечника рекомендуются препараты, содержащие лакто- и бифидобактерии.

Слышала, что курение значительно приближает климакс и при этом курящим нельзя проводить гормональную терапию. Это действительно так?

М. П., г. Липецк

Возраст наступления климакса определяется, в первую очередь, наследственностью. Поэтому его можно приблизительно предсказать. Для этого надо узнать, когда наступила менопауза у ваших родственниц по женской линии.

По данным исследований длительный стаж курения может немного приблизить наступление климакса. Но несущественно — на год или немного больше.

Гораздо опаснее другое: вредные вещества табачного дыма негативно влияют на сосуды. Это приводит к повышению риска гипертонии, атеросклероза, инфаркта и инсульта в относительно молодом возрасте. К тому же нарушение функции сосудистой стенки в период гормональной перестройки может приводить к более тяжёлому течению климакса.

Курильщицы чаще жалуются на раздражительность, частые «приливы», головную боль и нарушения сна. При этом у них неприятные ощущения длятся дольше, чем у тех, кто не подвержен никотиновой зависимости. Поэтому ещё до наступления менопаузы желательно бросить курить.

Таблетки, содержащие женские половые гормоны, любительницам сигаретного дыма действительно лучше не использовать. Однако это не значит, что им нет способа помочь. Курящие женщины в период климакса могут использовать препараты, которые содержат растительные фитогормоны.

Твоё здоровье

У меня нашли полип в матке. Гинеколог назначил мне противозачаточные таблетки с гормонами. Но я боюсь принимать эти лекарства. Слышала, что от них сильно набирают вес. И вообще у гормонов много побочных эффектов. Как быть?

А. В., Воронежская обл.

Гормоны в вашем случае, скорее всего, необходимы. Конечно, таблетки могут вызывать колебания веса. Но это случается редко и корректируется соблюдением диеты. Чтобы не проявились другие побочные эффекты гормональных препаратов, перед их применением вы должны обследоваться.

Миф о том, что гормоны очень опасны, сохранился с тех пор, когда применяли таблетки предыдущих поколений. Сегодняшние противозачаточные лекарства более безопасны. Они часто используются не только для предупреждения беременности, но и в лечебных целях, как в вашем случае.

Какие методы защиты от половых инфекций может использовать женщина? Говорят, что есть какие-то специальные растворы. Это действительно так?

О. Д., г. Белгород

Растворы для профилактики интимных инфекций действительно существуют и продаются в аптеке без рецепта. Одним из таких средств является мирамистин. Если вы успеете применить препарат в период до двух часов после интимного контакта, заражения более чем в 90 процентах случаев удастся избежать. Однако возможно применение мирамистина и через 4-5 часов. В этом случае эффективность профилактики снижается. Но лучше провести позднюю профилактику, чем не делать её вообще.

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

УСТАЛЫЕ НОГИ

«Последнее время у меня очень быстро устают ноги. Иногда я замечаю отеки в нижней части голени. В чём причина и как мне быть?»

Анна Д., 44 года, г. Воронеж

Консультирует терапевт, кандидат медицинских наук Ольга Алексеевна МУБАРАКШИНА.

ПРИЧИНА ПЕРВАЯ: ВЕНОЗНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Самой частой причиной быстрой усталости и отеков ног у женщин после 30 лет является хроническая венозная недостаточность, которую также называют варикозным расширением вен. Чтобы убедиться, что причина усталости — в проблемах с венами, нужно пройти несложное обследование.

Золотой стандарт современной диагностики при варикозе — дуплексное сканирование сосудов. Оно позволяет полностью обследовать все вены и их клапаны. Кроме того, врач может оценить скорость кровотока.

В случаях, когда единственным проявлением заболевания служит утомляемость ног, хорошо помогает специальный лечебный трикотаж: колготки и гольфы.

Из лекарств рекомендуется внутрь принимать так называемые венотоники. На ноги желательно также наносить гели — например, гинкор или троксевазиновый. Обычно уже через 2-3 недели наступает значительное облегчение. При комплексном подходе к лечению дальнейшее прогрессирование болезни останавливается.

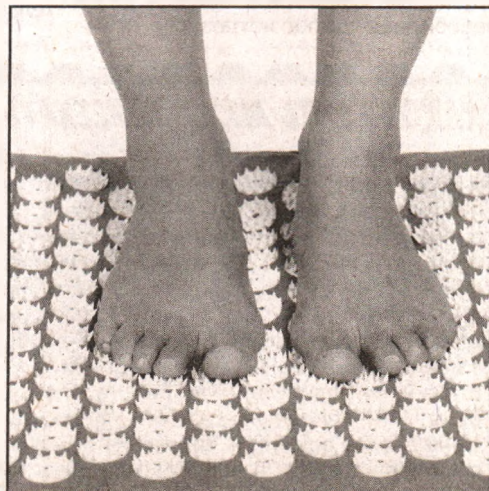
ПРИЧИНА ВТОРАЯ: ПЛОСКОСТОПИЕ

Вопреки распространённому заблуждению, плоскостопие не обязательно приобретают в детстве и юности. Оно может развиться и в старшем возрасте. Причинами могут быть увеличение веса, длительная работа в стоячем положении и уменьшение силы мышц ног. Так как схожие причины приводят и к варикозу, возможно сочетание венозной недостаточности и плоскостопия. Поэтому появление небольших отеков не удивительно.

Провести мини-диагностику плоскостопия можно самостоятельно. Намажьте стопу растительным маслом и встаньте на большой лист бумаги. Обведите стопу карандашом. Теперь посмотрите на след, который вы оставили. В норме по внутреннему краю стопы не соприкасается с опорой. На этом месте следа от масла быть не должно.

Теперь сравните площадь «масляного» и сухого участка в том месте, где должна быть выемка. Если сухой участок меньше половины вашей стопы, то у вас, скорее всего, плоскостопие. Для более точной диагностики нужно сделать рентгенограмму обеих стоп. Обычно её выполняют с нагрузкой, в прямой и боковой проекциях.

Лечение плоскостопия надо согласовать с врачом-ортопедом. Он наверняка посоветует вам



специальные ортопедические стельки и комплекс лечебной гимнастики для укрепления мышц стопы. Поможет и массажный коврик для ног. Летом его может с успехом заменить ходьба босиком по гальке.

ПРИЧИНА ТРЕТЬЯ: ЗАДЕРЖКА ВОДЫ В ОРГАНИЗМЕ НА НАЧАЛЬНЫХ СТАДИЯХ ГИПЕРТОНИИ

В возрасте после 40 лет у женщин часто возникает задержка жидкости в организме. По утрам она может проявляться «опухшим» лицом, по вечерам вода скапливается в нижней половине туловища. И возникает небольшая отечность голени и стоп.

Как правило, эта задержка жидкости не проходит для организма бесследно. У многих женщин она сочетается с повышением артериального давления. Отличие цифр от нормы может быть совсем незначительным и незаметным, но уже требует лечения.

Сильными болями такие отеки ног, как правило, не сопровождаются. Но устают отекшие ноги быстрее. Чтобы убедиться, что ваши отеки не сочетаются с гипертонией, в течение двух недель измеряйте артериальное давление утром и вечером.

Если цифры остаются в пределах нормы, причина усталости ног и отеков вряд ли связана с задержкой жидкости. А вот если давление хотя бы дважды было выше 140/90 мм рт. ст., обращайтесь к терапевту или кардиологу.

Назначение лёгких мочегонных препаратов или травяных чаев поможет вывести лишнюю жидкость и снизить артериальное давление. Кроме того, сократите употребление поваренной соли и обогатите свой рацион продуктами, богатыми калием и магнием. Это — курага, арбузы, печёный картофель, подсолнечные семечки, сельдерей и брокколи.

Если у вас есть избыточный вес, постарайтесь от него избавиться. Лишние килограммы излишне нагружают ноги и способствуют повышению артериального давления.

МУЖ СТАВИТ ПОД СОМНЕНИЕ СВОЁ ОТЦОВСТВО



ОН ПРЕДАЛ ТЕБЯ

Если бы со мной случилось такое, Лилия, я бы развелась. А как жить дальше с таким человеком? Он предал тебя своим недоверием в самый ответственный момент твоей жизни. Как можно доверять ему? Как можно доверить ему воспитание будущего ребёнка? Где гарантия того, что ребёнок будет с ним в безопасности? Я бы такого идиота близко не подпустила к своему ребёнку. Ты взрослая девочка, 31 год — это не 17 лет. Наверняка есть и образование, и профессия. Поднимешь, никуда не денешься, такого долгожданного малыша. У меня такое подозрение, что твой муж расслабился, давно живёт своей жизнью, не известной тебе, и ребёнок просто не входит в его планы. А как ещё можно объяснить его поведение, если ты не давала ему поводов для ревности? Так что гони его, Лилия, мой тебе совет. Если всё-таки он не подлец, осознаёт, вернётся. Только в ногах пусть повалывается, чтобы простила. Удачи!

Вероника, г. Ростов-на-Дону

ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ЮРИСТОМ

Лилия, в вашем положении отчаяться запрещено. Не давай себе обиду и не отравляй себе долгожданную беременность. Мужу нужны доказательства? Проконсультируйтесь со своим гинекологом и юристом, и вам подскажут, как с помощью генетической экспертизы доказать отцовство ребёнка. Даже переживать не стоит, потому что существует специальный анализ. Только проходить такую экспертизу очень странно, когда люди живут в браке и, по сути, должны доверять

друг другу. Ваш муж, честно говоря, симпатии не вызывает. Сначала он упрекает, что вы не можете забеременеть, потом сомневается в том, что ребёнок от него. Надежда только на то, что он преобразится, когда ребёнок появится на свет (если ещё и окажется папиной копией).

Раиса, г. Воронеж

ВРЕМЯ ВСЁ РАССТАВИТ ПО МЕСТАМ

Лилия, на мой взгляд, разводиться пока совершенно не обязательно. То, что говорит твой муж, безусловно, неприятно и причиняет боль, но если бы он действительно верил, что ребёнок не от него, то сам уже ушёл. Вполне возможно, твой благоверный наслушался чьих-то мнений, кто-нибудь надул ему в уши, что раз жена семь лет не могла от него забеременеть, теперь-то она уж точно ждёт ребёнка от другого. Увы, но таких доброжелателей кругом пруд пруди. На некоторых мужчин даже безобидная шутка нетрезвого прия-

В декабрьском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Лилии из г. Омска: «Мы с мужем в браке почти семь лет. У нас долго не получалось с детьми, и вот теперь наконец-то я на седьмом месяце беременности. Муж, особенно в последнее время, говорит, что я беременна не от него. Я в отчаянии и не знаю, что мне делать. Беременна я от него, потому что я никогда ему не изменяла, даже в мыслях такого не было. До беременности он всегда упрекал меня в том, что я не могу забеременеть, что со мной что-то не то. А теперь он говорит такие вещи! Я отчаялась и не знаю, что с этим делать. Помогите, пожалуйста. Неужели кроме как развестись, другого выхода нет?»

Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Лилии.

теля относительно сомнительности твоей беременности от мужа могла стать для него навязчивой идеей. И сделать тут почти ничего нельзя. Объясняй, что и как, или не объясняй, но если муж сомневается, значит, будет сомневаться. И тут остаётся просто ждать.

Конечно и вероятность того, что твой муж просто ищет повод развестись, тоже весьма велика. И если это так, то ничего, даже ДНК тест, не даст шансов жить нормальной семьей. Если же твой муж просто стал жертвой дурацких предрассудков и страхов, то стоит просто перетерпеть. Если он тебя любит и хочет верить, то сам разберётся с собственными сомнениями. Если же нет, то действительно, лучше разводиться.

Эльвира, г. Вологда

КАК УБЕДИТЬ МУЖА ПЕРЕЕХАТЬ В ГОРОД?

Мы живём в небольшом селе, работы здесь нет, и поэтому я сижу дома с ребёнком, а муж работает в другом месте и приезжает домой раз в две недели. Я давно прошу его переехать, но он отказывается, потому что здесь дом! Если я прошу что-то купить, он отвечает, мол, заработай и купи! Я не прошу ничего дорогого, например, порвались сапоги или куртка износилась. Мои родители живут в 80 км от нас в городе, но и к ним я не могу часто ездить, так как за домом присмотреть некому, муж вообще не любит, что б я куда-нибудь ездила. У меня высшее образование, я хочу работать, только здесь негде. В городе у родителей есть работа, и с садиком проблем не будет, как мне быть? Мне обидно слушать его упреки, за то, что я не приношу денег, что у меня плохие родители, так как не помогают нам финансово. Я уже не могу сидеть в четырех стенах! Как мне убедить его переехать в город?

Ирина, Пермская обл., 25 лет

В декабрьском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Анны из г. Тамбова: «Всегда мечтала о дружной семье, заботливом муже, умненьких детях. Сейчас дети — подростки, учатся плохо, дома ничего не хотят делать, каждый день выслушиваю учителей и других родителей с жалобами на моих детей. Разговариваю, убеждаю — всё бесполезно. Муж сидит за компом, никуда ходить и ездить не хочет, ему хочется «отдыхать», постоянно ругаемся, после этого я не сплю до трёх ночи, переживаю. Я зарабатываю больше него почти в три раза, с работы прихожу — сразу на кухню, ибо меня встречают всегда одним вопросом: «когда уже ужин?». Готовить стараюсь вкусненькое, но ни благодарности, ни какой-то радости я не встречаю. По дому тоже я практически всё делаю, мужу надо сто раз напомнить, чтобы пропылесосил. При этом я стройная, симпатичная, весёлая. Если честно, то домой идти уже не хочется совсем. Всё равно эти недовольные лица, придирки, вечная усталость и никакой радости. Вопрос — что я делаю не так? Как выйти из этого положения, куда я, видимо, сама себя загнала?» Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Анны.

СРОЧНО ПРИНИМАЙ МЕРЫ

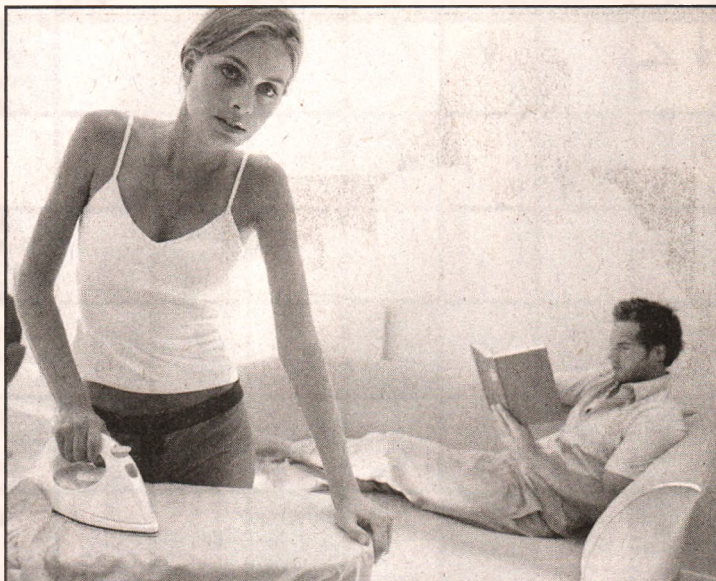
Полагаю, что у тебя, Аня, остался ещё шанс что-то изменить. Своим хорошим поведением ты ничего не добьёшься. Раз ты много зарабатываешь, значит, смею догадываться, ты на хорошем счету на работе. Возьми отпуск, выбей себе командировку, в зависимости от твоей профессии, и исчезни из города. Не оставляй никаких координат, и сотрудников попроси молчать. Для твоих обнаглевших мужа и детей достаточно будет записки о срочном отъезде. И не меньше, чем на месяц. Не пиши. Трудно будет сдержаться, позвони через пару недель. Пусть покрутятся без тебя, узнают, почём фунт лиха. И не спеши откликнуться на жалобы и мольбы. Ну не можешь ты приехать раньше намеченного срока! Отдохни и подумай, что ты делаешь не так. Ведь нельзя забывать о том, что дети не должны расти, как сорняки. Что детей нужно не только вкусно кормить, но ещё и воспитывать. А кто у вас в семье занимается воспитанием? Никто. Ты работаешь как лошадь, муж за компом. А дети — сами по себе. Вот и результат. Меры принимать нужно срочно. Очень надеюсь, что всё у тебя наладится.

Людмила, г. Тамбов

ВЫ СЛИШКОМ МНОГО ВЗВАЛИЛИ НА СЕБЯ

Анна, как бы там ни было, семья эта ваша и проблемы все выросли из вашей

ЧТО Я ДЕЛАЮ НЕ ТАК?



жизни. Мне кажется, вы слишком много взвалили на себя. Вы и сами это чувствуете, что загнали себя в угол. Пожалуй, стоит подумать о том, что нужно отдохнуть. Если муж никуда не хочет

ездить и ходить, возьмите детей и поезжайте с ними куда-нибудь на экскурсию или на отдых. Разберитесь с домашними делами. Назначьте дни, когда за ужин отвечаете вы, а когда муж и дети. Вовлекайте их в домашнее хозяйство. Если в назначенный по графику для мужа день ужин не будет готов, значит, вся семья голодает. По-моему, какие-то изменения в сознании должно произойти. Подростковый возраст у многих детей проходит сложно. Посоветуйтесь с психологом, как вам себя вести, чтобы наладить контакт с детьми.

Наталья, Орловская обл.

ИЗМЕНИШЬСЯ САМА — ИЗМЕНЯТСЯ И ДОМАШНИЕ

Аня, твоё представление о заботливом муже, умненьких детках предполагает наличие ещё одного персонажа — это ты сама. И роль твою в мечтаниях, по-видимому, — глава семейства, где заботливый муж ещё, и послушный к тому же, выполняет все твои распоряжения, а дети бегают на цыпочках, стараясь угодить маме. И, скорее всего, ты так старалась завоевать место «главного» в семье, что незаметно стала диктатором. Ты зарабатываешь больше, ты всё по дому делаешь сама, ты всё знаешь лучше, чем твои домочадцы. Наверно, даже если муж захочет гвоздь забить, ты пойдёшь давать ценные указания. Именно поэтому

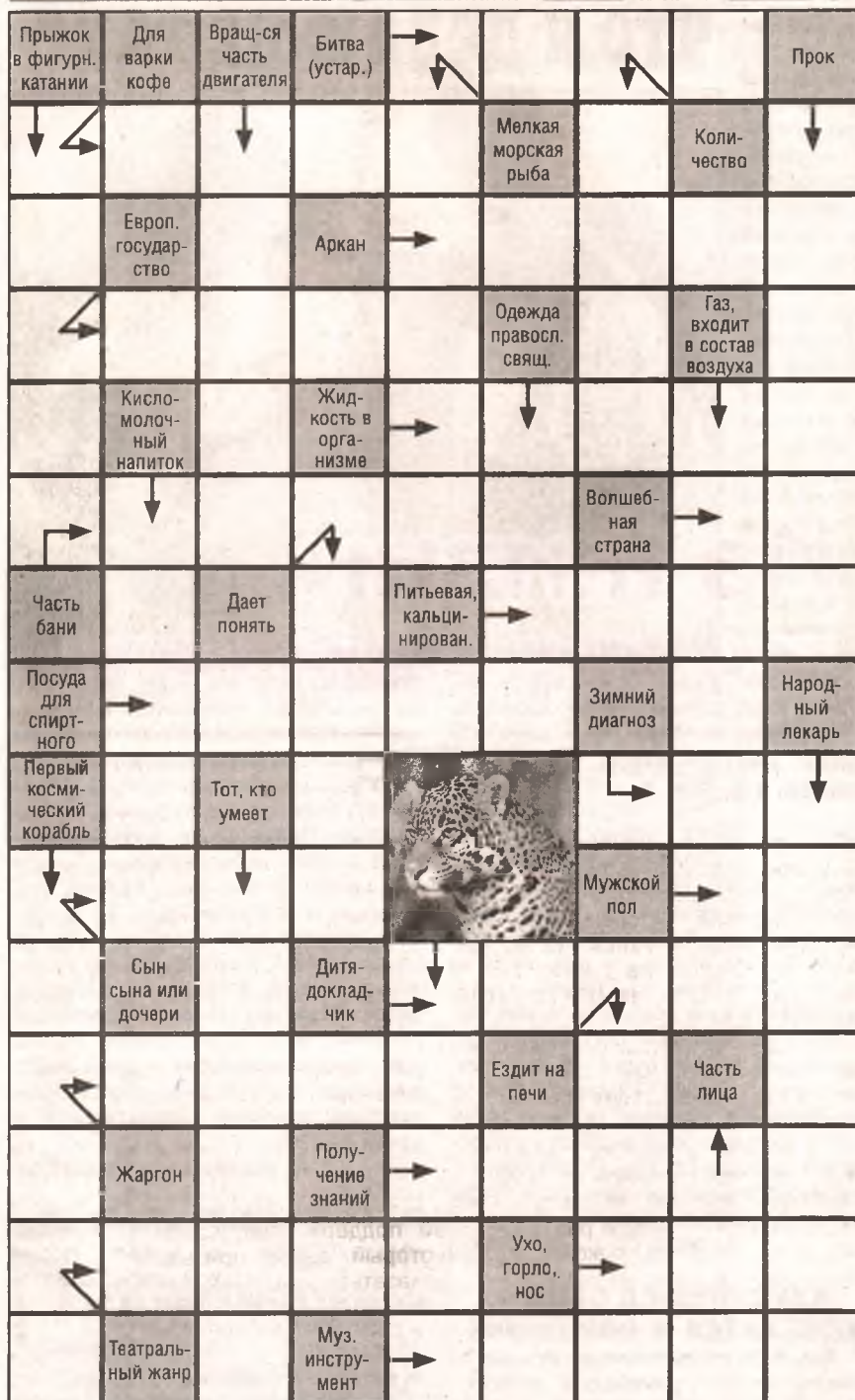
твои домашние не видят себе применения. Мужу проще сидеть за компом, самоутверждаясь в виртуальной реальности, а дети просто устраивают образцово-показательную забастовку. Ведь ты никогда ни о чём не просишь. Ты требуешь. Ты никогда не была слабой и беззащитной, чтобы муж почувствовал свою значимость, начал за тобой ухаживать. Ты постоянно сильнее всех. По сути в вашем доме полный матриархат. И изменить ситуацию в семье ты сможешь только в том случае, если изменишься сама, если перестанешь играть роль главы семейства и домашнего диктатора, а станешь по-настоящему любящей женой и внимательной к детям мамой.

Жанна, г. Екатеринбург

КАК СТАТЬ ДЛЯ НЕГО ЛУЧШЕЙ?

Мне 19 лет, и у меня уже есть маленький ребёночек. С мужем развелась. Сейчас встречаюсь с парнем, которому 21 год. Он вроде бы хороший человек, понимающий и добрый. Но я не могу уделять ему много времени, наши встречи не очень продолжительны и не очень часты (мне необходимо быть дома с ребёнком). Ещё я мало куда хожу и из-за этого кажусь неинтересной. Можно так сказать: на некоторое время я выпала из жизни, потому что была занята ребёнком. Я очень хочу быть для своего молодого человека самой любимой и лучшей. Как подогреть интерес к себе? Как сделать так, чтобы стать для него лучшей?

Марина, г. Ярославль



пережить, что бывший начал прилично зарабатывать?

Диета — это научно разработанная программа борьбы мозга с желудком, заведомо обречённая на провал.

Жена — мужу:
— В этом году ёлку будем выкидывать 23 февраля или 8 марта?

— Ничего себе! А для чего тогда президент нам в мае выходных добавил?

Он всё ещё был в прекрасной спортивной форме, но на пузе она уже не застёгивалась.

Из троллейбуса в Одессе выходит приезжий и спрашивает первого встречного:
— А где ваша знаменитая Дерибасовская?

— Так вам надо было ещё четыре остановки проехать!
— А мне в троллейбусе сказали, что мне сейчас надо выходить!

— Простите, а вы стояли или сидели?

Водитель ГИБДДешнику:
— Командир, отпусти.
Постовой, листая документы:
— Не положено!
— Как не положено? А на восьмой странице?
— А-а-а, положено, свободен...

Думала, что бросил... Посмотрелась в зеркало: нет — потерял!

Три старика играют в гольф. Первый жалуется:

— Похоже, что с годами эти холмы становятся всё круче и круче...

Второй:

— Да и расстояния от лунки до лунки больше, чем я их помню. И клюшки всё тяжелее и тяжелее...

Третий:

— Хватит ныть! Радуйтесь, что мы ещё с нужной стороны травы!

— Какое твоё коронное блюдо?

— Ну, я неплохо ставлю чайник!

Девчонки! Помните, на самом деле пингины — это бывшие ласточки, которые ели после шести вечера!

То, что лучшая подруга увела у вас мужа — ещё как-то можно пережить. А вот как

АНЕКДОТЫ



Кира Найтли родилась 26 марта 1985 года в Теддингтоне (Англия). Родители Киры — писательница Шерман МакДональд и актёр Уилл Найтли — заключили своеобразное пари — мама будущей актрисы хотела второго ребёнка (в семье подрастал сын Калёб), но муж поставил условие: если Шерман продаёт свою первую пьесу — тогда, пожалуйста, так свет увидел сначала мамин театральный дебют, а затем и Киру.

В три года Кира озадачила родителей просьбой подыскать ей агента. Нелепо для простой семьи, но вполне логично для маленькой девочки, которая росла в артистической. Однако своим собственным агентом она обзавелась гораздо позже — в шесть лет.



Заговорили о Кире Найтли после премьеры блокбастера Джорджа Лукаса «Звёздные войны: Эпизод I. Скрытая Угроза». Режиссёр, потрясённый сходством Киры с Натали Портман, предложил Найтли роль Сабэ — двойника Королевы Амидалы и её служанки. Участие Киры в проекте сохранялось в строгой тайне, и зрители были убеждены, что обе роли сыграла Портман.

Но, конечно, настоящей звездой Голливуда сделал Киру Найтли приключенческий кинофильм «Пираты Карибского моря: Проклятие Чёрной жемчужины», который вышел на экраны в 2003 году. Критики наперебой восхищались 18-летней актрисой, а сама картина имела просто оглушительный успех.

Затем последовала великолепная роль Элизабет Беннет в «Гордости и предубеждении» (2005), за роль которой Найтли номинировали на «Оскар» и «Пираты Карибского моря» вторая и третья части.

При росте 170 см Кира весит около 50 кг, за что ей неоднократно приписывали анорексию. Мать актрисы удивляется: «Да что вы! Кира ест как лошадь — но она пошла в своего отца и всегда была худышкой». Сама актриса тоже отрицает сплетни: «Да я настоящая обжора! Дома мы по поводу каждого приятного события устраиваем пир горой, и я сразу же набрасываюсь на хрустящие ломтики жареной картошки...» Но только домашней: в фаст-фуд — ни ногой! А ещё Кира регулярно наведывается на фермерские рынки в Лондоне,

чтобы купить экологически чистых овощей и фруктов.

Для съёмок в некоторых фильмах Кире пришлось капитально поработать над своей физической формой. Например, на съёмках «Короля Артура» Кира тратила по восемь часов в неделю на тренировки, и научилась ездить верхом, стрелять из лука и фехтовать.

В сравнении с этими увлекательными занятиями фитнес — скука смертная, и подобную рутину Найтли долгое время отвергала. Однако как-то раз в её доме вышел из строя лифт, а до пентхауса пешком не близко... Поэтому Кира всё же наняла себе персонального тренера и раз в неделю под грамотным руководством занимается в тренажёрном зале.

Кира время от времени поддерживает экологические акции — даже если для этого требуется участвовать в фотосессии на дне бассейна. Актриса стала первой знаменитостью, которая согласилась на участие в проекте от организации, занимающейся проблемами загрязнения воды. К своей миссии девушка отнеслась серьёзно: «Чистая вода — один из важнейших компонентов нормального существования человечества, поэтому, если ты можешь помочь её сохранению, ты просто обязан это сделать». После изнурительного рабочего дня, в течение которого Кире пришлось не раз нырнуть на глубину до 4 метров и принять при этом художественную позу, девушка решила: из неё вышел бы неплохой ловец жемчуга!

«Я обхожусь без телевизора уже несколько лет и нисколько об этом не жалею», — рассказывает актриса в интервью «Daily Telegraph». Теле-ящик пропитан бездуховностью, пошлостью и утопает в нескончаемых реалити-шоу. Кроме того, актриса однажды осознала, что если бы не смотрела телевизор по четыре часа в день, то могла бы сделать много всего полезного.

Ко всему прочему, Кира неоднократно высказывалась по поводу неприязни к мобильным телефонам и своей маленькой хитрости по борьбе с надоедливыми звонками — она просто «забывает» трубку дома. В этом её поддерживает Харрисон Форд, который давно призывает людей отказаться от сотовой связи, поскольку она негативно влияет на здоровье и даже психику пользователей.

Журналистам импонирует, что Найтли охотно даёт интервью, однако, о её личной жизни известно немного. Одно время Кира встречалась с Делом Синнотом. В 2005 году Кира познакомилась с актёром Рупертом Френдом. Их отношения длились почти пять лет. После расставания с Рупертом, у актрисы начался бурный роман с Джеймсом Райтоном, клавишником группы Klaxons. Дело дошло до официальной помолвки в мае минувшего года. Она всерьёз помышляла приостановить карьеру актрисы, чтобы стать женой и матерью. Но... сегодня, если верить СМИ, её бойфрендом является уже манекенщик Джейми Дорман.