

ЖЕНСОВЕТ



№8 (82) АВГУСТ 2013

Кулина

16+

**СВАДЕБНЫЕ
СТРАШИЛКИ**

СТР. 3

**ПЛАСТЫРЬ
ДЛЯ
ПОХУДЕНИЯ**

СТР. 9

**ЛЕТО
БЕЗ
ИНФЕКЦИЙ**

СТР. 40

**РЕВНОСТЬ:
ПРИПРАВА
ИЛИ ОТРАВА?**

Стр. 6

**76
НОВЫХ
РЕЦЕПТОВ**

**ГАЗЕТА
В ГАЗЕТЕ**



Инна Жиркова станет ведущей телешоу

Бывшая мисс Россия, супруга известного футболиста



ста Юрия Жиркова Инна, ранее оскандалившаяся в телеинтервью, приняла приглашение одного из российских центральных каналов и вскоре будет участвовать в новом проекте с рабочим названием «Остров».

Будущее шоу по формату будет напоминать некогда популярного «Последнего героя», где участники выживали в экстремальных условиях. Ситуация для участников проекта «Остров» будет тоже весьма похожей: на острове людям, которым не хватает еды и питьевой воды, приходится с трудом добывать пропитание и плести интриги против

соперников для повышения собственных рейтингов и устранения конкурентов.

Съёмки телешоу начнутся уже в августе. Двое детей 24-летней красавицы останутся в Москве с нянями и бабушками. Муж Юрий не возражает против участия супруги в телепроекте.

Напомним, что жена футболиста «Анжи» Юрия Жиркова Инна — буквально взорвала Интернет своим интервью журналисту Борису Соболеву. В нём обладательница титула «Миссис Россия-2012» не смогла ответить на вопрос: «Земля вертится вокруг Солнца или Солнце вокруг Земли?» Видео моментально набрало огромное количество просмотров в Интернете, а Инна стала настоящей звездой.

Елена Ваенга заявила об уходе со сцены

Одна из самых востребованных современных исполнительниц Елена Ваенга не устаёт эпатировать не только многочисленных поклонников, но и представителей прессы. Не успели журналисты написать о том, как артистка стала хорошо выглядеть в последнее время, как Елена подкинула новую тему для обсуждений. Ходят упорные слухи, что Ваенга решила оставить карьеру певицы.



По словам певицы, она очень любит сцену и свою профессию, но семья для неё важнее. Выступления занимают у артистки слишком много времени.

Недавно Елена Ваенга дала трёхчасовой концерт в рамках XXII Международного фестиваля искусств «Славянский базар в Витебске»-2013. «После двух-летнего перерыва я снова выступаю на «Славянском базаре». Я готовилась к этому выступлению, специально, даже похудела на 10 килограммов», — поведала Елена Ваенга.

Однако Елена отметила, что очень любит покушать и готовить. «Дней пять назад я варила рассольник. Пошла на рынок, купила килограмма три солёных огурцов. Я их все пережарила, потому что у меня очень большая профессиональная кухня. Думаю, это у меня какая-то форма психоза: я хочу просыпаться утром, а вокруг куча народа, для которых я готовлю еду. Для меня самое большое удовольствие, когда во главе стола бабушка Надя (ей 86 лет), мама с папой, на стульчике Ваня — и тогда мне хорошо, — заявила артистка.

Дарья Донцова выдаёт дочь замуж

Писательница и автор более сотни детективных романов Дарья Донцова выдаёт замуж 26-летнюю дочку Марию.

Мария Донцова окончила факультет психологии МГУ, а работает закупщиком коллекций в ЦУМе. Её жених Юрий Субботин — специалист в области компьютерных технологий. По словам мамы будущей невесты, дочь со своим молодым человеком уже давно вместе. «Они уже семь лет живут вместе. Я давно считаю Юру своим зятем. Он потрясающий. 17 августа свадьба. Она пройдёт в ресторане в Москве. Приглашены только близкие. Получилось 80 человек: друзья, приятели и две пары родителей», — рассказала Донцова. Писательница также добавила, что подарки для будущих супругов она уже подготовила. О том, что это будет, Дарья туманно обмолвилась — «нечто блестящее в коробочке и путешествие на Мальдивы».

Отметим, что Дарья Донцова очень близка со своей дочерью. Помимо внешнего сходства их объединяют также совместные увлечения и путешествия.

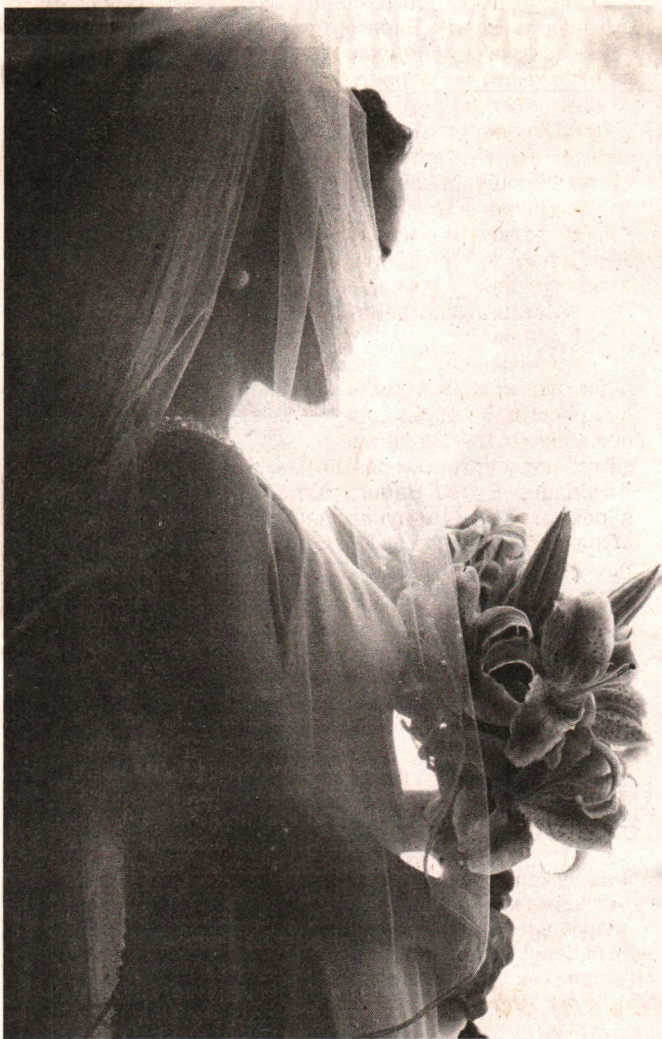
У Донцовой сейчас все ладится не только в семье, но и в работе. К слову, в недавнем рейтинге газеты «Коммерсант», где был опубликован список десяти самых продаваемых книг, Дарья с последним романом заняла верхнюю строчку.



Всероссийское издание «Кулина. Женсовет» №8(82), Август 2013 г. 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 экспедирования УФС Воронежской обл. (473) 266-38-90. Номер подписан в печать 25.07.2013 г. Отпечатано в ЗАО «Прайм Принт Воронеж» (г. Воронеж, пр. Труда, 48 л). Заказ № 2182. Тираж 19 400 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

СВАДЕБНЫЕ СТРАШИЛКИ



Я УРОНЮ КОЛЬЦО...

Много раз представляла себе, как дрожащим голосом скажу «да». Как стану надевать ему на палец символ верности — обручальное кольцо... В этот момент меня всегда охватывал страх: а вдруг я уроню кольцо и от этого наша совместная жизнь не сложится? Нельзя сказать, что я чересчур суеверна. Но если эта примета известна всем, в ней наверняка есть доля правды.

Чем ближе была свадьба, тем больше меня охватывала паника. Я решила принять меры. Взяла с собой в загс детскую присыпку и перед регистрацией припудрила ладони и пальцы, чтобы они не были скользкими. Не знаю, это ли помогло или то, что я надевала мужу кольцо двумя руками, но всё прошло как нельзя лучше. На радостях я крепко обнимала гостей, подходящих ко мне с поздравлениями. Весь вечер на их тёмных вечерних туалетах потом красовались белые пальцы — следы моих дурацких страданий.

УГОЩЕНИЯ НА ВСЕХ НЕ ХВАТИТ

Не знаю зачем, но я решила самостоятельно солить сёмгу и делать салат с кальмарами для свадебного стола. Думала, если в кафе еда кому-то не понравится или её не хватит, то мои блюда хоть как-то спасут положение.

Вечером, накануне свадьбы, у нас отключили свет. Мало того что я резала сёмгу и делала салат с кальмарами при свечах, так ещё с самого утра ко всем свадебным хлопотам добавились поиски сухого льда. Холодильник-то тоже

День бракосочетания приближается. Но вместо радости ты чувствуешь странную тревогу. Ночью тебе снится, как ты пачкаешь дорогое белое платье, взятое напрокат, или ссоришься с любимым из-за ерунды. Лёгкий мандраж — обычное состояние невесты. Чтобы помочь тебе справиться с паникой, мы собрали самые распространённые свадебные страхи и реальные истории их преодоления.

отключился. А на улице уже неделю стояла страшная жара. Так что без льда мои шедевры не дотянули бы до вечера. Хочу сказать всем, кого мучают подобные страхи: девчонки, если вы повторите мой кулинарный подвиг, то вы до свадьбы просто не доживёте. Что же касается недостатка еды, то получилось всё наоборот. Мы с мужем всю неделю оставшиеся разносолы доедали.

МОЯ ВЫСОКАЯ ПРИЧЁСКА РАЗВАЛИТСЯ В САМЫЙ НЕПОДХОДЯЩИЙ МОМЕНТ

Подружки всю предсвадебную неделю убеждали меня в том, что свадебная укладка обязательно должна быть торжественной. Даже высмотрели в журнале один образец... Выглядело это всё сногшибательно. Однако возникли сомнения: удержится ли эта башня под весом моей фаты?

Но я подчинилась мнению большинства и, несмотря на сомнения, в день свадьбы решительно направилась к парикмахеру с журналом в руках. К счастью, мастер предложила мне очень красивые цветы для гладкой укладки и это решило всё дело. Я согласилась. Вы не представляете, какое это было облегчение! Свадьба-то моя, почему я должна делать то, что мне самой не нравится?

ЖЕНИХ ОПОЗДАЕТ ИЛИ ВООБЩЕ НЕ ПРИЕДЕТ В ЗАГС

Мой любимый уже был один раз женат. Первый брак, как он говорит, стоил ему «массы нервных клеток». Поэтому он до последнего момента не был уверен в том, что ему нужно опять идти в загс. Я чувствовала, что он сомневается. Из-за этого меня даже стали мучить навязчивые идеи. Мне всё казалось, что его бывшая подстроит какую-нибудь гадость: подожжёт дверь или колёса спустит. Или он сам в последнюю секунду испугается и за мной не приедет.

Утром, в день свадьбы, возвращаясь от парикмахера, я решила заехать к любимому. Хотелось ему продемонстрировать причёску и макияж. Поднялась на этаж, позвонила в дверь, немного подождала... и ещё раз нажала на кнопку. Но мне никто не открыл. При этом было слышно, что в квартире работают телевизор и радио. У меня всё внутри оборвалось. Стояла под дверью и думала: мои страхи были не напрасны, существуют не только сбежавшие невесты, но и женихи. На негнущихся ногах спустилась к машине. Как доехала домой, не помню. Заперлась в своей комнате и на стук мамы и подружек не откликалась.

Очнулась только тогда, когда услышала его голос. «Приехал извиниться и попрощаться — подумала я. Но увидела его при полном параде. Оказалось, он не открыл мне дверь из-за того, что по традиции жених и невеста в день свадьбы должны увидеться только на «выкупе». В противном случае брак не будет счастливым. Объяснять мне это через закрытую дверь он не захотел. Накануне я жестоко высмеивала все эти суеверия. После этого случая я твёрдо решила: все наши страхи — это полный бред!

Звезда в гостях

ОЛЬГА АРНТГОЛЬЦ:

«ХОЧУ, ЧТОБЫ БЫЛА БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ И МНОГО ДЕТЕЙ»

Ольга Арнтгольц вместе со своей сестрой Татьяной приехали в Москву в 17 лет. Когда сёстры уезжали из родного Калининграда, родители предупреждали, что Москва никого не встречает с распростёртыми объятиями. Но сёстры Арнтгольц стали исключением из правила. Москва приняла сестёр, по словам Ольги, «радушно, тепло и не жестоко». С первого раза близнецы поступили в театральный институт, и началась их столичная жизнь. О трудностях бытового плана в процессе учёбы почти не думали. Сниматься в кино Ольга Арнтгольц (впрочем, как и её сестра) начали со второго курса. Сегодня Ольга Арнтгольц — одна из ведущих актрис российского кино. Москва стала для Ольги Арнтгольц — родным домом, здесь её семья, друзья и любимая работа.



О ПОСТУПЛЕНИИ В ИНСТИТУТ

— Ольга, судя по всему, вы с сестрой произвели фурор, когда пришли поступать в театральный. Всё-таки не каждый день среди абитуриентов встречаются близнецы.

— Самое удивительное, что в Щепкинское училище мы поступили вообще без экзаменов. Нас послушал художественный руководитель курса и сказал: «Можете считать, что вы — мои студенты». И все остальные экзамены мы проходили чисто символически.

Знаю, что через три года поступала ещё пара близняшек. Но из двух сестёр взяли только одну. Видимо, решили: хватит с нас и Арнтгольц.

Я даже не представляю, как бы сложилась моя учёба в институте, если бы Таню не взяли. Мы же были с ней неразлучны. Помню, уже будучи студентами, нам пришлось расстаться друг с другом на месяц. Таня проводила меня на вокзале, и мы рыдали в три ручья. Наши друзья не могли этого понять: подумаешь, месяц. А мы до этого даже на день не расставались.

О ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ

— Кстати, многие актёры признавались, что выбрали эту профессию, потому что хотели побороть свои комплексы.

— Да мы с сестрой и не думали становиться актрисами! У нас даже мечты такой не было. Просто после восьмого класса родители решили перевести нас в лицей, который считается лучшим в Калининграде. Попасть туда практически невозможно. И единственный класс, куда они могли нас устроить, так сказать, по блату, был театральный. Мы с сестрой страшно сопротивлялись, плакали. Но папа с мамой сказали: «Не истерите. Здесь вы сможете получить прекрасные знания по гуманитарным предметам».

предметам».

В общем, шли мы первого сентября в новую школу и не ждали ничего хорошего. А когда увидели в расписании танец, вокал, движение, сценическую речь, совсем приуныли. Почему-то казалось, что это совершенно не наше. Но уже буквально на второй день занятий влюбились и в новый класс, и в преподавателей. С удовольствием участвовали в театральных постановках. А в конце одиннадцатого класса решили, что поедem в Москву и будем поступать в театральный.

О ЖИЗНИ СЕСТЁР-БЛИЗНЕЦОВ

— А в жизни вы по характеру разные?

— В нашей паре я — разум, а Таня — чувства. То есть я более серьёзная, рассудительная. Более собранная. Таня — довольно рассеянный человек. Может забыть о каких-то делах, а потом начать их лихорадочно делать. Я же не люблю опаздывать. У меня пунктуальность в крови.

В детстве мы, как и любые дети, могли подраться, поссориться из-за пустяков — ластиков и карандашей. Мама в таких случаях всегда говорила: «Танечка, ну ты же старшая. Ты должна держать себя в руках». Таня старше меня на 20 минут. Для близнецов



это много. На этом основании сестре всегда доставалось от родителей чуть больше.

Внешне мы были очень похожи до второго курса. У нас были одинаковые стрижки. Помню, для первых съёмок в кино сестре выстригли чёлку. Когда я это увидела, то разрыдалась: «Таня, мы же теперь с тобой не похожи». Она ответила: «Если хочешь, я буду закалывать чёлку, и мы снова будем похожи». Конечно, я быстро поняла, что всё это глупости. Потом стали стричь и меня. Я успела побывать и с рыжими, и с каштановыми, и с тёмными волосами.

— Вас путают?

— И меня с Таней, и Таню со мной. Чаще, конечно, меня с Таней. Подходят, говорят: «Ой, Таня! Как мы рады вас видеть. Вот в этом сериале...» Я говорю: «Я — Оля». Многие даже не догадываются, что нас двое.

О ВЫХОДНЫХ, РУССКОЙ КУХНЕ И ПУТЕШЕСТВИЯХ

— Скажите, если у вас выдаётся свободный день, как вы его проводите?

— По своей натуре я — домоседка. Вместо того, чтобы пойти на какую-то шумную тусовку, лучше останусь дома и займусь уборкой или готовкой. Мне

сложно самой адекватно оценивать свои кулинарные таланты, но друзья мои блюда хвалят. Могу приготовить и супы, и мясо, и рыбу. Сама больше всего люблю простую русскую кухню, я не сторонница каких-то гастрономических изысков... А если времени на отдых есть много, то очень люблю куда-то ездить, путешествовать. Кстати, именно из-за этого мне очень нравятся гастроли — люблю попадать в разные города, смотреть на людей. Я люблю знакомиться с театрами — старыми, новыми, мне абсолютно всё равно. Когда мы приезжаем в какой-нибудь театр, иду в фойе смотреть на портреты актёров труппы, мне нравится рассматривать их лица, изучать, какие идут спектакли, какой репертуар... Пока мне это жутко интересно.

О СЕКРЕТАХ

— Какой ваш секрет красоты, что важно для актрисы?

— Мне кажется, что нужно просто чувствовать себя на своём месте, заниматься любимым делом, быть в хорошем настроении. Как мама всегда говорила: не надо злиться, иначе злость отразится на твоём лице.

— А у вас комплексы есть?

— У нас прекрасная семья, замечательные родители. Мы с сестрой выросли в атмосфере абсолютной

родительской любви. Но вообще-то, я жутко стеснительный человек, замкнутый, сомневающийся, копающийся в себе...

— Что вы цените в мужчинах?

— Ум, надёжность, честность.

О ЛИЧНОМ

— Ольга, ваш муж Вахтанг Беридзе — актёр и телеведущий. А, как известно, два творческих человека в семье — это сложно. Скажите, как вам удаётся сохранять равновесие в отношениях?

— Мне мама всегда говорила, что нет ничего прекраснее, чем когда два человека понимают друг друга именно потому, что они занимаются одним и тем же делом. Так было у моих родителей, которые, слава Богу, живы и здоровы и живут вместе уже много лет. Так сложилось у моей сестры, так сложилось и у меня. И я не чувствую в этом каких-то сложностей. Я скорее не могу себе представить другого пути. Хотя раньше я говорила, что лучше бы у моего избранника была другая профессия, сейчас думаю, а смог бы другой человек понимать какие-нибудь мои, грубо говоря, «завихи» и принимать меня такой, какая я есть?

— Можете назвать семейную пару, которая является для вас идеальным примером отношений?

— У меня сразу же перед глазами встаёт пример моих родителей, которые вместе уже почти сорок лет, и до сих пор трепетно относятся друг к другу. А трепетное отношение — это больше чем любовь.

О ДИЕТАХ

— Приходилось ли вам когда-нибудь сидеть на диетах?

— Никогда! У меня очень хорошие гены, спасибо за это маме и папе. С проблемой лишнего веса я пока ещё не сталкивалась, наоборот, случалось, что режиссёры просили меня немного поправиться для роли. Но вообще, конечно, не мешало бы поактивнее заниматься спортом: утренними пробежками, плаванием. Не только ради поддержания себя в хорошей форме, но и ради здоровья. Но на регулярные занятия спортом обычно не хватает времени. А иногда, честно говоря, просто лень. Но когда оказываюсь за границей, я никогда не езжу на машине, стараюсь побольше ходить пешком.

О МЕЧТЕ

— Ольга, ваша мечта — это...

— Хочу, чтобы была большая семья и много детей. И чтобы всё задуманное в профессии получилось. Потому что профессия для нас очень важна. Если её нет — это очень-очень грустно. И я бы хотела, чтобы профессия ко мне была благосклонна и милостива всегда так же, как сейчас.

ЧТО ЗНАЕТ «ЖЕНСОВЕТ»

АРНТГОЛЬЦ Ольга Альбертовна



Дата рождения: 18 марта 1982 г. Родилась в Калининграде, в семье актёров Калининградского областного драматического театра: заслуженного артиста РСФСР Альберта Арнтгольца и актрисы Валентины Галич.

Образование: высшее театральное. В 2003 г. окончила ВТУ им. М.С.Щепкина.

Работа в кино: «Простые истины» (1999-2000), «Трое против всех» (2002), «Зачем тебе алиби?» (2003), «Русское» (2004), «Не забывай» (2005), «Свадьба Барби» (2005), «Жаркий ноябрь» (2006), «Юнкера» (2007), «Глянец» (2007), «Слуга Государев» (2007), «Материнский инстинкт» (2008), «Лапушки» (2009), «Выхожу тебя искать» (2010), «В лесах и на горах» (2010), «Сивый мерин» (2010), «Белые розы надежды» (2011), «Пандора» (2012), «Самара» (2012), «Люба. Любовь» (2012), «Выхожу тебя искать-2» (2012) и др.

Работа на телевидении: участвовала в проекте Первого канала «Ледниковый период: глобальное потепление». Заменила сестру Татьяну, которая из-за беременности прекратила участие в проекте.

Семейное положение: замужем за актёром Вахтангом Беридзе. Супруги ждут прибавления в семействе.

ПРИПРАВА ИЛИ ОТРАВА?

В древности на Востоке мудрые люди говорили, что ревность, как пряность: она делает блюдо отношений острее и пикантнее. Но если пряностей добавить слишком много, блюдо становится несъедобным. Что же делать, если в ваших отношениях, по всем ощущениям, ревности чересчур?

Для начала нужно сесть и немного подумать. Ведь ревность даёт много информации о вас самих. Сама по себе она не хороша и не плоха. Возможно, она действительно имеет под собой основания, и тогда с ней нет смысла бороться, надо принимать конкретные решения о сохранении или разрыве отношений.

Но если вы не застукали его «на месте преступления», если не обнаружили вещественных доказательств и «по-дружески» вам никто ничего не сообщил, а вам всё равно что-то всё время кажется, значит, ревность даёт вам понять, что в отношениях с партнёром вас что-то не устраивает.

Что же это? Чтобы получить ответы, очень важно решиться на честный и откровенный разговор с самой собой.

ОСНОВНОЙ ВОПРОС: ПОЧЕМУ?

Возможно, вы ревнуете, потому что боитесь потерять своего избранника? Это нормально. Здесь следует обратить внимание на то, не чрезмерно ли большое место в вашей жизни занимают эти отношения? На что-то другое пространство осталось? Может, вы постоянно прокручиваете в голове, что не знаете, что будете делать, если он уйдёт? Забыли о ценности и уникальности своего «я»? Вспоминайте побыстрее, и увидите, что ваша ревность в скором времени улетучится.

А ВДРУГ Я НЕ ТАКАЯ?!

А может, вы ревнуете, потому что опасаетесь, что ваш избранник предпочтёт вам другую? В этом случае психологи часто советуют сесть и написать список ваших лучших качеств, которые вы сами цените в себе, а главное, которое отмечает и ценит ваш избранник. И вспомнить, что вас он уже выбрал. Если бы вы ему не нравились, вас бы не было рядом с ним! Так стоит ли тратить

КАК СПРАВИТЬСЯ С РЕВНОСТЬЮ



время на страдания по поводу того, что, возможно, никогда не случится?

А может, вы ревнуете, потому что где-то в глубине души уверены, что вас вообще нельзя любить? Нельзя — и всё! Потому что вы слишком обычная, и если этот великолепный мужчина вас бросит, то небеса рухнут на землю и ваша жизнь превратится в ад. Если у вас хотя бы иногда мелькают такие мысли — у вас сильно занижена самооценка. Чтобы построить здоровые отношения с кем-то, нужно сначала научиться быть в ладу с самой собой.

ДОВЕРЯЙ, НО ПРОВЕРЯЙ?

Ревность возникает также от неумения доверять партнёру. Обычно это связано с болезненными отношениями в прошлом, либо принесено из детства. Если с детства вас преследует ощущение, что никому нельзя доверять, вас обязательно обманут и предадут, что лучше заранее всех подозревать, чтобы этого не допустить — нужно идти к психологу. Никто другой здесь не поможет. А вот с боязнью доверять из-за того, что у вас был негативный опыт в прошлом, можно поработать самостоятельно. Есть одна замечательная суфийская притча:

Нури Бей был вдумчивый и всеми уважаемый афганец. Он был женат на женщине гораздо моложе него. Однажды вечером, когда он вернулся домой раньше обычного, к нему подошёл слуга и сказал:

— Ваша жена, моя госпожа, ведёт

себя подозрительно. В её комнате стоит огромный сундук, принадлежавший раньше вашей бабушке. Он достаточно велик, чтобы вместить человека. Обычно в нём хранились старые кружева. Я думаю, сейчас в нём есть что-то ещё. Она не позволила мне, вашему старому слуге и советчику, заглянуть в него.

Нури Бей вошёл в комнату жены и нашёл её в беспокойстве, сидящей перед массивным деревянным сундуком.

— Не покажешь ли ты мне, что в этом сундуке? — спросил он.

— Это всё из-за подозрений слуги? Вы мне не верите?

— Не проще ли открыть сундук, не думая о том, чем это вызвано?

— Боюсь, это невозможно.

— Он что, заперт?

— Да.

— А где ключ?

Она показала ему ключ и сказала:

— Прогоните слугу, и вы его получите.

Нури приказал слуге уйти. Женщина протянула ему ключ и удалилась, явно смущённая.

Долго размышлял Нури Бей... Затем позвал слуг. Вместе они отнесли ночью сундук в отдалённую часть сада и закопали его, не открывая.

И с тех пор об этом ни слова.

Мне очень нравятся заключительная фраза этой притчи: «И с тех пор об этом ни слова».

Хочешь иметь хорошие отношения с близким человеком — надо ему доверять. А если уж решил доверять, закопай все сундуки с сомнениями, выброси ключи и отдали от себя всех, кто готов посеять эти сомнения снова. Это ваша семья, ваши отношения и ваша жизнь. И никто, кроме вас и вашего избранника не вправе решать, как вам жить. Если партнёр окажется недостойн вашего доверия, то, поверьте, вы об этом узнаете. Зато перед этим поживёте спокойно и счастливо, не изводя себя подозрениями.

ТЫ — МОЙ!

Ревность часто называют разновидностью чувства собственности. И действительно, как это так, он же МОЙ муж! Какое право он имеет смотреть на сторону? Он принадлежит мне и только мне, и значит, я имею полное право осуществлять над ним тотальный контроль, устраивать проверки; рыться в телефоне и вещах, а также время от времени истерить. Ничего, от жены потерпит.

Вынуждена вас разочаровать — абсолютное большинство мужчин не терпит. Напротив, многие из них признавались, что пошли «налево» как раз после ревнивых истерик жены. Мол, если всё равно их постоянно изводят ревностью, так пусть хоть будет за что.

Кроме того, слишком увлекаться ролью ревнивой собственницы просто нечестно по отношению к вашему избраннику. Он живой человек, а не диван, ковёр или машина, чтобы им можно было распоряжаться по своему усмотрению. Какой нормальный, здоровый мужчина будет безропотно это терпеть? Никакой, конечно. Терпеть будет только безвольный и забитый подкаблучник, но разве вам нужен такой?

Первое, что позволяет выстроить хорошие и удовлетворяющие обоим отношения с избранником, это, как ни странно, вовсе не любовь, а взаимное уважение к чувствам, правам и свободам друг друга, уважение к личным границам. Возможно, сначала, в пылу любовной страсти, когда хочется раствориться друг в друге без остатка, это покажется неважным, но потом отношения всё равно придёт выстраивать на основе уважения. Люди часто расходятся не из-за того, что их покинула любовь, а из-за того, что не смогли выстроить приемлемые отношения.



Итак, вы подумали о том, почему испытываете ревность. Теперь нужно решить, какие конкретные шаги предпринять, чтобы с ней справиться.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

1. Для начала поговорите со своим избранником и честно расскажите ему о чувствах, которые вы испытываете. Да, чтобы на это решиться, нужна большая смелость, ведь разговор о чувствах многие считают проявлением слабости. На самом деле это признак большой внутренней силы. Если вы будете искренни и не опуститесь до претензий и обвинений, то, скорее всего, никаких шагов больше не понадобится, и ваша проблема разрешится сама собой.

2. Если разговор с избранником не помог, то попробуйте сами оценить, имеет ли ваша ревность основания. Для этого сядьте и напишите на листе

бумаги перечень ситуаций, которые вызвали ваши подозрения. Потом, через некоторое время, посмотрите на список непредвзятым взглядом и подумайте, так ли уж однозначно они указывают на то, что ваш избранник вам изменяет, или им можно дать какое-то другое объяснение. Практика показывает, что 9 из 10 поводов для ревности оказываются ложными.

3. Если и это не помогло, идите за помощью к психологу. Не стоит обращаться к маме, родственникам или друзьям. Какими бы хорошими ни были ваши отношения, вы не можете исключить возможность их личной заинтересованности в том или ином развитии ситуации. К тому же в отношении двоих нужно с большой аккуратностью привлекать третьих лиц. Психолог не в счёт, он — профессионал и связан в своих действиях профессиональной этикой.

По-настоящему справиться с ревностью можно, только поняв её причины. А ещё всегда нужно помнить, что это ВАШЕ чувство, и только вы несёте за него ответственность. Ваш избранник и окружающие могут лишь спровоцировать вас, но они не способны заставить вас ревновать по малейшему поводу, если вы этого не хотите. Как говорится, всего один человек может привести лошадь к водопою, но даже сто человек не смогут заставить её пить. Ваша жизнь и ваши чувства в ваших руках, и только от вас зависит, как вы ими распорядитесь.

Елена КОНДАУРОВА



КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕНУЖНОГО ЖИРА

Избыток жиров в организме приводит к повышению уровня холестерина в крови, ожирению, способствует развитию атеросклероза и снижению памяти. Справиться с потреблением повышенного количества жиров вам помогут героини данной статьи.

ПАРОВАРКА. Позволяет готовить пищу без использования масла. Приготовление на пару избавит вас от порядка 12 г жира на порцию.

СКОВОРОДА-ГРИЛЬ. Главная особенность этой сковородки – рифлёное дно, благодаря которому тепло равномерно распределяется, что даёт возможность жарить мясо, овощи и рыбу практически без масла. Желобки дна сковороды собирают сок, выделяющийся из продуктов при жарке. Собранный сок испаряется, в результате чего нет подгоревшей корочки, и блюдо получается более сочным.

КОНТЕЙНЕРЫ. Благодаря им, вы сможете придерживаться здорового рациона вне дома, оградив себя таким образом от случайного потребления излишне жирных продуктов. Контейнеры лучше использовать стеклянные или эмалированные, либо из очень качественного пластика.

РАЗБРЫЗГИВАТЕЛЬ МАСЛА. Во время приготовления блюд мы зачастую используем больше масла, чем требуется. К примеру, для жарки мяса на антипригарной сковороде, достаточно нескольких его капель. В данном случае и пригодится разбрызгиватель, один «пшик» которого прибавит блюду всего 10 ккал.

БУМАЖНАЯ САЛФЕТКА. Поможет в тех случаях, когда вы собираетесь съесть кусок мяса или рыбы, приготовленный на масле. Промокните кусок салфеткой, уменьшив таким образом жирность продукта на 2-3 г.

ЗАМОРОЖЕННЫЙ ФРУКТОВЫЙ СОК. В различных сортах мороженого содержится разное количество жира. Если в 100 г пломбира его приблизительно 17 г, то в таком же количестве фруктового льда жир полностью отсутствует. Поэтому, по возможности, выбирайте второй вариант.



ЛИМОН. Уменьшить количество жира в салатах, заправленных маслом, поможет лимонный сок. Отличная заправка получается из сока и оливкового масла, взятых в равных пропорциях, с добавлением чеснока, чёрного перца и специй по вкусу. Применение подобной заправки экономит вам приблизительно 7 г жира на одну порцию. В качестве альтернативы можно заправлять салаты нежирным йогуртом, яблочным уксусом или соевым соусом.

СМЕСЬ ПРЯНЫХ ТРАВ. Вместо панировки лучше использовать смеси из сушёных трав, кунжутных семян и перца. Однако важно, чтобы они были домашнего приготовления, так как на производстве в приправы часто добавляют усилители вкуса.

МОЛОКО. Потребление молока в достаточных количествах снижает абсорбацию (поглощение) жира. Но, помните, что вместе с молоком хорошо усваивается также холестерин, поэтому не сочетайте в одном приёме пищи молоко с мясными изделиями.

ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ. Нейтрализует вредные жиры, препятствует их отложению на стенках сосудов, выводит шлаки, и в целом повышает тонус организма.

БОГАТЫЕ КЛЕТЧАТКОЙ ПРОДУКТЫ. Это овощи (свёкла, все виды капусты, морковь, кукуруза, сельдерей, зелёная фасоль, сладкий

перец, помидоры), фрукты (яблоки, абрикос, банан, апельсин, персик, сливы, груши, грейпфрут), зерновые (овёс, коричневый рис), бобовые (фасоль, чечевица, соевые бобы), орехи (кешью, грецкие), семечки (льняные, тыквенные). Клетчатка, содержащаяся в вышеперечисленных продуктах, связываясь с жирными кислотами, понижает уровень холестерина и замедляет процесс всасывания жиров.

МЯСО ИНДЕЙКИ. Ввиду относительно невысокой калорийности считается диетическим продуктом. Индейка легко усваивается организмом и содержит всего 22 г жира на 100 г продукта. Для сравнения: мясо гуся – 39 г, мясо утки – 38 г.

БОБЫ. Являются ценным источником растительного белка, клетчатки. Если употреблять их раз в неделю, например, вместо говядины, можно существенно сократить потребление жиров. Так, в 100 г говядины содержится 17 г жира, а в таком же количестве бобов – только 0,1 г.

Избегайте продуктов, которые содержат скрытые жиры. Колбасы, сардельки, сосиски, мясные и рыбные консервы, сыр. Кондитерские изделия гораздо более калорийны, чем кажутся на первый взгляд.

Здорового рациона и успешного похудения!

ПЛАСТЫРЬ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

В аптеках сейчас продаётся немало специальных пластырей для похудения. Насколько эта методика действенна?

БАННЫЙ ЭФФЕКТ

Производители пластырей представляют свои изделия как идеальный метод похудения для ленивых людей. И гарантируют отличный и заметный глазу эффект. Однако многие потребители считают, что пластыри — один из самых малоэффективных способов снижения веса. Они призывают просто следить за диетой, а липучки использовать, в основном, для заклеивания рта.

На самом деле правы и те, и другие. Всё дело в механизме действия пластырей. Их клейкая часть содержит активные вещества, которые проникают через кожу и активизируют обмен веществ в подкожно-жировой клетчатке. В результате улучшается работа лимфатической системы, уменьшаются проявления целлюлита, из проблемных мест выводится лишняя вода и вредные вещества.

Схожие эффекты дают обёртывания, банные процедуры и ряд других аппаратных методик ухода за телом. Причём эффект после применения пластырей развивается медленнее, чем при использовании традиционных процедур СПА-индустрии. Отсюда и недоверие к данным продуктам, и миф об их полной бесполезности.

На самом деле у пластырей, как и у всех методик похудения, есть ряд преимуществ и недостатков. Какие из них перевешивают, решать самим худеющим.

«ЮВЕЛИРНАЯ» КОРРЕКЦИЯ

К плюсам применения пластырей можно отнести следующее.

- Этот метод удобен для занятых людей. Наклейки просты в использовании, не заметны под одеждой. Некоторые пластыри имеют прозрачный верхний слой и плотно прилегают к телу на долгое время. С ними можно принимать ванну, посещать бассейн или пляж.

- Пластыри хорошо подходят тем, кто хочет подкорректировать на время какие-то участки своего тела: например, уменьшить объём бёдер или убрать «апельсиновую корку» с ягодиц перед пляжным сезоном или свадьбой.

- Вещества из пластырей практически не всасываются в кровь, а значит, не вредят желудку и печени.

ОСТОРОЖНО: АЛЛЕРГИЯ

Минусов у данной методики похудения также немало.

- Надеяться на «волшебный» и стойкий эффект от применения пластырей не стоит. Как правило, они действуют в течение периода применения и ещё максимум одну-три недели.

- Эффект пластырей обычно заметен у людей, имеющих небольшие жировые отложения. Если вес превышает идеальный на 15 кг или больше, увидеть изменения объёмов глазом крайне проблематично. Доказать, что пластыри всё же действуют, может лишь ежедневное измерение обхватов талии и бёдер сантиметровой лентой. Но уменьшение окружности талии со 100 до 98 см вряд ли утешит обладательницу десятков лишних килограммов.

- При целлюлите пластыри хорошо помогают лишь на первых стадиях его развития. Если «апельсиновая корка» очень выраженная, пластыри убрать её не в силах.

- Пластыри часто вызывают местные реакции, особенно у обладательниц чувствительной кожи. В момент их использования может появиться зуд, сыпь, покраснение и даже воспаление, если в места расчёсов попадает



инфекция. В таких случаях от применения пластырей приходится отказываться. Поэтому не рекомендуется покупать сразу упаковку, рассчитанную на весь курс. Попробуйте использовать одну-две пластинки. Изучите, как реагирует на них ваш организм, а потом уже делайте запасы.

- Некоторые пластыри рекомендуется размещать в области щитовидной железы. Такое воздействие небезопасно и может вызвать нарушение выработки гормонов. Поэтому лучше всё же выбирать традиционные места наклеивания пластыря — живот, бёдра и ягодицы.

- После ношения пластырей на коже нередко остаются липкие следы, которые трудно смыть.

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

Таким образом, избавление от серьёзных жировых отложений при помощи пластырей вряд ли возможно. Сгорание жира является слишком сложным биохимическим процессом, чтобы при этом изменялись какие-то отдельно взятые участки тела. Кожные наклейки такого существенного эффекта дать не могут. Ведь уменьшение объёмов талии и бёдер при использовании пластыря идёт в основном за счёт удаления лимфы, которая застаивается в подкожно-жировой клетчатке.

Если же после наклеивания пластыря исчезают реальные жировые запасы, то этот процесс во многом обусловлен самовнушением. Иногда женщинам так хочется быстро похудеть при помощи пластыря, что они, сами того до конца не осознавая, строже соблюдают диету. Отсюда и некоторые восторженные отзывы о том, что кто-то после использования кожных наклеек похудел на 5-6 кг за месяц.

Наилучшим вариантом снижения веса является сочетание применения пластырей с диетой и физическими нагрузками. Пластыри за счёт своего «подтягивающего» эффекта помогут сделать результат похудения более видимым для окружающих. А это улучшит настроение и поможет и дальше поддерживать себя в тонусе.

Ольга МУБАРАКШИНА

5 ЛЕТНИХ ВОПРОСОВ ДЛЯ ВОЛОС



Летом мы больше заботимся о состоянии нашей кожи и часто забываем про волосы. Чтобы к концу лета волосы не стали сухими, ломкими и потерявшими силу и блеск, правильно ухаживайте за ними.

1. ПОД ЛУЧАМИ ПАЛЯЩЕГО СОЛНЦА

Как защитить волосы от солнечных лучей? Этот вопрос, конечно, актуален для тех, кто проводит время на открытом воздухе — в отпуске на море или в выходные дни на даче. Более простого и доступного средства, чем головной убор — шляпка, платок или кепка, придумать трудно. Косынки и платки из натурального шёлка — незаменимый аксессуар для лета. Шёлк полностью защищает от ультрафиолетовых лучей. Но есть и дополнительные меры защиты. Перед мытьём головы добавьте в шампунь, которым вы пользуетесь, несколько капель миндального масла. Это средство оздоровит волосы и придаст им привлекательный блеск. Перед походом на пляж смажьте волосы небольшим количеством натурального оливкового или того же миндального масла. Это не только защитит волосы от воздействия ультрафиолетового излучения, но и создаст эффект мокрых волос. Вечером не забудьте вымыть голову мягким шампунем.

2. МОРСКАЯ ВОДА И ВОЛОСЫ

Косметологи придерживаются мнения, что морская вода очень полезна — для кожи головы. Богатая мине-

ральными солями морская вода питает и укрепляет корни волос, но сами локоны при этом выглядят не лучшим образом. Особенно сильно вода высушивает волосы после окрашивания или химической завивки. Поэтому косметологи советуют после каждого купания в море ополаскивать пряди волос пресной водой и наносить специальный спрей для защиты волос. После купания в море полезно ополоснуть волосы подкислённой водой, с соком лимона или уксусом (2 ст. л. на 1 л воды). Если вы собираетесь в отпуск на море, подготовьте волосы с помощью простой процедуры. За несколько дней до отъезда, примерно за 3-4 дня, смазывайте волосы тёплым репейным маслом, накрывайте полиэтиленом и завязывайте полотенцем. Через 1-2 часа после масляной маски волосы мойте обычным способом. Эту процедуру рекомендуется повторить и после возвращения из отпуска.

3. МАСКА ИЗ МОРСКИХ ГЛУБИН

Когда море штормит и, казалось бы, на пляже делать нечего, очень полезно расположиться рядом с

водой или прогуливаться по набережной. Во время шторма морской воздух насыщен мельчайшими капельками морской воды, обогащёнными солями и фитонцидами морских водорослей. Такой «коктейль» — великолепная ингаляция для органов дыхания и прекрасная маска для кожи и волос, которая действует самым естественным образом. Морской воздух в шторм насыщает кожу и волосы полезными минеральными веществами, увлажняет и способствует повышению их эластичности.

4. ДО КОНЧИКОВ ВОЛОС

Чем длиннее волосы, тем они на концах более сухие. В жару поможет такая процедура, которую достаточно делать 1 раз в неделю. Разделив волосы на одинаковые прядки и каждую скрутив в жгут, нанесите на кончики специальное питательное средство — маску. Оберните тонкой фольгой и оставьте на 30 мин. В дорожной сумке или чемодане вряд ли найдётся место средству для секущихся кончиков, поэтому в отпуске замените его обычным кремом для рук. Нанесите крем на руки, разотрите, но не втирайте, а «жирными» руками пройдитесь по кончикам волос. Они приобретут блеск и перестанут пушиться.

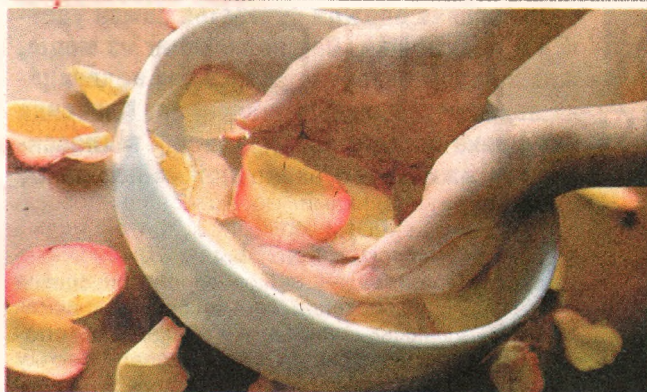
УКРАШЕНИЯ

Ободки и обручи с цветами (камнями, стразами), а также повязки для волос — модные аксессуары этого лета.



5. КАК МЫТЬ И СУШИТЬ ГОЛОВУ

Летом не следует мыть голову с шампунем каждый день, каким бы мягким он ни был. Достаточно освежить волосы: ополоснуть водой или отваром трав. В летнее время рекомендуется пользоваться шампунями, масками, бальзамами или ополаскивателями с интенсивным увлажнением и UV-фильтрами. Желательно, чтобы в составе было масло жожоба, масло ши, оливковое, экстракт коры дуба. Они помогут волосам и коже головы удерживать влагу, снабдят необходимыми питательными веществами, придадут вашим волосам здоровый блеск и эластичность. И ещё один совет. Не сушите волосы на солнце и не выходите на улицу с влажными волосами! Интенсивное ультрафиолетовое излучение вредно для влажных волос.



КОСМЕТИКА ИЗ РОЗОВЫХ ЛЕПЕСТКОВ

«Этим летом собирала на даче розовые лепестки и сушила их. Заготовила большую банку сухих лепестков. Когда открываешь банку, аромат просто чудесный. Подскажите, пожалуйста, какие косметические средства можно приготовить из лепестков роз?»

Дарья СЕЧЕНОВА, г. Кострома

В косметологии розовое масло — один из самых дорогих компонентов. В домашних условиях попробуйте заготовить вот такие косметические средства, которые пригодятся вам для ухода за лицом и телом.

ЛОСЬОНЫ

■ Возьмите 1/2 ст. розовых лепестков, залейте таким же количеством яблочного уксуса. Настаивайте 2 недели в закрытой ёмкости. Затем процедите смесь, жидкость разведите 1 ст. кипячёной или минеральной воды.

■ 10 г сухих лепестков роз залейте 1/2 л кипятка, дайте настояться. Затем процедите и тщательно отожмите остаток. Протирайте лицо лосьоном несколько раз в день.

■ 1 ст. розовых лепестков залейте 1 ст. водки или одеколона. Закройте крышкой и поставьте в тёмное место на 10 дней. Затем процедите и добавьте 2 ч. л. дистил-

лированной или кипячёной воды, хорошо взболтайте.

РОЗОВОЕ МАСЛО

Для сухой кожи хорошо подойдёт масло из лепестков розы. Возьмите 3 ст. сухих лепестков красных роз, залейте персиковым или миндальным маслом, чтобы оно покрыло лепестки, поставьте на паровую баню и нагрейте до полного обесцвечивания лепестков. Этим маслом можно протирать сухую кожу лица несколько раз в день. А также это масло можно использовать для снятия макияжа с лица.

РОЗОВАЯ ВОДА

В домашних условиях розовую воду можно приготовить из лепестков розы и обычной кипячёной или минеральной воды. Розовая вода отличается от настоя тем, что заливает-

ся не кипятком, а слегка тёплой водой. Используется розовая вода для умывания, приготовления масок, лосьонов, тоников, кремов, компрессов. Розовая вода заменит духи, если протереть ею кожу лица и тела.

Чтобы приготовить розовую воду, 1-2 горсти свежих или сухих лепестков роз залейте 2-2,5 л чуть тёплой воды. Оставьте на ночь. Утром можно использовать этот состав для умывания и других косметических целей.

АРОМАТИЧЕСКАЯ СОЛЬ

Возьмите 200 г крупной соли и смешайте с лепестка-

ми 4-5 роз. Положите в банку, плотно закройте, встряхните и поставьте в тёплое место на 2 недели. За это время соль вытянет из лепестков душистые вещества, пропитается ими. Такую соль можно добавлять в воду и принимать розовые ванны. Для приготовления ванны 4-6 ст. л. соли нужно размешать в 1 л тёплой воды и вылить в воду для купания.

СОВЕТ. Для приготовления косметических средств из розовых лепестков подходят только розы, собранные в собственном саду, не обработанные химикатами.

Подготовила

Наталья БАТЕЙКИНА

МОРСКОЙ СТИЛЬ И УКРАШЕНИЯ

«Какие аксессуары подходят для одежды в морском стиле?»

Полина МУРОМЦЕВА, г. Саратов

Традиционные цвета одежды в морском стиле — это белый, красный и синий. Иногда в одежде добавляется чёрный, жёлтый (золотой) цвета. В соответствии с этой цветовой гаммой и подбираются аксессуары. Среди украшений и дополнений могут быть сумки с золотыми цепочками или якорями, шапочки-матроски, шарфики, браслеты, серьги и кулончики — всё морской тематики. Популярная морская символика: изображения якорей, штурвалов, маяков, парусников, навигационных карт, а также шнуровка, имитирующая канаты. Ориентир такой: все аксессуары, которые напоминают о море и солнце. В украшениях иногда используются натуральные материалы: кораллы и морские ракушки. Сегодня в магазинах аксессуаров есть целые тематические стенды с украшениями в морском стиле, так что подобрать их не так сложно. Главное, не переусердствовать.

Одежда в морском стиле может быть для разных случаев жизни: повседневная и вечерняя, для пляжа и морских прогулок. В соответствии с назначением одежды и подбираются аксессуары. В целом морской стиль считается спортивно-романтическим. Этот момент нужно учесть при выборе причёски и макияжа. Высокие и замысловатые причёски будут, скорее всего, неуместны. Волосы и макияж должны выглядеть естественно. Удачный вариант причёски для длинных волос: хвост, коса, свободный пучок.



ДЖИНСОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

Джинсовая одежда считается самой удобной и практичной. Она не выходит из моды, но в каждом сезоне в джинсовых коллекциях появляются новые тенденции. Классика актуальна всегда, поэтому вещи в классическом джинсовом стиле можно носить не один сезон.

ДЖИНСЫ

В поисках идеальных джинсов порой приходится померить с десятков моделей. Джинсы бывают с высокой и низкой посадкой, с прямыми и зауженными штанинами, тёмные и светлые... Если вы попали в точку и купили удачные джинсы, значит, в гардеробе есть одежда для разных случаев жизни. Самым универсальным считается покрой с прямыми штанинами, который подходит практически всем. Актуальные в этом сезоне зауженные джинсы, конечно же, лучше смотрятся на девушках с идеальной фигурой. Экстравагантные джинсы с потёртостями и крупными горизонтальными прорезями на штанинах зрительно расширяют силуэт, поэтому украсят далеко не каждую фигуру.

ПЛАТЬЯ И ЮБКИ

Платья и юбки из джинсовой ткани — удобная, практичная и модная одежда.

В этом сезоне дизайнеры предлагают женственные модели приталенного силуэта, с акцентом на талии, с расклешённой юбкой-тюльпаном. Джинсовая юбка может стать базовой вещью гардероба. Она прекрасно сочетается с рубашкой, блузкой, спортивной майкой, джемпером и т. д. В этом сезоне модны простые юбки миди и макси из тёмного и светлого джинсового материала, трапециевидные и пышные джинсовые юбки. К джинсовым платьям и юбкам подходит обувь на высоких каблуках и плоском ходу, в классическом и экстравагантном дизайнерском стиле.



КОМБИНЕЗОН

Джинсовый комбинезон вполне может стать базовой вещью в гардеробе. Комбинезон можно сочетать с кардиганом, рубашкой, майкой, жакетом и т. д., создавая комплекты одежды для разных случаев.





ДЖИНСОВАЯ: КУРТКА, РУБАШКА, ЖИЛЕТКА

С чем носить джинсовую куртку и жилетку? На этот вопрос летом можно ответить так: пожалуй, с любым предметом женского гардероба. Куртки, курточки и жилетки отлично сочетаются с цветными лёгкими платьями из хлопка, вискозы, шифона (любой длины), с длинными лёгкими юбками, с блузками из тканей с цветочным рисунком или яркой расцветки, с хлопковыми брюками и шортами. Роль джинсовой куртки может играть лёгкая джинсовая рубашка с длинным или коротким рукавом. Впрочем, рубашка и в основной своей роли тоже очень популярна.

ШОРТЫ

Джинсовые шорты стали почти классикой моды. Этим летом в центре внимания самые разные модели: от коротеньких шорт до удлинённых бермуд в стиле 80-х. Цветовая гамма: от светло-голубого до тёмно-синего и чёрного.



СУМКИ, ОБУВЬ, АКСЕССУАРЫ

Джинсовая ткань — модный материал для сумок, обуви и аксессуаров. Джинсовая сумка будет уместна в паре с джинсами или дополнит наряд в стиле сафари. Актуальны сумки с отделкой: заклёпками, кисточками, металлической фурнитурой. Модная тенденция этого лета — сочетание тёмно-синей джинсовой ткани с кожаной отделкой коричневого цвета. В джинсовой коллекции могут быть и сабо, и спортивные кеды, и босоножки на шпильке.

Подготовила
Наталья
БАТЕЙКИНА

Мелочь, а приятно!

Подумать только! Простые, порой уже никому не нужные предметы могут превратиться в стильные, полезные и практически ничего не стоящие аксессуары для кухни. Впрочем, чтобы воплотить в жизнь эти идеи, потребуется некоторая смелость.

Смелые решения для кухни



Чтобы превратить старинные грабли в элегантный подвес для бокалов, сначала придётся зачистить их шкуркой от ржавчины и остатков краски и покрыть водонепроницаемым прозрачным лаком. Впрочем, может быть, вы, напротив, захотите придать им определённый цвет — главное, чтобы покрытие было влагостойким.

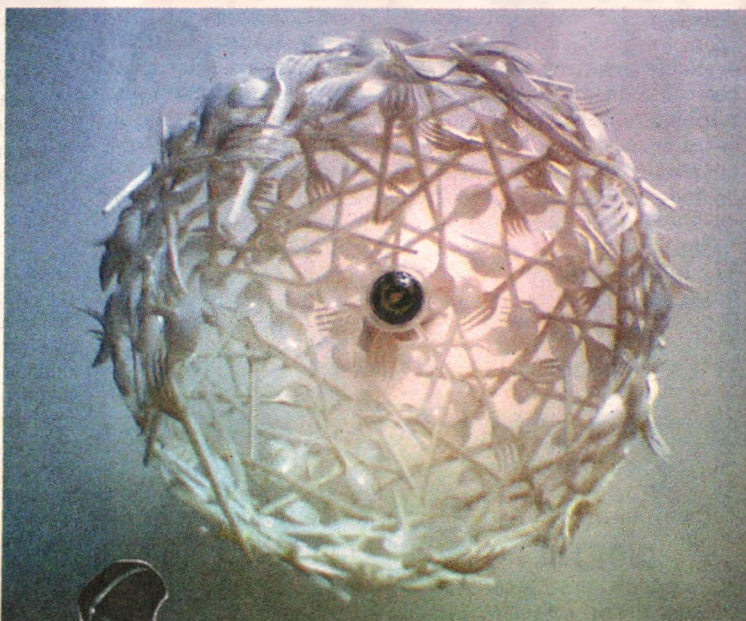


Лопатки, шумовки и прочие мелочи будут всегда под рукой, если соорудить вот такой органайзер. Понадобится всего-то деревянная разделочная доска (причём подойдёт и старая) и несколько жестяных банок из-под овощных или фруктовых консервов. Выбирайте банки с изображением, напечатанным непосредственно на жести, — бумажные этикетки быстро потеряют вид.



Этот авангардный абажур сделан, как вы, наверное, уже догадались, из одноразовых столовых приборов, скреплённых друг с другом клеем в хаотичном порядке. Чтобы в процессе изготовления было легче выдержать форму готового изделия, за основу можно взять воздушный шарик или вообще что-нибудь шарообразное. В первом случае, шарик можно потом просто проколоть, а во втором — сделать абажур на половину, снять с основы и достроить вторую половину без неё или просто оставить открытым. Верх абажура приклеивается непосредственно к патрону.

Стоит заметить, что лампочки для такого абажура нужны люминесцентные (энергосберегающие) — они выделяют мало тепла и лёгкий пластик не поведётся от нагревания.



Если вы просто сделаете надрез в винной пробке, то получите прекрасный зажим для пакетиков с чаем или кофе.



Вот такой короб, который можно самостоятельно изготовить из древесины или обрезков ламинированной ДСП, с лёгкостью превратится в подставку для ножей. Нужно только плотно набить его деревянными зубочистками. Кстати, другие способы использования зубочисток в обиходе вы найдёте на стр. 34.

НОВАЯ РАБОТА, ИЛИ О ЧЁМ ЛУЧШЕ МОЛЧАТЬ НА СОБЕСЕДОВАНИИ

Тебя не уволили по статье за растрату, не выгнали с треском за проваленный проект и даже не намекали «сверху» о том, что тебе лучше уйти. Ты сама написала заявление об уходе, потому что считала, что так будет лучше. Дело, конечно, житейское. Но первое, о чём тебя спросят на собеседовании, — это где ты работала раньше и почему решила уволиться.

И вот тут опять важно правильно ответить. Это та ситуация, которая требует от соискателя искусной дипломатии. Потому что «не тот» ответ может испортить впечатление о тебе сразу же и навсегда. И дело тут, как правило, даже не в криминальной подоплёке ранее содеянного — это мы отмечаем по определению, — а в формулировке ответа, раскрывающего твоё подлинное отношение к работе вообще.

Скажем, ответ: «Да надоело мне всё! Там поработала, теперь у вас хочу попробовать» — автоматически внесёт тебя в список людей несерьёзных и неблагодарных. А теперь сравни: «Я работала в очень хорошей фирме, но территориально она была слишком далеко от моего дома. Стала искать организацию того же профиля и уровня поближе к месту проживания и нашла вас». Солидно, достойно и никакого компромата на саму себя!

Я НЕ СРАБОТАЛАСЬ С КОЛЛЕКТИВОМ

Что и говорить, такое случается. Коллеги могут невзлюбить тебя и за то, что ты «долго запрягаешь», прежде чем взяться за дело, и за то, что, наоборот, делаешь работу со сверхзвуковой скоростью, опережая остальных, и за то, что босс хорошо к тебе относится, и за то, что это место ты получила по протекции... Недостатки есть у всех, а при желании можно даже и достоинства обратить в пороки.

Впрочем, если с прежнего места работы тебя «ушли» именно коллеги, то на твой

светлый беззащитный образ это всё равно бросает тень. Этот факт говорит о том, что ты не умеешь грамотно выстраивать отношения с сотрудниками, не смогла пройти адаптационный период в новом коллективе или вообще имеешь скверный характер. Вот и думай, стоит ли на всё это намекать, заявляя на собеседовании, что ты безвременно покинула прежнее место работы, потому что за твоей спиной вечно плелись интриги и строились злобные козни. Роль жертвы в данном случае весьма неблагоприятна, и работодатель наверняка подумает про себя: «Видно, она сама та ещё штучка!» — и откажет тебе.

Я НЕ ПОЛАДИЛА С БОССОМ

Конечно, сказать, что все начальники одинаковы, — большое преувеличение. Но, ругая одного начальника, ты как бы предаёшь анафеме всех. Представь себе: вот сидит руководитель фирмы, слушает, как ты словесно размазываешь по стенке прежнего босса за непрофессионализм, нерасторопность, косность и думает: «А ведь она и обо мне, если что, так же говорить будет!» Короче говоря, это совсем невыгодная позиция.

Я НЕ МОГЛА ТАК МНОГО РАБОТАТЬ

Вполне возможно, что тебя действительно загружали на прежней работе в трёхкратном объёме. Но, тем не менее, не надо жалобно расписывать, как ты «сломалась» от хронических переработок. Во-первых, обессилевшие сотрудники с подорванным



здоровьем и расшатанной психикой никому не нужны, во-вторых, подобное заявление звучит как претензия на особое отношение к тебе, и, в-третьих, работодатель может сделать вывод, что ты не умеешь правильно распределять силы. В итоге ты будешь вкалывать на мелкой должности за ничтожные деньги, а шеф тем временем будет к тебе присматриваться. Это может затянуться на годы.

У МЕНЯ ВОЗНИКЛИ СЕМЕЙНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

В знаменитом рязановском фильме «Берегись автомобиля» начальник страхового агентства очень сочувствовал своему сотруднику Юрию Деточкину, который брал отгулы за свой счёт то в связи с болезнью любимого племянника, то из-за недомогания тёти из Молдавии, то по причине смерти дяди из Душанбе... Сочувствовал и сохранял за ним рабочее место. Но в нынешней, реальной жизни ты едва ли отыщешь босса с подобным ангельским терпением — слишком долго

выносить твоё отсутствие на работе никто не станет. И если ты поведешь на собеседовании, что в первый раз ты уволилась на четыре года (ребёнок не мог посещать детский сад и нужно было сидеть с ним до школы), второй раз на полтора года (в связи с болезнью мамы), а третий раз на год (у мужа были крупные неприятности), то автоматически попадёшь в чёрный список. И ты можешь сколько угодно клясться, что всё это в прошлом, что все проблемы успешно разрешены и ты готова с головой окунуться в работу. Тебе вряд ли поверят. Твоя «славная» биография уже обеспечила тебе имидж женщины с вечным семейным форс-мажором. А в перспективе — это бесконечные отгулы, ЧП с отправлениями, отпуска за свой счёт и просьбы о материальной помощи. Ну кто захочет иметь у себя в штате такое сокровище? Всем начальникам нужны стабильные сотрудники, которые успешно и незаметно совмещают работу с личной жизнью.

Наталья ШИШКОВА

КАК ВЫБРАТЬ ЭПИЛЯТОР

Эпилятор — вершина человеческого гения в области ликвидации волос. Даже самая совершенная бритва в мире лишь срезает волоски вровень с кожей, оставляя их корни в целостности и сохранности, и волоски снова довольно быстро вырастают.

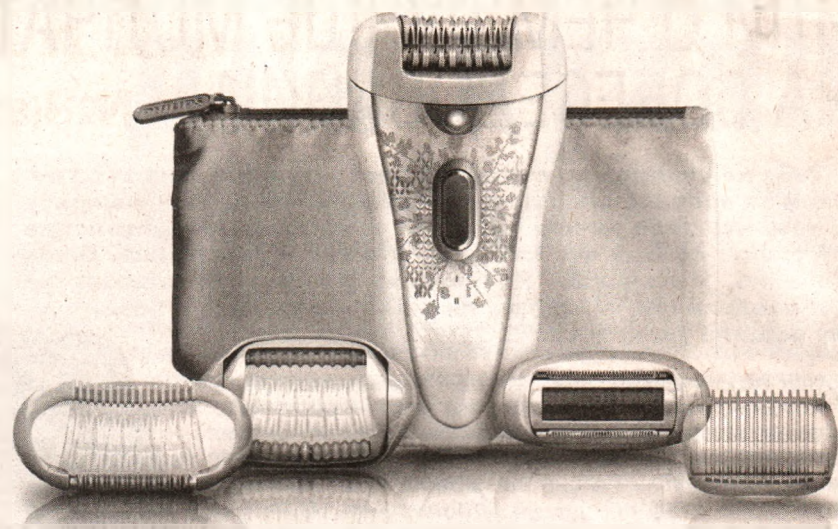
То ли дело эпилятор! Он выдёргивает волоски вместе с корнем — и месяц о них можно не вспоминать! К сожалению, за такую эффективность приходится расплачиваться. Поэтому вопрос: «Как выбрать эпилятор?» очень важен. Дело в том, что производители сделали немало усовершенствований, направленных на то, чтобы улыбка на лице женщины с эпилятором была не только в рекламных роликах по телевизору, но и в жизни!

Для начала расскажем немного об устройстве эпилятора. Принцип его работы очень прост — вращающиеся диски (иногда называемые пинцетами) сходятся вместе у поверхности кожи и выдёргивают волоски, зажатые между ними. Процедура болезненная, но кое-какие меры по обезболиванию принять можно. Например, все знают, что если потереть больное место, ощущения становятся не такими неприятными. Этот принцип применяется и в некоторых эпиляторах: кожа массируется во время эпиляции, и боль ощущается не так остро. Другая уловка заключается в том, что кожа охлаждается специальной насадкой.

Конечно, эти меры не избавят вас от болезненных ощущений полностью, они лишь ослабят их.

Если первая процедура для вас очень неприятна, не сдавайтесь после первой же попытки, а всё-таки доведите дело до конца. Новые волоски, выросшие на месте удалённых, будут не такими большими, их удаление будет уже менее болезненным. Если боль и при повторной процедуре будет плохо переносима, тогда эпиляция, действительно, не ваш метод.

Стоит заметить, что даже при не слишком чувствительной коже, в некоторых местах (подмышки, зона бикини) пользоваться эпилятором, прямо скажем, дело рискованное. В этом случае можно использовать



электробриту. Эпилятор, совмещённый с бритвой, — очень удобное, на практике, решение. Минимальное раздражение кожи обеспечивают электробритвы с возможностью влажного бритья.

Покупка эпилятора с функцией электробритвы — очень разумный шаг, если не известно заранее, насколько ваша кожа чувствительна к эпиляции. Впрочем, как мы уже упоминали выше, бритва в любом случае пригодится для удаления растительности в местах с особо нежной кожей.

Чтобы упростить выбор, расскажем в нескольких словах о функциях, названия которых вы можете встретить в описаниях моделей.

НЕКОТОРЫЕ ФУНКЦИИ ЭПИЛЯТОРОВ

Наличие нескольких скоростей.

Хорошо, если у эпилятора есть несколько скоростей. Тонкие волоски удаляются на более медленных скоростях. На высокой скорости они могут просто обрываться, а не удаляться вместе с луковицей — повторная процедура понадобится гораздо раньше, чем через месяц. Но высокие скорости обеспечивают большую производительность эпилятора. У некоторых моделей может быть до трёх различных скоростей.

Массажные щётки. Это тот самый, маскирующий болевые ощущения, массаж, о котором мы писали выше. Наличие такой функции можно только приветствовать.

Дополнительная насадка для бритья. Дает возможность обычного бритья. Подобными насадками

снабжаются все эпиляторы верхнего ценового класса. Желательно, чтобы была возможность влажного бритья — не все бритвенные насадки имеют подобные функции!

Триммер. Служит для срезания длинных волосков, недоступных бритвенной насадке.

Промывание под водой. Эпилятор требует определённого ухода. Самый простой способ очищения устройства от удалённых волос — промывание под струёй воды. Но такой уход возможен не для каждой модели.

Наличие чехла для хранения. Вроде бы пустяк, но чехол — вещь совсем не лишняя! И дело тут не только в том, что с ним удобно брать эпилятор с собой в различные поездки. Дело в том, что пользоваться им вам предстоит раз в месяц, а в промежутке важно не потерять бритвенную насадку или кисточку для очищения механизма от удалённых волосков. Тут-то чехол и сослужит вам свою службу!

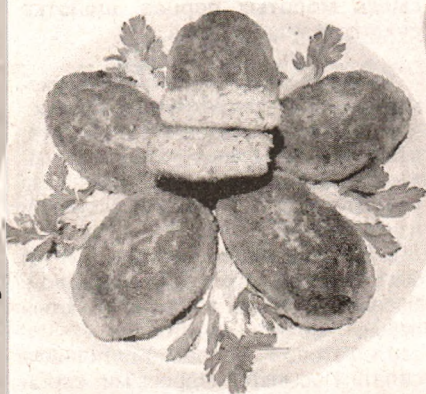
Может быть, мы не слишком успокоили вас этой статьёй и не убедили, что на ваших губах будет блуждать загадочная улыбка, как у телевизионных красавиц с включённым эпилятором в руках. Оно и неудивительно — процедура не слишком приятная, скрывать этот факт было бы просто нечестно. Но что поделаешь: женская доля никогда не была лёгкой, а красота всегда требует жертв. Нам остаётся лишь надеяться, что благодаря нашей небольшой статье, этих самых жертв, возможно, станет меньше! Удачной вам покупки!

Анна ЗАВРАЖНОВА

С К готовим КУЛИНОЙ

№8(82) АВГУСТ 2013

**ОВОЩНЫЕ
ОЛАДЫ
И КОТЛЕТЫ**



**ВЫПЕЧКА
С МЁДОМ**

**СЕЗОН
ЗАГОТОВОК**



**РУЛЕТ ИЗ МЯСНОГО ФАРША
С КАПУСТНЫМИ ЛИСТЬЯМИ**



САЛАТЫ С КУРИЦЕЙ



САЛАТ С КУРИЦЕЙ И БАКЛАЖАНАМИ

На 500 г куриного филе: 2 баклажана, 2 помидора, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, раст. масло, оливковое масло, веточки укропа, 1-2 ст. л. лимонного сока, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе нарежьте небольшими кусочками, обжарьте на раст. масле до готовности. Добавьте пропущенный через пресс чеснок, перемешайте.
2. Баклажаны нарежьте крупными кубиками. Лук порубите, обжарьте на раст. масле. Добавьте баклажаны, жарьте до мягкости. Снимите с огня, дайте остыть.
3. Помидоры нарежьте крупными ломтиками или кубиками. Зелень порубите.
4. Куриное филе соедините с овощами. Добавьте порубленную зелень. Посолите, поперчите, заправьте лимонным соком и оливковым маслом.

Светлана БЕЛЯЦЕВА, г. Ростов-на-Дону

КУРИНЫЙ САЛАТ С СЕЛЬДЕРЕЕМ

На 300 г отварного куриного мяса: 2-3 сладких перца, 2 черешка сельдерея, 2 маринованных огурца, 150 г тёртого твёрдого сыра, 4 листа зелёного салата, чёрный молотый перец, соль. Для заправки: 100 г майонеза, 1 варёный яичный желток, 1 ч. л. горчицы, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. тёртого хрена, 1 ст. л. лимонного сока. Для украшения: половинки помидоров черри.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо и очищенный от семян сладкий перец нарежьте соломкой или кубиками, черешки сельдерея — тонкими ломтиками, огурцы — кубиками.
2. Для заправки разотрите желток с горчицей и оливковым маслом. Добавьте хрен, лимонный сок и майонез. Тщательно размешайте.
3. Салат смешайте с 2/3 частями заправки, посолите и поперчите по вкусу. Выложите на тарелку, выстланную салатными листьями. Посыпьте тёртым сыром, украсьте помидорами черри, полейте оставшейся заправкой.

Анжелика ДЯТЛОВА, г. Ярославль

КУРИНЫЙ САЛАТ С МАСЛИНАМИ

На 400 г куриного филе: 1 красный сладкий перец, 2 варёных яйца, 1/2 банки маслин, 3-4 стебля зелёного лука, майонез, оливковое масло, специи для курицы, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе обмазываем специями, оливковым маслом, молотым перцем и солью. Выкладываем на лист фольги, заворачиваем в виде конвертика. Запекаем в разогретой духовке до готовности. Затем нарезаем небольшими кусочками.
2. Очищенный от семян сладкий перец и яйца нарезаем кубиками, маслины — колечками. Зелёный лук мелко рубим.
3. Все подготовленные ингредиенты перемешиваем, солим по вкусу, заправляем майонезом.

Нина ЗАРУБИНА, г. Краснодар

САЛАТ «ВЕЧЕРИНКА»

На 1 отварное куриное филе: 250 г сулугуни, 250 г консервированных грибов, 1 пачка ржанных сухариков, 2 зубчика чеснока, майонез. Для украшения: зелень петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе и сулугуни нарежем кубиками, грибы — ломтиками.
2. Всё перемешиваем, добавляем сухарики. Заправляем майонезом, смешанным и пропущенным через пресс чесноком. Сверху салат посыпаем рубленой зеленью петрушки.

Наталья ДАНЬШИНА, г. Саратов

САЛАТ «ИЗЫСКАННЫЙ»

На 150 г отварного куриного филе: 1 нектарин (персик), 10 шариков моцареллы, 1 пучок рукколы, 2 ст. л. кедровых орешков, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. бальзамического уксуса, 1/2 ч. л. мёда, смесь молотых перцев, щепотка сухого базилика, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе порежьте кусочками, нектарин — тонкими ломтиками.
2. Рукколу вымойте, обсушите, выложите на блюдо. Сверху положите шарики моцареллы. На сыр уложите кусочки филе и ломтики нектарина.
3. Для заправки смешайте лимонный сок с бальзамическим уксусом и мёдом. Добавьте оливковое масло, молотый перец, базилик и соль по вкусу.
4. Готовой заправкой полейте салат. Посыпьте кедровыми орешками.

СОВЕТ. Вместо моцареллы можно добавить зернёный творог.

Лариса АЛЁХИНА, г. Кострома

САЛАТ С КУРИЦЕЙ И ВИНОГРАДОМ

На 1 варёную куриную грудку: 2 отварных картофелины, 1 варёная морковь, 2 яблока, 3 варёных яйца, 1 плавленый сырок, 1 гроздь винограда без косточек, майонез.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриную грудку нарежьте кубиками. Картофель, морковь, яблоки и сырок натрите на крупной тёрке. Отдельно натрите на тёрке белки и желтки.
2. В салатницу выложите всё слоями, промазывая каждый слой майонезом: 1-й слой — картофель, 2-й — куриная грудка, 3-й — морковь, 4-й — яблоки, 5-й — плавленый сырок, 6-й — яичные белки, 7-й — желтки. Сверху салат украсьте разрезанными пополам ягодами винограда.

СОВЕТ. Вместо куриной грудки можно взять буженину. В майонез можно добавить пропущенный через пресс чеснок.

Инееса БУСОВА, г. Казань

ПИРАМИДКИ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

На 800-900 г баклажанов: 5-6 помидоров, 2 яйца, раст. масло, соль. Для соуса: 4 ст. л. майонеза, 2 ст. л. сливочного сыра, 1 ст. л. лимонного сока, 2-4 зубчика чеснока, 1 пучок укропа или петрушки, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажаны нарежьте кружками, посолите, оставьте на 1 ч. Затем промойте, отожмите, обсушите.

2. Яйца взбейте венчиком. Каждый кружок баклажана опустите в яичную массу, обжарьте с двух сторон на раскаленном раст. масле до румяного цвета. Выложите на бумажные полотенца.

3. Для соуса смешайте майонез со сливочным сыром и лимонным соком. Добавьте пропущенный через пресс чеснок и измельченную зелень. Посолите по вкусу, слегка взбейте венчиком.

4. На блюдо выложите в один слой кружки баклажанов, намажьте соусом, положите сверху кружки помидоров. Слои повторите. Поставьте на 1 ч. в холодильник.

Вера ЕЛИСЕЕВА, г. Екатеринбург

БАКЛАЖАНЫ С ГРИБАМИ И СЫРОМ

На 5 баклажанов: 500 г шампиньонов, 2 луковицы, 2 моркови, тертый твердый сыр, раст. масло, черный молотый перец, соль. Для украшения: веточки зелени.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажаны разрезаем вдоль пополам. Ложечкой вынимаем сердцевину.

2. Готовим начинку. Грибы и лук мелко нарезаем, морковь натираем на крупной терке. Обжариваем всё на раст. масле. Солим, перчим по вкусу.

3. Половинки баклажанов наполняем приготовленной начинкой, посыпаем тертым сыром. Запекаем 15-20 мин в разогретой духовке при средней температуре.

При подаче к столу украшаем веточками зелени.

Нина ЗАРУБИНА, г. Краснодар

ГРЕНКИ С БАКЛАЖАНАМИ

На 300 г пшеничного хлеба: 2 баклажана, 1 луковица, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. томатного сока, панировочные сухари, раст. масло, перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Хлеб нарежьте ломтиками толщиной 1 см, сбрызните водой и обжарьте с одной стороны. Выложите гренки на смазанный маслом противень не обжаренной стороной.

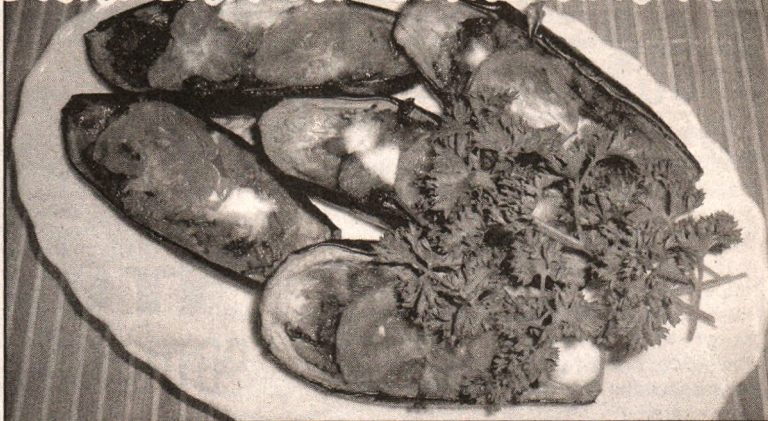
2. Баклажаны нарежьте мелкими кубиками, посолите и выдержите некоторое время. Затем слейте жидкость, посыпьте мукой и обжарьте в масле.

3. Лук мелко порежьте, обжарьте в масле, смешайте с баклажанами, томатным соком, перцем и солью, тушите 10-15 мин.

4. Залейте этой массой гренки, сверху посыпьте сухарями и запекайте в духовке в течение 10-15 мин. Подавайте горячими.

Ирина ЗУБОВА, г. Воронеж

ЗАКУСКИ ИЗ СИНЕНЬКИХ



БАКЛАЖАНЫ ПО-КОРЕЙСКИ

На 3 кг баклажанов: 4 головки чеснока, 1 пачка приправы для корейской моркови, 1/2 ст. 9%-го уксуса, 1/2 ст. раст. масла, 1/2 ст. сахара, 2 ч. л. соли. Для подачи: зелень петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажаны отвариваем в течение 5 мин. в кипящей воде. Охлаждаем, снимаем кожицу. Мякоть нарезаем кубиками.

2. Для маринада смешиваем уксус с маслом, сахаром и солью, доводим до кипения. Добавляем пропущенный через пресс чеснок и корейскую приправу.

3. Горячим маринадом заливаем баклажаны, даём остыть. Ставим на сутки в холодильник. При подаче к столу баклажаны посыпаем рубленой петрушкой.

Светлана ГАЛКИНА, г. Мурманск

БАКЛАЖАННЫЕ ЛОДОЧКИ С НАЧИНКОЙ

На 2 баклажана: 3 помидора, 100 г твердого сыра, 5 ст. л. кедровых орешков, 1 пучок петрушки, 4 ст. л. оливкового масла, черный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажаны разрезаем вдоль пополам. Ножом делаем глубокие продольные надрезы в мякоти баклажанов. Выкладываем на противень кожицей вниз. Запекаем 25 мин. Затем достаём из духовки, даём остыть. Ложечкой аккуратно отделяем мякоть от кожицы.

2. Мякоть баклажанов, помидоры и петрушку мелко нарезаем.

3. Сыр натираем на терке, откладываем 4 ст. л. Остальной сыр соединяем с порезанными овощами. Добавляем кедровые орешки, 2 ст. л. оливкового масла. Солим, перчим по вкусу.

4. Приготовленной начинкой заполняем баклажанные лодочки, перекладываем на противень, смазанный маслом. Сверху посыпаем отложенным тертым сыром. Запекаем 15 мин. при 180°C.

5. К столу можно подать баклажаны и в горячем, и в холодном виде.

Ольга КРАСИЛЬНИКОВА, г. Рязань

ЗАКУСКА

«БАКЛАЖАННЫЕ ЯЗЫЧКИ»

На 3 баклажана: 150 г плавленого сыра, 1 яблоко, 3 зубчика чеснока, 2 помидора, веточки укропа и петрушки, майонез, 2 ст. л. муки, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажаны нарежьте вдоль тонкими пластинами, посолите, дайте немного полежать. Затем обсушите, обваляйте в муке, обжарьте на раст. масле с двух сторон. Дайте остыть.

2. Приготовьте начинку. Плавленый сыр разомните вилкой. Очищенное от кожицы яблоко натрите на крупной терке, сок отожмите. Чеснок пропустите через пресс. Всё перемешайте, заправьте майонезом. Помидоры порежьте тонкими ломтиками.

3. Каждую полоску баклажана разрежьте вдоль на две. Смажьте приготовленной начинкой. В серединку положите ломтик помидора и веточку укропа. Сверните в рулетики, выложите на блюдо.

Елена ДУБАНОС, г. Таганрог

САЛАТ «ЧУДО»

На 200 г отварной куриной грудки

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
100
ккал
в 1 порции

без кожи: 200 г свежего или консервированного ананаса, 1/2 маленького сладкого перца (50 г), 1/2 маленькой сладкой луковицы (40 г), 20 г рукколы, 20 г шпината, 150 г натурального нежирного йогурта, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриную грудку, ананас и сладкий перец нарежьте кубиками, лук — тонкими полукольцами. Зелень мелко порубите.

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

Елена КУДРЯШОВА, г. Орёл

КУРИНАЯ ПОХЛЁБКА С ЯИЧНОЙ СОЛОМКОЙ

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
171
ккал
в 1 порции

На 3 л воды: 500 г куриного филе, 1 луковица (100 г), 4 яйца, 30 г укропа или петрушки, 50 г сметаны жирностью 10%, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе отварите в подсоленной воде. Достаньте из бульона, разберите на волокна, вновь опустите в бульон. Добавьте порезанный соломкой лук. Варите до готовности.

2. Каждое яйцо взбейте с солью. Испеките яичные блинчики, нарежьте их соломкой.

3. В кипящий бульон опустите яичную соломку, доведите до кипения. Добавьте молотый перец и порубленную зелень. При подаче к столу заправьте сметаной.

Ирина ЛОПЫРЁВА, г. Москва

ОВОЩНОЙ СУП-ПЮРЕ

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
194
ккал
в 1 порции

На 1,5 л воды: 800 г моркови, 5-6 картофеля (800 г), 1 яблоко кислых сортов (150 г), 1 луковица (100 г), зелень по вкусу, 1 ст. л. оливкового масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Морковь и картофель очищаем, нарезаем кубиками.

2. Воду доводим до кипения, опускаем в неё морковь, варим 10 мин. Затем добавляем картофель, варим до готовности. Солим по вкусу.

3. Лук и яблоко нарезаем кубиками, обжариваем вместе на оливковом масле.

4. Морковь с картофелем разминаем в пюре. Добавляем лук с яблоком, всё ещё раз взбиваем в пюре. Перчим по вкусу, добавляем рубленую зелень.

Елизавета ЛЕДНЁВА, г. Тамбов

в каждом
номере!



Что съесть, чтобы похудеть

САЛАТ ИЗ КАМБАЛЫ С ОВОЩАМИ И КРЕВЕТКАМИ

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
132
ккал
в 1 порции

На 300 г отварного филе камбалы: 300 г помидоров, 200 г огурцов, 150 г варёных очищенных креветок, 50 г оливок без косточек, 10 г зелени петрушки, 60 г низкокалорийного майонеза, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе, помидоры и огурцы нарежьте кубиками, оливки — колечками.

2. Все подготовленные ингредиенты перемешайте, добавьте креветки, посолите, поперчите, заправьте майонезом.

3. Готовый салат горкой уложите на блюдо, украсьте креветками и веточками петрушки.

Ангелина КОПЫЛОВА, г. Санкт-Петербург

КАБАЧКИ С ПОМИДОРАМИ В СЫРНО-СЛИВОЧНОЙ ЗАЛИВКЕ

На 1 кг кабачков: 2 помидора (200 г). Для заливки: 2 яйца, 120 г натурального йогурта без добавок, 150 г творожного сыра (типа «Альметте»), 150 г твёрдого сыра, 1-2 зубчика чеснока, 1 ст. л. крахмала, зелень по вкусу, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачки очищаем, нарезаем кружочками, слегка солим, оставляем на 15-20 мин. Выделившуюся жидкость сливаем.

2. Помидоры надрезаем крест накрест, ошпариваем кипятком, снимаем кожицу, нарезаем кружочками.

3. Для заливки смешиваем яйца с йогуртом и творожным сыром. Добавляем 100 г твёрдого сыра, пропущенный через пресс чеснок и крахмал. Солим и перчим по вкусу.

4. В форму для запекания выкладываем слоями: кабачки, помидоры, заливку. Слои повторяем. Сверху посыпаем оставшимся сыром. Запекаем 30-40 мин. в духовке при 180°C.

5. При подаче к столу украшаем готовое блюдо рубленой зеленью.

Надежда АСТАНИНА, г. Курск

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
238
ккал
в 1 порции

ХЕК, ТУШЁННЫЙ С СЕЛЬДЕРЕЕМ И ЧЕРРИ

На 800 г филе хека: 300 г черешков сельдерея, 200 г помидоров черри, 1 луковица (100 г), 100 г белого сухого вина, 1 лимон (80 г), 30 г зелени базилика, чёрный молотый перец, соль.

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
231
ккал
в 1 порции

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сельдерей нарежьте тонкими ломтиками, лук мелко порубите. Потушите сельдерей с луком без масла на сковороде под крышкой. Влейте вино, выпарите его.

2. Добавьте мелко порубленные листочки базилика и разрезанные на половинки черри. Слегка посолите, поперчите, перемешайте, потушите под крышкой.

3. Филе хека порежьте полосками, лимон — очень тонкими дольками.

4. Рыбу выложите на тушёные овощи. Сверху на каждую полоску рыбы положите по ломтику лимона. Тушите под крышкой до готовности.

Ольга БОГАТЫРЁВА, г. Красноярск

КУРИНОЕ ФИЛЕ С ОВОЩАМИ В МУЛЬТИВАРКЕ

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
176
ккал
в 1 порции

На 400 г куриного филе: 500 г стручковой фасоли, 2-3 сладких перца (400 г), 500 г помидоров, 1-2 ст. л. томатного пюре, зелёный лук, 1 ст. л. оливкового масла, сушёный базилик и чеснок, специи для курицы, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе вымойте, обсушите базиликом, чесноком, специями для курицы. Посолите, полейте оливковым маслом. Выложите в один слой на дно мультиварки.

2. У стручковой фасоли обрежьте кончики, нарежьте кусочками, ошпарьте кипятком. Сладкий перец нарежьте соломкой, помидоры — небольшими кусочками.

3. На куриное филе положите слоями часть сладкого перца, помидоров и фасоли. Овощные слои повторите. Каждый слой немного присолите. Сверху смажьте томатным пюре, посыпьте порубленным зелёным луком. Выберите режим «Тушение» на 2 ч. Время можно увеличивать или уменьшать, проверяя готовность — фасоль должна стать мягкой.

4. Готовое блюдо размешайте и подайте к столу.

Алевтина КУЗИНА, г. Псков



РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА С ИНДЕЙКОЙ И КАПУСТОЙ

На 1 ст. риса: 300 г индюшиного фарша, 400 г белокочанной капусты, 1 сладкий перец (150 г), 1 морковь (80 г), 1 маленькая луковица (60 г), 1,5 ст. томатного пюре, 1 ст. л. раст. масла, сушёный чеснок, сушёный или свежий укроп, чёрный молотый перец, соль.

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
265
ккал
в 1 порции

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту нашинкуйте, немного посолите, отожмите от сока. Сладкий перец и морковь натрите на крупной тёрке, лук порубите.

2. Рис отварите в кипящей воде. Откиньте на дуршлаг.

3. Горячий рис смешайте с капустой, дайте немного пропариться. Добавьте фарш, сладкий перец, сушёный чеснок, укроп, молотый перец и соль. Перемешайте.

4. В смазанную маслом форму выложите морковь и лук. Сверху положите рис с фаршем и овощами. Разровняйте, залейте томатным пюре. Запекайте около 50 мин. в духовке при 180°C.

СОВЕТ. Томатное пюре можно заменить томатным соком, но взять его нужно немного больше.

Тамара КИРИЛЛОВА, г. Рязань

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ КУРИЦЕЙ

ВСЕГО
10 ПОРЦИЙ
145
ккал
в 1 порции

На 10 средних помидоров (1 кг): 300 г варёного куриного филе, 100 г тёртого твёрдого сыра, 50 г зелёного лука, 1 яйцо, 1/2 ст. молока жирностью 1%, 1 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Помидоры вымойте, срежьте верхушки. Выньте из помидоров мякоть при помощи чайной ложечки. Посолите и поперчите изнутри.

2. Куриное мясо измельчите в блендере или комбайне. Добавьте мелко порубленный зелёный лук, перемешайте.

3. Яйцо взбейте с молоком и щепоткой соли.

4. В каждый помидор положите куриное мясо с луком и немного помидорной мякоти. Влейте по 1 ст. л. яичной массы, посыпьте тёртым сыром. Поставьте помидоры на противень, смазанный маслом. Запекайте в разогретой духовке, пока сыр не расплавится.

Елизавета МАЙОРОВА, г. Ярославль

ГОЛУБЦЫ С РЫБНЫМ ФАРШЕМ

На 1 кг капусты: 400 г рыбного фарша (треска, хек, минтай), 100 г отварного риса, 2 луковицы (160 г), 50 г зелени петрушки и укропа, 100 г сметаны жирностью 10%, 2 ст. л. сливочного масла, чёрный молотый перец, соль.

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
185
ккал
в 1 порции

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кочан капусты отварите в кипящей подсоленной воде до полуготовности. Разберите на листья. У варёных листьев срежьте утолщённую часть.

2. Лук мелко порубите, обжарьте с 1 ч. л. сливочного масла.

3. Рыбный фарш смешайте с луком, добавьте рис, рубленую зелень. Посолите, поперчите, перемешайте.

4. На капустные листья уложите рыбный фарш, заверните в виде конвертиков. Обжарьте голубцы с двух сторон на сливочном масле. Затем залейте сметаной, разведённой небольшим количеством воды. Запекайте в духовке около 30 мин.

5. При подаче к столу выложите голубцы на тарелки, полейте соусом, в котором они тушились. Украсьте веточками зелени.

Ирина ЗОТОВА, г. Кисловодск

Самбук — это десерт, взбитый с ягодами или фруктами с добавлением яичных белков.

Яна БУРАВЛЁВА, г. Самара

САМБУК ИЗ ПЕРСИКОВ

На 150 г персиков: 30 г сахара, 1 яичный белок, 1 ч. л. желатина, лимонная кислота на кончике ножа.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

ВСЕГО
2 ПОРЦИИ
124
ккал
в 1 порции

1. Персики вымойте, удалите косточки. Мякоть порежьте кусочками, залейте 1/4 ст. воды, варите 15 мин., пока она не станет мягкой. Затем протрите через сито.

2. Периковое пюре соедините с сахаром, лимонкой и яичным белком. Взбейте до получения пышной пены.

3. Желатин разведите в небольшом количестве воды, затем распустите на водяной бане.

4. Желатин тонкой струйкой, непрерывно взбивая, влейте в периковую массу.

5. Готовую массу разлейте по формочкам, поставьте в холодильник для полного застывания.

СОВЕТ. Перед подачей самбук можно украсить кокосовой стружкой, миндальными лепестками или дольками персика.

ОЛАДЬИ И КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ



ОЛАДЬИ ИЗ КАПУСТЫ С КАЛЬМАРАМИ

На 800 г белокочанной капусты: 600 г кальмаров, 3 луковицы, 3 яйца, 2 ст. молока, 4 ст. л. муки, 50 г сливочного масла, 4 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль. Для подачи: сметана.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту мелко порубите, опустите в кипящую воду на 1 мин. Откиньте на дуршлаг. Затем переложите в кастрюлю с растопленным сливочным маслом, влейте немного горячего молока, припустите до мягкости.
2. Кальмаров очистите и промойте, варите в подсоленной воде 2-3 мин. Пропустите через мясорубку.
3. Лук порубите, обжарьте на раст. масле. Яичные желтки разотрите с солью. Белки взбейте в пышную пену.
4. Капусту соедините с кальмарами. Добавьте лук, желтки и разведённую в оставшемся молоке муку, молотый перец. Всё хорошо перемешайте. В последнюю очередь осторожно введите взбитые белки.
5. Тесто ложкой выкладывайте на разогретую сковороду, смазанную раст. маслом. Выпекайте оладьи до золотистого цвета. Отдельно подайте сметану.

Галина НИКИТИНА, г. Ростов-на-Дону

Этот рецепт мне попался в книге «Необычные блюда из обычных овощей», автор М. А. Воробьёва. Котлетки мне очень понравились. Рекомендую всем, кто ещё не пробовал!

Ольга ЛИХАЧЁВА, г. Рязань

КОТЛЕТЫ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ С СЫРОМ

На 500 г очищенного корня сельдерея: 300 г твёрдого сыра, 4 яйца, 4 ст. л. панировочных сухарей, 4-5 ст. л. муки, 1 пучок укропа или петрушки, раст. масло, немного тёртого корня имбиря, молотый мускатный орех, чёрный молотый перец, соль. Для подачи: сметана.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Корень сельдерея и сыр натрите на крупной тёрке. Перемешайте.
2. Яйца смешайте с сухарями и мукой. Добавьте рубленую зелень, имбирь, мускатный орех и молотый перец.
3. Яичную массу соедините с сельдереем и сыром. Немного посолите. Перемешайте.
4. Мокрыми руками сформируйте котлеты. Обжарьте с одной стороны на раст. масле до румяной корочки. Затем переверните, обжарьте, накройте крышкой, потушите ещё 5-7 мин.
5. К столу котлеты подайте со сметаной.

СЫРНИКИ С КАБАЧКАМИ

На 500 г кабачков: 300 г творога, 1 яйцо, 6-7 ст. л. муки, 1 пучок зелёного лука, 1 пучок укропа, 1 ч. л. сахара, раст. масло для жарки, чёрный молотый перец, соль. Для соуса: 2 спелых помидора, 1/2-1 перчик чили, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. бальзамического уксуса, 1 ч. л. сушёного орегано, молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачки вымойте, очистите, натрите на крупной тёрке. Слегка посолите, отставьте на 10-15 мин.
2. Творог разотрите с сахаром и яйцом. Посолите, поперчите. Добавьте порубленную зелень, отжатые от сока кабачки и муку. Хорошо перемешайте.
3. Из полученной массы сформируйте сырники, обваляйте в муке. Обжарьте с двух сторон на раст. масле до золотистой корочки.
4. Для соуса взбейте блендером порезанные помидоры с перцем чили, оливковым маслом и бальзамическим уксусом. Посолите, поперчите, приправьте орегано.
5. Подайте сырники с соусом.

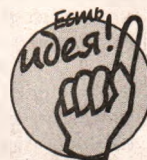
СОВЕТ. Если в творожно-кабачковую массу добавить нарезанные вяленые томаты и листики мяты, то получится яркий вкус средиземноморья.

Валентина МИТРОФАНОВА,
г. Волжск

БЮДЖЕТНЫЕ ОЛАДЬИ

Измельчите в блендере капусту (примерно 1/4 кочана), добавьте яйцо, манку, чтобы получилось тесто, как для оладий, и дайте ему немного постоять. Обжарьте оладьи с двух сторон на раст. масле.

Галина ГОРБЕНКО, г. Липецк



КАПУСТНЫЕ ЗРАЗЫ

На 500 г белокочанной капусты: 2 ст. л. манной крупы, 50 г сливочного масла, 2-3 ст. л. молотых сухарей, 3-4 ст. л. раст. масла, вегета, соль. Для начинки: 200 г колбасы, 2 варёных яйца.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту мелко нарежьте, залейте кипятком, оставьте на 10 мин., затем воду слейте.
2. Положите в капусту сливочное масло, добавьте чуть-чуть воды, тушите до готовности. Затем в кипящую массу всыпьте тонкой струйкой манную крупу и варите, непрерывно помешивая, 10-15 мин. В конце тушения добавьте чуть-чуть приправы «Вегета», размешайте, охладите.
3. Колбасу нарежьте мелкими кубиками, яйца натрите на крупной тёрке, смешайте.
4. Из капустной массы сформируйте лепёшки. На середину каждой лепёшки выложите начинку, слепите котлеты овальной формы, запанируйте в сухарях и обжарьте в масле до готовности.

Ольга МАСЛОВА, г. Воронеж

Думаю, многие знают, как полезна пшёнka. А с овощами — тем более! Хочу предложить вам рецепт вкусных котлеток-оладушек из пшёнki с овощами.

Татьяна ЛАНОВАЯ, г. Краснодар

ПШЁННЫЕ КОТЛЕТЫ С ОВОЩАМИ

На 300 г пшeна: 150 г белокочанной капусты, 150 г очищенной тыквы, 4 луковицы, 1/2 ч. л. молотого тмина, 1/4 ч. л. душистого молотого перца, мука, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Пшёнku тщательно промываем, отвариваем в 2-3 ст. воды в течение 10 мин.
2. Капусту, тыкву и лук пропускаем через мясорубку, перемешиваем. Добавляем пшeно, тмин, молотый перец и соль. И всё хорошо разминаем руками до однородной массы.
3. Из полученной массы формируем котлеты, панируем их в муке. Обжариваем на раст. масле с двух сторон до румяной корочки.

СОВЕТ. Вместо тыквы можно взять морковь.

ЯБЛОЧНО-РИСОВЫЕ КОТЛЕТЫ

На 2 ст. варёного риса: 2 кислых яблока, 1 зелёный сладкий перец, 1 луковица, 6 ст. л. овсяных хлопьев, 2 ст. панировочных сухарей, раст. масло для жарки, 1 ст. л. измельчённого имбиря, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яблоки натрите на крупной тёрке, отожмите немного сока. Очищенный от семян сладкий перец и лук измельчите в блендере.
2. В глубокой миске смешайте яблоки, сок, сладкий перец, лук и рис. Добавьте 3-4 ст. л. овсяных хлопьев, сухари, имбирь, молотый перец и соль по вкусу.
3. Из полученной массы сформируйте котлеты, запанируйте их в оставшихся овсяных хлопьях. Жарьте на раскалённом раст. масле с двух сторон до румяной корочки.

СОВЕТ. Если масса получится немного жидковата, добавьте ещё сухарей.

Маргарита ДЕВЯТОВА, г. Псков

ОЛАДЬИ С ЯБЛОКАМИ И ГРУШАМИ

На 4 ст. л. муки: 2 яблока, 2 груши, 2 яйца, 2 ст. л. жирной сметаны, 2 ст. л. сахарной пудры, лимонный сок, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яблоки и груши очищаем, нарезаем соломкой, сбрызгиваем лимонным соком.
2. Яйца взбиваем с сахарной пудрой и сметаной. Добавляем фрукты, перемешиваем. Всыпаем просеянную муку и ещё раз перемешиваем.
3. Из приготовленного теста жарим оладьи с двух сторон на смазанной раст. маслом сковороде.

Гуля АКУЛОВА, г. Екатеринбург

ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ С БРЫНЗОЙ И МАНКОЙ

На 4 молодых кабачка: 100 г брынзы, 2 ст. л. манки, 1/2 ст. сливок, 1 яйцо, 1/2 ч. л. соды, погашенной уксусом, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачки очищаем, мелко нарезаем, добавляем манку и сливки. Варим на слабом огне до готовности кабачков.
2. К кабачковой массе добавляем гашёную соду, взбитое яйцо и тёртую брынзу. Перемешиваем, солим по вкусу. Даём постоять 10-15 мин. Затем, не размешивая, жарим оладьи на раст. масле.

Александра ЗВОНАРЁВА, г. Орёл



КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ С КРАБОВОЙ НАЧИНКОЙ

На 700 г картофеля: 300 г крабовых палочек, 2 луковицы, 2-3 яйца, раст. масло, чёрный молотый перец, соль. Для подачи: сметана, рубленая зелень укропа или петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Крабовые палочки нарезаем соломкой.
2. Картофель и лук очищаем, натираем на тёрке, отжимаем. Добавляем яйца, молотый перец и соль.
3. На раскалённую сковороду, смазанную раст. маслом, выкладываем по столовой ложке картофельной массы. Сверху кладем крабовые палочки и ещё по ложке картофеля. Обжариваем с двух сторон до румяного цвета.
4. К столу оладьи подаём со сметаной и рубленой зеленью.

Ольга ЗУДИНА, г. Новотроицк

Раньше у меня котлеты ассоциировались исключительно с мясным фаршем. Но недавно нашла и опробовала очень интересный рецепт овощных котлет. Спешу им поделиться. Котлеты получаются очень сытные и нежные. К слову сказать, полученные котлеты за мясные принял даже наш кот.

Лидия КОВАЛЁВА, г. Елец, Липецкая обл.

ОВОЩНЫЕ КОТЛЕТЫ ПО-БОЛГАРСКИ

На 3 баклажана: 4-5 картофелин, 2/3 ст. панировочных сухарей, 1 маленький пучок петрушки, 30 г сливочного масла, раст. масло, чёрный молотый перец, 1/2 ч. л. лимонной кислоты, соль. Для панировки: 2 яйца, 1 ст. панировочных сухарей или муки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажаны очищаем, нарезаем кружками. Отвариваем в воде с добавлением лимонки в течение 1-2 мин. Затем слегка обжариваем баклажаны на сливочном масле.
2. Очищенный картофель нарезаем крупными кусками, опускаем в кипящую подсоленную воду. Варим до готовности.
3. Готовый картофель измельчаем в блендере. Затем также измельчаем баклажаны. Оба вида фарша перемешиваем в глубокой миске. Добавляем панировочные сухари, порубленную зелень, молотый перец и соль.
4. Из полученного фарша формируем котлеты. Обмакиваем их во взбитые яйца, панируем в сухарях или муке, обжариваем на раст. масле до румяной корочки.

СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ В АДЖИКЕ

На 3 кг сладкого перца: 1/2 ст. 9%-го уксуса, 3 ст. л. соли. Для аджики: 3 кг помидоров, 1 кг моркови, 100 г чеснока, 1 ст. раст. масла, 1 ст. л. сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Помидоры вместе с морковью и чесноком пропускаем через мясорубку. Добавляем сахар и раст. масло. Доводим до кипения. Варим 15-20 мин.
2. Сладкий перец очищаем от семян, нарезаем крупными кусочками. Опускаем в кипящую аджику, добавляем соль. Варим, помешивая, 10-15 мин. Добавляем уксус, перемешиваем.
3. Горячую массу разливаем по стерилизованным баночкам, закатываем.

Антонина СНЕГИРЁВА, г. Моршанск

ПОМИДОРЫ ДЕСЕРТНЫЕ

На литровую банку: помидоры, 1 ст. л. раст. масла, 1-2 зубчика чеснока, 1 зонтик укропа, веточка петрушки, эстрагон, 1/2 ч. л. уксусной эссенции. Для маринада: на 1 л воды — 2 лавровых листа, 6-8 горошин чёрного перца, 3 ст. л. сахара, 1 ст. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. На дно литровой банки влейте раст. масло, положите порезанный чеснок, укроп, петрушку и эстрагон. Сверху плотно уложите помидоры.
2. Из воды, сахара, соли и пряностей вскипятите маринад. Залейте кипящим маринадом помидоры, накройте крышкой. Стерилизуйте 7-8 мин. Затем влейте эссенцию, закатайте.

Ирина ПУГАЧЁВА, г. Йошкар-Ола

ПОМИДОРЫ В ЯБЛОЧНОМ СОКЕ

Очень вкусными получают-ся помидоры в яблочном соке. Отлично хранятся. Специи класть не надо, ведь яблочный сок сам по себе приятный на вкус. Помидоры вымойте, бланшируйте 30 сек., сложите в горячие простерилизованные банки и залейте кипящим яблочным соком с добавлением соли (1 ст. л. на 1 л сока). Банки быстро закатайте.

Вера ПАНТЕЛЕЕВА, г. Липецк



ЛУКОВО-ТОМАТНЫЙ САЛАТ

На 1 кг помидоров: 500 г лука, 100 г сахара, 10 горошин чёрного перца, 5 гвоздичек, 2 ст. л. 30%-го уксуса, 5 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук очистите и нарежьте кольцами.
2. Помидоры нарежьте дольками и сложите в посуду с толстым дном. Нагревайте 10 мин. Затем добавьте лук, сахар, соль, дроблёный перец, растёртую гвоздику и варите ещё 10-20 мин., пока не испарится часть жидкости.
3. Затем добавьте уксус, переложите в стерилизованные банки, закатайте и укутайте.

Раиса ТЕТЕРИНА, г. Белгород

ОВОЩНЫЕ ЗАГОТОВКИ



ОВОЩНОЙ СОУС С ЯБЛОКАМИ

На 2,5 кг помидоров: 2 кг сладкого перца, 1 кг моркови, 1 кг кислых яблок (лучше антоновка), 1-2 стручка острого перца, 1 ст. очищенного чеснока, 50 г столового уксуса, 1 ст. раст. масла, 1 ст. сахара, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Все овощи, кроме чеснока, и яблоки почистите, пропустите через мясорубку.
2. Всё перемешайте в глубокой кастрюле, тушите 1 ч., периодически помешивая. Добавьте пропущенный через пресс чеснок, масло, сахар и соль. Тушите 5 мин. Влейте уксус, снимите с огня.
3. Горячий соус расфасуйте в стерильные баночки, закатайте, укутайте до полного остывания.

Галина СОЛНЦЕВА, г. Рязань

Нежные, в меру пикантные баклажаны в томатной заливке делаем каждый год. Рецепт проверен и любим в нашей семье. Если предпочитаете поострее, увеличьте норму чеснока до 6-7 головок.

Ольга РЕЗНИКОВА, г. Пермь

БАКЛАЖАНЫ «ПОД КРЫШЕЧКУ»

На 5 кг баклажанов: 15 красных сладких перцев, 1 горький перец, 1 кг лука, 4-5 головок чеснока. Для заливки: 3 л томатного сока, 1 ст. раст. масла, 1/2 ст. 9%-го уксуса, 1 ст. сахара, 1 ст. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Овощи моем, очищаем. Баклажаны нарезаем кружочками, сладкий перец — соломкой, горький — колечками, лук — полукольцами.
2. Готовим заливку. Томатный сок кипятим с сахаром и солью в течение 5 мин. Добавляем раст. масло и уксус.
3. В кипящую заливку опускаем овощи, варим 10 мин. с момента закипания. Добавляем пропущенный через пресс чеснок, варим ещё 2 мин.
4. Горячую массу раскладываем по чистым пол-литровым баночкам, накрываем крышками. Стерилизуем 20 мин., закатываем.

БАКЛАЖАНЫ С БАЗИЛИКОМ

На 1,1 кг баклажанов: 500 г помидоров, 3-4 веточки базилика, 4 зубчика чеснока, 1/2 ст. раст. масла, 4 ст. л. 9%-го уксуса, 4 ст. л. сахара, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажаны очищаем, нарезаем кружочками толщиной 1 см. Опускаем в кипящую воду (из расчёта 2 ст. л. соли на 2 л воды) на 3-4 мин. Откидываем на дуршлаг.
2. Помидоры нарезаем не тонкими кружочками, выкладываем в кастрюлю. Добавляем баклажаны, прогреваем 10 мин. Затем вливаем масло и уксус, добавляем сахар и соль. Доводим до кипения, варим 20 мин.
3. Базилик рубим, чеснок пропускаем через пресс. Добавляем базилик и чеснок к баклажанам. Варим всё вместе 5-10 мин.
4. Горячую массу раскладываем по стерильным банкам, закатываем.

Выход: 1,5 л.

Ася САВЕЛЬЕВА, г. Тамбов



СЛАДКИЕ ЗАГОТОВКИ

ОБЛЕПИХОВОЕ ВАРЕНЬЕ С ЯБЛОКАМИ

На 1 кг очищенной от плодоножек облепихи: 500 г сахара, 1-2 ст. воды, 200 г нарезанных яблок.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Из воды и сахара сварите сахарный сироп.
2. Облепиху промойте, опустите в кипящий сироп, варите до готовности. В конце варки добавьте мелко нарезанные яблоки, варите 5-7 мин.
3. Горячее варенье разлейте по стерилизованным банкам, закройте крышками.

Инна ПАВЛИХИНА, г. Лабинск

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ

На 1 кг ягод: 1 кг сахара, 1 ст. воды.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Из сахара и воды сварите сироп.
2. Вымытые ягоды засыпьте в горячий сахарный сироп и выдержите 8 ч. Затем на медленном огне доведите до кипения, после чего снимите с огня и выдержите несколько часов.
3. Поставьте на огонь и варите до готовности. Как только ягоды опустятся на дно, варенье готово.

Анна ОСТРИКОВА, пгт Подгоренский, Воронежская обл.

КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ВИНОГРАДА

На 2-литровую банку: 3-4 яблока, 2-3 некрупных грозди винограда, 1 л воды, 200 сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Целые яблоки вымойте, вырежьте «хвостики» и чашелистики. Уложите яблоки на дно банок. Поверх уложите грозди винограда, чтобы он заполнил банку на 2/3 объема.
2. Из сахара и воды сварите сироп. Залейте фрукты кипящим сиропом и стерилизуйте 15 мин. с момента закипания. Закатайте банки, переверните и укутайте до остывания.

Юлия ЯКУШЕВА, г. Волгоград

СЛИВОВЫЙ ЛИКЁР С ВИШНЁВЫМИ ЛИСТЬЯМИ

На 3 кг слив: 200 шт. вишнёвых листиков, 2,5 л кипятка, 1,6 кг сахара, 2 ч. л. лимонной кислоты, 1 л водки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сливы моем, вынимаем косточки. Складываем сливы в большую кастрюлю. Вишнёвые листья моем, добавляем к сливам.
2. Заливаем всё водой, вскипячённой с сахаром. Добавляем лимонную кислоту. Даём ликёру настояться 12 ч. и процеживаем его.
3. Вливаем водку, перемешиваем. Получается 5 л ликёра.

Анастасия ПРОНИНА, г. Смоленск

ПРЯНЫЕ СЛИВЫ В МАРИНАДЕ

На литровую банку: 1 кг мелких слив, 4 палочки корицы, 1 ст. л. гвоздики, 1 ст. л. горошин чёрного перца, 2-3 полоски лимонной цедры, 2/3 ст. уксуса, 1,5 ст. сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сливы наколите в нескольких местах вилкой, уложите в стерилизованную банку.
2. В кастрюлю влейте 2,5 ст. воды, всыпьте сахар. Доведите до кипения. Добавьте корицу, гвоздику, горошины перца, лимонную цедру и уксус. Варите 15 мин., процедите.
3. Горячим маринадом залейте подготовленные сливы, накройте крышкой. Стерилизуйте 15 мин., закатайте, укутайте до полного остывания.

Марина РОМАНОВА, г. Белгород

ЯБЛОЧНОЕ ВАРЕНЬЕ С ЛИМОННОЙ ЦЕДРОЙ

На 1 кг яблок: 1 кг сахара, 1 ст. воды, цедра апельсина или лимона.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яблоки сладких сортов очистите от кожицы, удалите сердцевину и нарежьте дольками.
2. Из сахара и воды приготовьте сироп. Опустите в него яблоки и варите до прозрачности. В конце варки добавьте немного апельсиновой или лимонной цедры.

Зинаида СИНЬКОВА, г. Лабинск, Краснодарский край

МАРМЕЛАД ИЗ ЯБЛОК

На 1 кг пюре из яблок: 500-700 г сахара.

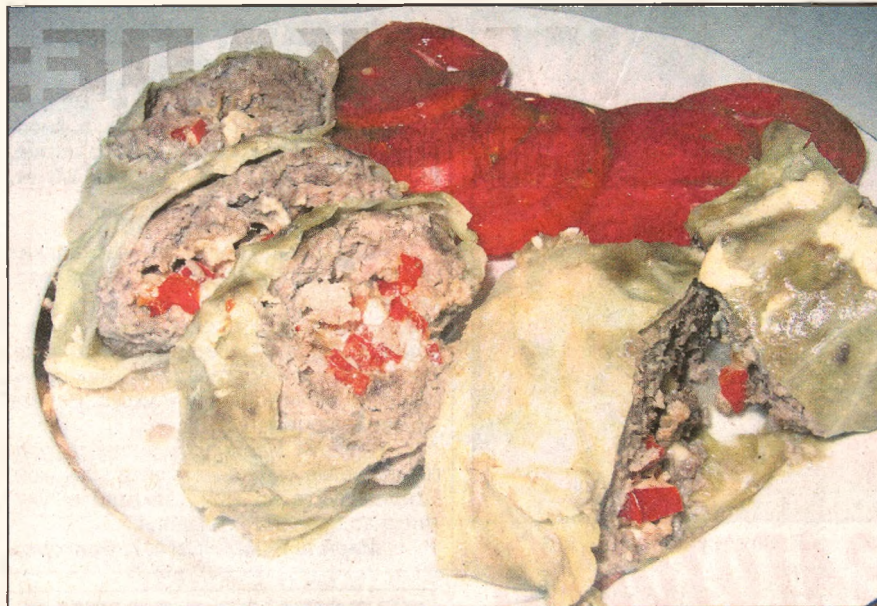
ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яблоки вымойте и испеките в духовке, затем протрите через сито. Взвесьте пюре и добавьте сахар из расчёта на 1 кг пюре — 500-700 г сахара.
2. Полученное пюре смешайте с сахаром и варите на медленном огне до загустения при непрерывном помешивании.
3. Горячую массу разлейте в стеклянные банки и вынесите на холод.
4. Можно также выложить массу на лист пергамента, посыпанный слоем сахарной пудры, разровнять ножом в слой толщиной 1,5-2 см, выдержать несколько часов до полного остывания и разрезать на кусочки, придав им различную форму.

СОВЕТ. Для приготовления мармелада пригодны яблоки, богатые органическими кислотами, пектиновыми веществами и обладающие хорошей желирующей способностью.

Яблоки летних сортов не годятся, так как у них рыхлая мякоть и низкая желирующая способность. Прекрасный мармелад можно приготовить из абрикосов, чёрной и красной смородины, крыжовника, малины, брусники, клюквы и рябины. Хороши также сочетания этих ягод с яблоками.

Анна ОСТРИКОВА, пгт Подгоренский, Воронежская обл.



На 1 кг мясного фарша:
3 ст. л. сухарей или
1 чёрствая булочка, 1 ст.
сливок, 2 луковицы,
1-2 яйца, 2 ст. л.
горчицы, 1/2 ч. л.
орегано, белый или
чёрный молотый перец,
специи для фарша,
6-8 капустных листьев,
250-300 г сыра,
1-2 красных сладких
перца, 3-4 ст. л. раст.
масла, 2-2,5 ст. бульона
из кубиков, майонез,
соль.

РУЛЕТ ИЗ МЯСНОГО ФАРША С КАПУСТНЫМИ ЛИСТЬЯМИ



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сухари или булку замочить в сливках, размять. Лук очистить, мелко порубить.

2. В мясной фарш добавить размоченные сухари или булку, лук, яйца, горчицу, орегано, молотый перец, специи и соль. Фарш хорошо вымесить.

3. Сладкий перец очистить от семян, нарезать кубиками. Сыр также нарезать мелкими кубиками.

4. У капустных листьев срезать толстые прожилки, листья пробланшировать в кипятке, охладить. Разложить по 2 листа внахлёст на доске. На листья выложить подготовленный фарш, сыр и сладкий перец.

5. Скатать всё рулетами. Выложить на противень, смазанный раст. маслом. Поставить в разогретую духовку. Запекать 15-20 мин. Бульонный кубик развести горячей водой, залить рулеты. Сверху рулеты смазать майонезом. Запекать 45-50 мин. при 180°C.

6. Готовые рулеты вынуть из духовки, переложить на блюдо, разрезать на порции и подать к столу с горчицей или майонезом.



В Древнем Египте каркаде называли «напитком богов» и его очень любили египетские фараоны. Говорят, напиток именно из розанчиков египетского гибискуса является самым лучшим. Сегодня существует около 150 видов каркаде в самых разных уголках мира. И названий у него такое же множество: гибискус, красный щавель, розенелла, мальва Венеции, суданская роза, кенаф, окра. Нам по вкусу больше пришлось африканское название — каркаде.

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН НАПИТОК КАРКАДЕ

Входящий в каркаде комплекс витаминов и микроэлементов насыщает организм жизненной энергией, тонизируя его и повышая сопротивляемость к инфекционным заболеваниям. В чашечках каркаде содержатся различные органические кислоты, такие, как яблочная, винная, лимонная. Поэтому напиток, приготовленный из них, обладает приятным кисловатым вкусом и превосходно утоляет жажду. Он также является мочегонным и желчегонным средством мягкого действия. Очень важен для организма очищающий эффект напитка, поскольку позволяет освободиться от шлаков, которые являются следствием метаболических процессов пищеварения.

СНИМАЕМ СТРЕСС

Современный образ жизни поставил под угрозу хрупкое внутреннее равновесие нашего организма, а женского, с его бешеными нагрузками и волнениями, тем более. Каркаде помогает преодолению стрессовых состояний благодаря присутствию в нём витаминов и незаменимых аминокислот, успокаивающих



КАРКАДЕ: НАПИТОК ФАРАОНОВ

наши нервы. Основная беда, которая настигает человека, подвергающегося постоянным стрессам, — гипертония. И с ней справляется каркаде, нормализуя кровяное давление. Необходимо заметить, что в холодном виде напиток понижает давление, а в горячем — повышает. Гипотоникам, как показывают исследования, разумное потребление напитка вреда не приносит, но осторожность не помешает.

ПОКУПКА

Существует заблуждение, что напиток приготавливается из цветов каркаде, но это не так. После увядания цветов, чашечки-розанчики начинают быстро расти, увеличиваясь в размерах в несколько раз, и, в итоге, сами становятся похожими на цветы — ярко-красные, мясистые и сочные. Их-то и высушивают и делают знаменитый целебный напиток. Предпочтительнее покупать каркаде без добавок и ароматизаторов и, так называемый, «крупнолистовой» — когда

чашечки цветов засушены в виде аккуратных лепестков. Каркаде с добавками чаще всего выпускают в измельчённом виде в пакетиках для быстрого заваривания.

ХРАНЕНИЕ

Хранить каркаде необходимо так же, как и чай: в плотно закрытой непрозрачной посуде.

ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ

Кстати, чашечки каркаде можно не только сушить и заваривать — из них делают желе, соусы, компоты, используют для окраски пищи, засаливают, маринуют. Из свежих листьев и молодых побегов готовят салаты, а также используют их для приготовления мясных блюд. Семена поджаривают и добавляют в супы.

КАК ГОТОВИТЬ НАПИТОК

Каркаде нельзя подвергать длительному кипячению, в результате чего разрушаются полезные вещества. Лучше вовсе не кипятить, а заваривать, как чай (1 ч. л. каркаде на стакан воды), настаивая в течение 2-3 мин. В жёсткой воде цвет напитка приобретает неприятный грязноватый оттенок, бурый, серый и даже зелёный. Посуду для каркаде нужно брать непременно стеклянную, фарфоровую или керамическую. В металлической — напиток потеряет и вкус и цвет. В холода рубиновый напиток великолепен в горячем виде с сахаром. В жару его хорошо приготовить со льдом и потягивать через соломинку. Полезно также съедать размоченные при заварке чашечки — это прекрасная витаминная добавка с полностью сохранившимся вкусом каркаде.

ХОЛОДНЫЙ

КАРКАДЕ

ПО-ЕГИПЕТСКИ

На 2 порции: 2 ч. л. розанчиков каркаде, 2 ст. воды, 4 ч. л. сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В холодную воду положить чашечки цветков и довести до кипения. Снять с огня, добавить сахар и хорошо размешать.
2. Оставить настаиваться под крышкой до полного остывания. Подавать со льдом или сильно охлаждённым в холодильнике.

ИРЛАНДСКИЙ ГЛИНТВЕЙН

На 4-6 порций: 1-2 ст. л. каркаде, 2 бутылки красного сухого вина по 0,7 л, 50 г коньяка, 1/2 ст. сахара, 1 грейпфрут, 1 апельсин, 1/2 большого яблока, ванилин, гвоздика.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. С апельсина и грейпфрута снять цедру и измельчить её. Яблоко вымыть, порезать мелкими кусочками.
2. В огнеупорную кастрюлю налить вино, всыпать сахар, добавить немного ванилина и гвоздики, цедру и яблоко. Положить каркаде и поставить на слабый огонь. Очень медленно подогревать до 80°C. Влить коньяк, перемешать, снять с огня.

МЯСНОЕ АССОРТИ



МЯСО, ЗАПЕЧЁННОЕ С ГРИБАМИ И ОВОЩАМИ

На 1 кг мякоти говядины: 500 г шампиньонов, 2-3 сладких перца, 3-4 помидора, 2-3 моркови, 2-3 луковицы, 4-5 ст. л. томатного соуса, раст. масло, приправы по вкусу, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо нарезаем небольшими кусочками. Солим, перчим, посыпаем приправами, добавляем 2-3 ст. л. раст. масла. Всё перемешиваем, оставляем на 30 мин.
2. Грибы и овощи моем, очищаем, нарезаем произвольными кусочками.
3. Мясо выкладываем в форму для запекания, смазанную раст. маслом. Запекаем 15 мин. при 210°C. Затем мясо переворачиваем на другую сторону, запекаем ещё 40 мин. при 180°C. Если весь мясной сок выпарится, вливаем в форму немного воды.
4. Затем добавляем к мясу овощи, грибы, томатный соус и немного воды. Солим, перчим по вкусу, перемешиваем. Запекаем ещё 40 мин., периодически перемешивая и следя, чтобы все овощи были в соусе. При необходимости добавляем ещё немного воды. Готовое блюдо оставляем в выключенной духовке на 10-15 мин.

Зинаида ХАБАРОВА, г. Курск

ТЕФТЕЛЬКИ, ЗАПЕЧЁННЫЕ В БАКЛАЖАННОМ СОУСЕ

На 500-600 г свиной шеи: 50 г белокочанной капусты, 1 луковица, 2 ст. л. молока, 1 пучок петрушки, 1 пучок зелёного лука, панировочные сухари, раст. масло, смесь молотых перцев, соль. **Для соуса:** 3 баклажана, 1 луковица, 4 зубчика чеснока, 2 ст. л. томатной пасты, 2/3 ст. мясного бульона, раст. масло, молотая паприка, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо пропустите через мясорубку вместе с капустой и луком. Добавьте молоко, порубленную зелень, молотый перец и соль. Всё хорошо вымешайте.
2. Приготовьте соус. Баклажаны запекайте в духовке до мягкости. Остывшие баклажаны очистите, мякоть измельчите в блендере. Лук и чеснок порубите, обжарьте на раст. масле. Добавьте баклажаны, томатную пасту, бульон, молотую паприку. Посолите, поперчите, тушите 5 мин.
3. Из мясного фарша сформируйте тефтельки, запанируйте их в сухарях, выложите в форму для запекания. Залейте баклажанным соусом, поставьте в разогретую до 180°C духовку. Запекайте 30-35 мин.

Зоя ЧУЖЕВА, г. Ростов-на-Дону

МЯСО С БАКЛАЖАНАМИ И КАРТОФЕЛЕМ

На 1 кг свинины: 1 кг баклажанов, 500 г картофеля, 2-3 помидора, 2-3 луковицы, 1 зубчик чеснока, по 1 пучку зелени укропа, петрушки и кинзы, раст. масло, красный и чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо промойте, обсушите, нарежьте небольшими кусочками. Баклажаны нарежьте кубиками, замочите на 15 мин. в подсоленной воде. Очищенный картофель также нарежьте кубиками.
2. Помидоры ошпарьте кипятком, мякоть порежьте кусочками. Лук нарежьте полукольцами.
3. Мясо обжарьте на раст. масле вместе с луком. Добавьте помидоры, перемешайте, потушите. Затем переложите в жаровню или форму.
4. Сверху на мясо выложите слой баклажанов и картофеля. Влейте немного воды. Тушите под крышкой на слабом огне около 30 мин. Посолите, поперчите, перемешайте. Тушите до готовности. В конце приготовления добавьте измельчённый чеснок и зелень. Перемешайте, снимите с огня.

Людмила МЫСИНА, г. Воронеж

СВИНИНА С ГРИБАМИ И ПОМИДОРАМИ

На 500 г свинины: 200 г шампиньонов, 2 помидора, 1 луковица, 150 г сметаны, 2 ст. л. раст. масла, рубленая зелень по вкусу, тимьян, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы, помидоры и лук очищаем, нарезаем небольшими кусочками.
2. Мясо промываем, нарезаем тонкими ломтиками, обжариваем с двух сторон на раст. масле. Перекладываем в миску.
3. В той же сковороде обжариваем лук до прозрачности. Добавляем помидоры, грибы и тимьян. Тушим на слабом огне до готовности. Добавляем сметану и мясо. Солим и перчим по вкусу. Тушим ещё 10 мин.
4. Готовое мясо с соусом выкладываем на тарелки, украшаем рубленой зеленью.

Светлана ТАШКОВА, г. Оренбург

МЯСНЫЕ МАФФИНЫ

На 300 г смешанного мясного фарша (свинина с говядиной): 1 маленький кабачок, 1 морковь, 1 луковица, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, 3 ст. л. тёртого твёрдого сыра, раст. масло, 1/2 ч. л. итальянских трав, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачок натрите на средней тёрке. Лук и морковь мелко нарежьте, обжарьте на раст. масле.
2. Мясной фарш соедините с кабачком, луком и морковью. Добавьте порубленную зелень, сухие травы, молотый перец и соль. Хорошо перемешайте.
3. Из полученного фарша сформируйте колобки, уложите их в силиконовые формочки для маффинов. Поставьте на 30-40 мин. в разогретую до 200°C духовку. Затем посыпьте тёртым сыром, запекайте ещё 3-4 мин.

Ксения ФЕДЯШКО, г. Петрозаводск

МЕДОВАЯ ВЫПЕЧКА



ПИРОГ С ПЕРСИКАМИ И МЁДОМ

На 1 ст. муки: 130 г сливочного масла, 1/2 ст. сахара, 2 яйца, 100 г мёда, 300 г консервированных персиков, раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сливочное масло нарежьте небольшими кубиками. Всыпьте муку и половину сахара. Тщательно разотрите руками в мелкую крошку.
2. Яйца взбейте с оставшимся сахаром, соедините с тестом. Добавьте мёд. Всё хорошо перемешайте.
3. Форму смажьте раст. маслом, разложите в ней половинки персиков. На персики выложите тесто, заполняя все свободные места между персиками. Выпекайте в духовке 30-35 мин. при 160°C до образования румяной корочки.

Анна РЕШЕТОВА, г. Санкт-Петербург

ПЕЧЕНЬЕ ТВОРОЖНО-МЕДОВОЕ

На 1,5-2 ст. муки: 150 г творога, 150 г мёда, 100 г сливочного масла, 2 яичных желтка, цедра 1/2 лимона, 1 ч. л. молотой корицы, 1 ч. л. разрыхлителя, сахар для обмакивания.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В сотейник положите масло с мёдом, поставьте на водяную баню. Растопите, помешивая, до получения однородной массы. Снимите с огня, дайте немного остыть.
2. Творог взбейте в блендере, затем переложите в сотейник к медовой массе. Добавьте желтки, натёртую на тёрке лимонную цедру и корицу. Всё тщательно перемешайте.
3. Муку просейте с разрыхлителем. Добавьте в муку творожно-медовую массу, замесите мягкое эластичное тесто. При необходимости добавьте ещё немного муки, тесто должно отставать от рук.
4. Тесто раскатайте в пласт толщиной 1 см, вырежьте из него печенье любой формы. Обмакните каждое печенье одной стороной в сахар. Выложите на противень, выстланный бумагой для выпечки, сахарной стороной вверх. Выпекайте 15 мин. при средней температуре.

Раиса ПОЛЯКОВА, г. Рязань

МЕДОВЫЙ РУЛЕТ С КАКАО И КОНЬЯКОМ

На 1 ст. муки: 150 г мёда, 4 яйца, 1,5 ст. л. какао-порошка, 1,5 ст. л. коньяка, 1 ч. л. разрыхлителя. **Для крема:** 200 г жирной сметаны, 200 г жирных сливок, 5 ст. л. сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Миксером взбейте мёд с яичными желтками, какао и коньяком до появления пены. Отдельно взбейте в крепкую пену белки. Муку перемешайте с разрыхлителем.
2. В медовую массу постепенно добавляйте по очереди взбитые белки и мучную смесь. Замесите мягкое текучее тесто.
3. Тесто вылейте на выстланный пергаментом противень, разровняйте. Выпекайте 8-10 мин. в духовке при 180°C.
4. Готовый корж переложите на полотенце пергаментом вверх. Снимите пергамент. Корж вместе с полотенцем сверните в рулет. Оставьте на 10-15 мин.
5. Для крема взбейте сметану со сливками и сахаром до кремообразного состояния.
6. Корж аккуратно разверните, уберите полотенце. Выложите крем, разровняйте, отступая по несколько сантиметров от краёв. Сверните пласт в рулет.

Марина МАЙОРОВА, г. Нолинск

ЛИМОННЫЙ ПИРОГ С МЁДОМ

На 200 г муки: 100 г сливочного масла, 50 г сахара, 1 яйцо, 2 ст. л. лимонного сока, тёртая цедра 1 лимона. **Для заливки:** 3 лимона, 150 г густого мёда, 2 яйца, 200 г жирной сметаны. **Для украшения:** измельчённые грецкие орехи.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Острым ножом или в комбайне порубите муку с холодным маслом, сахаром и лимонной цедрой в мелкую крошку. Добавьте яйцо и лимонный сок. Замесите крутое тесто.
2. Подготовленное тесто раскатайте, переложите в форму, подравняйте края. Поставьте на 1 ч. в холодильник.
3. Приготовьте заливку. С двух лимонов натрите цедру в большую миску. Добавьте сок 3 лимонов и мёд. Массу хорошо размешайте, оставьте на 30 мин. Затем добавьте яйца, хорошо размешайте, процедите. Процеженную массу смешайте со сметаной.
4. На охлаждённое тесто положите бумагу для выпечки, насыпьте фасоль или горох. Выпекайте с грузом 15 мин. в духовке при 200°C. Затем бобовые уберите вместе с бумагой, выпекайте ещё 5-7 мин.
5. На горячий корж вылейте заливку, поставьте пирог назад в духовку. Выпекайте около 30 мин. при 160°C, пока заливка не станет похожа на желе.
6. Готовый пирог остудите, посыпьте грецкими орехами.

Диана ЛОЗОВАЯ, г. Краснодар

ЯБЛОЧНЫЕ ГНЁЗДЫШКИ

На 1 упаковку готового слоёного теста: 3 яблока, 2-3 ст. л. изюма, коньяк, 3 ст. л. мёда, сок 1 лимона, 3-4 ст. л. сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 1 яйцо для смазывания пирожков.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тесто слегка раскатываем, разрезаем на 6 квадратов. Из каждого квадрата вырезаем кружки. Из оставшегося теста сплетаем 6 косичек.
2. Яблоки очищаем, разрезаем пополам, удаляем сердцевину. Сверху делаем крестообразные надрезы. Изюм замачиваем в коньяке.
3. Края кружков теста аккуратно смазываем яйцом, середину — мёдом. На кружки укладываем половинки яблок, разрезанной стороной вниз. Оплетаем яблоко снизу косичкой из теста. Сверху поливаем яблоко лимонным соком, посыпаем сахаром, смешанным с ванильным сахаром, кладем по ложечке изюма. Тесто ещё раз смазываем яйцом. Выпекаем 15-20 мин. при 200°C.

*Софья МАКАРОВА,
г. Ростов-на-Дону*

ЖЕЛЕ «МЕЧТА»

На 250 г белого сухого вина: 200 г мякоти дыни, 200 г мякоти арбуза, 1 ст. л. быстрорастворимого желатина, 2 ст. л. сахара, 1/2 ч. л. лимонного сока. Для украшения: листочки мяты.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В вино добавьте сахар и лимонный сок. Доведите до кипения. Всыпьте желатин, тщательно перемешайте до полного его растворения. Охладите, не допуская загустевания.

2. Дыню разрежьте пополам, удалите семена. Из дыни выньте шарики специальной ложечкой или нарежьте кубиками. Таким же образом выньте шарики из арбуза или нарежьте кубиками.

3. Все шарики или кубики разложите в высокие стаканы, залейте приготовленным желе. Поставьте в холодильник для застывания.

4. Перед подачей к столу украсьте желе листочками мяты.

Галина СОТНИКОВА, г. Курск

ЯБЛОЧНЫЙ ДЕСЕРТ С МОРОЖЕНЫМ

На 6 яблок: 1/4 ст. коричневого сахара, 2 ч. л. молотой корицы, 200 г сливочного масла, 2 яйца, 2 ст. муки, 1 ст. измельчённых грецких орехов, 200 г сливочно-ванильного мороженого, 2 ч. л. раст. масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яблоки вымойте, очистите от кожуры, нарежьте кубиками, выложите в смазанную раст. маслом форму. Посыпьте частью сахара, смешанного с корицей.

2. Оставшийся сахар взбейте со сливочным маслом. Добавьте яйца, муку и измельчённые орехи. Всё тщательно вымешайте.

3. Приготовленную массу выложите на яблоки, поставьте в разогретую духовку. Выпекайте 50 мин. при 180°C.

4. Готовый десерт разложите по креманкам, сверху положите мороженое.

Нонна СЕРГЕЕВА, г. Тула

КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ

На 500 г яблок: 250 г груш, 1 ст. сахара, 1 л воды, 2 ст. л. крахмала.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

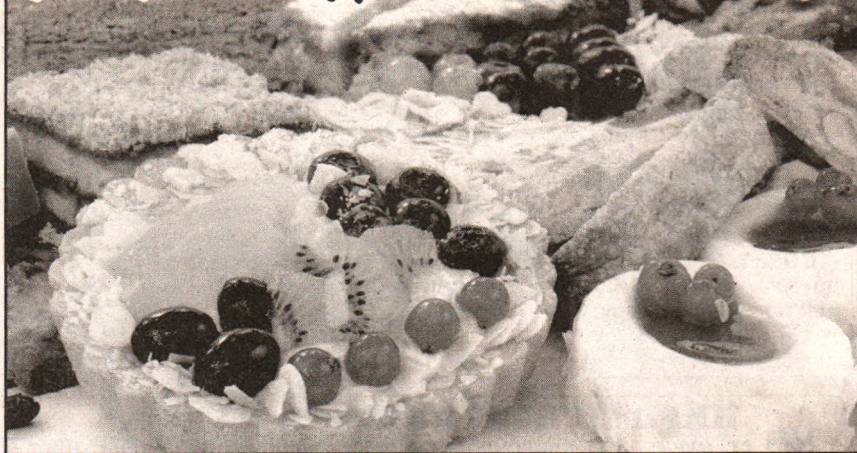
1. Из воды и сахара сварите сироп. Яблоки и груши очистите, натрите на крупной тёрке.

2. Опустите фрукты в сироп, влейте разведённый холодной водой крахмал, доведите до кипения.

3. Готовый кисель разлейте в стаканы, охладите.

Анна ПШЕННАЯ, г. Тюмень

ФРУКТОВЫЕ ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ



ВИНОГРАДНЫЙ ДЕСЕРТ В ТАРТАЛЕТКАХ

На 200 г зелёного винограда без косточек: 200 г тёмного винограда без косточек, 4 яичных желтка, 3/4 ст. сахара, 200 г шампанского, 150 г жирных сливок, 1 ст. л. сахарной пудры, тарталетки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Ягоды винограда вымойте, обсушите, разрежьте на половинки. Перемешайте, разложите в тарталетки.

2. Яичные желтки с сахаром взбейте миксером в густую пену на горячей, но не кипящей водяной бане. Миску с желтками снимите, постепенно подмешайте к ним шампанское. Поставьте на холодную водяную баню и взбивайте до остывания.

3. Отдельно взбейте сливки, осторожно введите их в желтковую массу.

4. Виноград в тарталетках залейте приготовленным кремом, поставьте в нагретую до 200°C духовку. Запекайте 10-15 мин. до золотистой корочки.

5. Тарталетки выньте из духовки, немного остудите, посыпьте сахарной пудрой. Подавайте в тёплом виде.

Зоя ПОПОВА, г. Рязань

ТВОРОЖНЫЙ ДЕСЕРТ С ПЕРСИКАМИ И КЛЮКВОЙ

На 2 персика: 300 г клюквы или других красных ягод, 300 г сахара, 200 г творога, 350 г натурального йогурта, 1 ч. л. молотой корицы, 1 лимон, 50 г миндаля.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Клюкву вымойте, обсушите, измельчите в блендере. Затем протрите пюре через сито, перемешайте с 200 г сахара. Поставьте пюре на огонь, варите 5 мин. Дайте остыть.

2. Персики вымойте, обсушите, разрежьте на половинки, удалите косточки. Мякоть нарежьте кубиками.

3. Творог взбейте миксером с йогуртом, оставшимся сахаром, корицей, соком и натёртой на тёрке цедрой лимона. Орехи измельчите.

4. В широкие бокалы выложите слоями клюквенное пюре, творожную массу, кубики персиков и орехи. Поставьте десерт на 30-40 мин. в холодильник.

Светлана СЕМЁНОВА, г. Сочи

ДЕСЕРТ «ФРУКТОВОЕ ЧУДО»

На 8-10 слив: 2 нектарина, 2 ст. л. сахара, 2 печенья, 1 ч. л. коньяка или ликёра, 3 гвоздики. Для крема: 1 яйцо, 6 ст. л. сахара, 1/2 ст. молока, 1 ч. л. муки с горкой, ванилин или ванильный сахар.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте крем. Смешайте яйцо с сахаром и мукой. Постепенно влейте молоко, добавьте ванилин или ванильный сахар. Непрерывно помешивая, доведите до кипения на небольшом огне. Снимите с огня, остудите.

2. Сливы вымойте, обсушите, удалите косточки, разрежьте на четвертинки. Нектарины отделите от косточек, нарежьте небольшими кусочками.

3. На сковороду насыпьте сахар. Выложите сливы и нектарины. Жарьте на большом огне 3 мин., помешивая. Влейте коньяк или ликёр, добавьте гвоздику. Варите 1 мин. Затем гвоздику удалите.

4. Сливово-нектариновую массу разложите в креманки или фужеры. Сверху положите крем, посыпьте измельчённым печеньем.

Галина РЯБОВА, г. Ростов-на-Дону

НЕКТАРИНЫ С ТВОРОЖНЫМ КРЕМОМ

На 5 нектаринов: 200 г творога, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. коричневого сахара, горсть измельченных орехов или изюма, тёртый шоколад.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Нектарины помойте, обсушите, разрежьте на половинки, удалите косточку.
2. Творог разотрите со сметаной и сахаром. Добавьте орехи или изюм.
3. В половинки нектаринов выложите творожную массу, украсьте тёртым шоколадом.

СОВЕТ. Можно взять готовую творожную массу с изюмом или другими добавками. А также добавить в творог молотую корицу или лимонную цедру.

Раиса ТЕТЕРИНА, г. Белгород

Вкус этого коктейля восхитительный, с приятной кислинкой и пикантными нотками базилика и мёда, а аромат дыни и арбуза в этом сочетании просто необычайный.

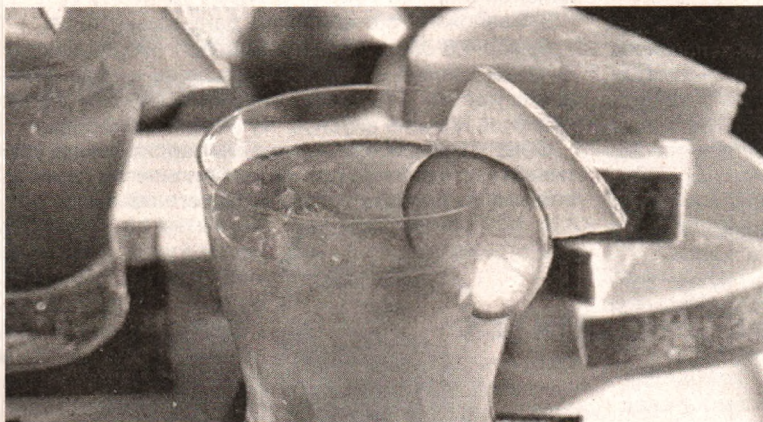
Наталья СКОРИКОВА, г. Липецк

АРБУЗНО-ДЫННЫЙ КОКТЕЙЛЬ

На 1 л воды: 300 г мякоти арбуза, 300 г мякоти дыни, 3-4 ст. л. сахара, сок 1/2 лимона, 1 ст. л. мёда, горсть листочков базилика, лёд. Для украшения: тонкие ломтики лимона.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Листочки базилика опускаем в кипятки, добавляем сахар. Варим 1-2 мин. Отвар процеживаем, остужаем, добавляем лимонный сок.
2. Мякоть арбуза и дыни измельчаем в блендере. Добавляем базиликовый отвар и мёд. Всё ещё раз взбиваем в блендере.
3. На дно высоких бокалов кладем кубики льда и по кусочку лимона. Наливаем коктейль. Украшаем долькой лимона.



Попробуйте приготовить очень вкусный и простой десерт. Нежные персики с шоколадной начинкой и имбирным ароматом. Просто чудо!

Светлана РЯЗКИНА, г. Тамбов

ПЕРСИКИ, ЗАПЕЧЁННЫЕ С ШОКОЛАДОМ

На 3-4 крупных персика: 6-7 шт. песочного печенья, 100 г тёмного шоколада, 1,5 см корня имбиря, 3 ст. л. красного вина, 1 яичный желток, 1 ст. персикового, абрикосового или апельсинового сока, 50 г сливочного масла, сахарная пудра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Печенье и шоколад измельчите в крошку. Добавьте натёртый на мелкой тёрке имбирь, вино и желток. Перемешайте.
2. Персики разрежьте пополам, удалите косточку. Половинки разложите в форму, выстланную бумагой для выпечки. На персики положите по 1 ч. л. приготовленной начинки, полейте растопленным сливочным маслом. В форму влейте сок. Запекайте 20-30 мин. в духовке, нагретой до 160°C.
3. Готовые персики немного остудите, посыпьте сахарной пудрой. К столу персики подайте обязательно в тёплом виде, полив соком из формы.

ЯБЛОКИ С МАНДАРИНОВО-МЕДОВОЙ НАЧИНКОЙ

На 2 крупных яблока: 3 мандарина, 100 г любых очищенных орехов, 2 ст. л. мёда, молотая корица.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яблоки разрезаем пополам, удаляем сердцевину и большую часть мякоти, оставляя толстое донышко.
2. Вырезанную мякоть яблок и 2 очищенных мандарина без косточек измельчаем в блендере или натираем на тёрке. Перемешиваем, заправляем мёдом.
3. Половинки яблок наполняем начинкой, укладываем в форму, выстланную пергаментом. Сверху посыпаем измельченными орехами. Запекаем 20-25 мин. в разогретой до 180°C духовке. Горячие яблоки поливаем соком оставшегося мандарина.

Наталья СТЕПАНОВА, г. Новочеркасск

МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ С ГРУШАМИ

На 2 ст. молока: 2 груши, мёд или ягодный сироп.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Груши очищаем, разрезаем пополам, удаляем сердцевину. Мякоть нарезаем небольшими кусочками, затем измельчаем в блендере.
2. К грушевому пюре добавляем молоко и мёд или сироп. Ещё раз взбиваем, разливаем по бокалам.

СОВЕТ. Вместо мёда или сиропа можно добавить мороженое.

Раиса ТАТЬЯНИНА, г. Астрахань

АРБУЗНЫЙ ШАРДОНЕ

На 1 бутылку шардоне: 2-2,5 кг арбуза, 4 нектарина, 1 гроздь винограда без косточек, колотый лёд.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Заранее сильно охладите вино, виноград и нектарины.
2. У арбуза удалите корку и косточки, мякоть положите в блендер, добавьте 1-2 горсти льда, взбейте до однородности.
3. Нектарины нарежьте маленькими кубиками, виноград снимите с веточек.
4. В прозрачную миску выложите арбузную массу, виноград и кусочки нектаринов. Влейте вино, перемешайте и подайте к столу.

Ольга РЯЗАНОВА, г. Воронеж

КОКТЕЙЛЬ ИЗ ОБЛЕПИХИ С КЕФИРОМ

На 1/2 л кефира: 200 г ягод облепихи, мёд и сахар по вкусу, кусочки льда.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Ягоды облепихи взбейте миксером или измельчите в блендере, добавьте сахар и мёд. Отдельно взбейте кефир.
2. Все компоненты соедините, перемешайте и разлейте по бокалам, в которые предварительно положите кусочки льда.

Наталья СТЕПАНОВА, г. Новочеркасск

ЧИТАТЕЛЬ — ЧИТАТЕЛЮ

Как вынуть косточки из кизила



Для
Ю.ГУСЬКОВОЙ,
г. Липецк

Если нужно сварить просто варенье из кизила или сделать компот, косточки вынимать вообще не обязательно. Есть масса рецептов, где кизил варится с косточками. Конечно, для протёртого кизила с сахаром косточки удаляют. Спелый кизил можно протереть через сито или дуршлаг. Либо попробуйте сделать, как в этом рецепте.

Вероника АВДЕЕВА, г. Новочеркасск, Ростовская обл.

СЫРОЕ КИЗИЛОВОЕ ВАРЕНЬЕ

На 1 часть кизила без косточек: 2,5 части сахара, 2,5 г лимонной кислоты.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кизил крупноплодных культурных сортов в стадии съёмной спелости собирают, дают полежать несколько дней после уборки, чтобы кизил обмяк и косточки отделились вместе с кожицей при лёгком нажатии рукой.

2. Полученную таким образом кашеобразную массу смешивают с сахаром (1 часть мятых плодов на 2,5 части сахара) и 2,5 г лимонной кислоты. Мешают продолжительное время до полного растворения сахара.

3. Получившееся повидло разливают в банки, хорошо запечатывают и держат в тёмном холодном месте.

Как видно из этого рецепта, кизилу просто нужно дать дозреть до мягкости. Тогда косточки будут выниматься лучше. Кстати, в одном рецепте мне встречался совет: косточки из кизила вынимают деревянной шпилькой.

О вяленых помидорах

Вяленые помидоры — очень пикантная добавка для



Для
Т. АСТАХОВОЙ,
г. Тверь

пиццы, кекса, пирога, салата. Их добавляют в мясные начинки и картофельное пюре. Можно есть просто так, с хлебом и оливковым маслом. Вяленые помидоры положено хранить в герметичной посуде, например, в банках с закручивающимися

крышками, в прохладном месте. Часто такие помидорчики заливают оливковым маслом.

Диана РУЗАЕВА, г. Набережные Челны

Самое вкусное варенье

Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Женсовет»!

Люблю вас, читаю каждый номер, всегда нахожу для себя что-то новое и неожиданное. Большое вам спасибо за интересную газету. Сегодня пишу вам впервые, в рубрику «Читатель — читателю». Татьяна АНТОШИНА из г. Тулы просила поделиться вкусным рецептом варенья из груш. Я люблю готовить, люблю консервировать, люблю экспериментировать. Перепробовала очень много рецептов варенья из груш. Но, наверное, вкуснее варенья, чем по этому рецепту, ещё не ела. У меня даже кошка с удовольствием ест это варенье. Попробуйте, не пожалеете, уверяю вас.

С уважением, Анна ВОСКОВЫХ, г. Поворино, Воронежская обл.

ГРУШЕВАЯ СГУЩЁНКА

На 3 кг очищенных от шкурки и сердцевин груш: 3 кг сахара, 1 ст. (250 г) пищевой соды, 3 л молока.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Подготовленные груши пересыпьте содой, перемешайте и оставьте на 2 ч. После этого хорошо промойте водой.

2. Уложите груши в таз, засыпьте сахаром, залейте молоком и варите на медленном огне, но при кипении 3 ч.

3. Разложите в стерильные банки, закатайте.

Выход 4,5-5,5 л, в зависимости от интенсивности кипения. Варенье приобретает запах и цвет варёной сгущёнки с грушевым ароматом. Великолепно хранится и очень вкусное. Кушайте на здоровье!

СОВЕТ. При выборе посуды для варки варенья учитывайте, что молоко при кипении сначала пенится, поэтому выбирайте посуду большего объёма.



Подскажите, как замораживать пельмени и вареники в морозилке? У меня почему-то они прилипают к тарелкам и доскам. Когда начинаю перекладывать в пакеты, тесто прорывается.

Вера ТОКАРЕВА, г. Орёл

Слышала, что некоторые хозяйки сами варят сгущённое молоко. Ищу рецепт, поделитесь, если можете. В последнее время покупаю сгущёнку, а она меня не устраивает по вкусу.

Ирина ГОРБУШКИНА, г. Астрахань

Хотим приготовить плов в большом казане на даче. Как рассчитать количество продуктов на 10-15 человек? Казан у нас на 9 л.

Полина БОЕВА, г. Волгоград



6 вопросов ИЛЬЕ НОСКОВУ

Актёр Илья Носков родился 21 июля 1977 Агода на Украине, в городе Новая Каховка. Окончил в Санкт-Петербурге академию театральных искусств (СПбГАТИ), живёт и работает в северной столице. В 2002 г. после премьеры фильма «Азазель», где актёр блестяще дебютировал в роли Фандорина, ему стали приходить мешки писем от поклонниц. Сегодня театральные поклонницы Ильи Носкова вздыхают по его Паратову в «Бесприданнице» на сцене знаменитой Александринки, а поклонницы сериалов отправляют Илье Носкову электронные послания. В сериале «Женский доктор» на Первом канале Илья играет главную роль акушера-гинеколога Романа Широкова. В жизни детская тема близка актёру, у него семья и двое детей — дочь София и сын Савва.



О «ЖЕНСКОМ ДОКТОРЕ» И ФАНДОРИНЕ

— К рождению своих детей вы готовились серьёзно: читали литературу, посещали курсы будущих родителей. Личный опыт пригодился на съёмочной площадке?

— Съёмки — это вообще другой процесс. Когда у тебя по графику восемь «родов» в день, тут личный опыт не поможет. Нас консультировали специалисты. Они читали сценарий и говорили: «Нет, так не говорят, надо вот так...» У врачей же свой сленг. Акушеры учили бросаться терминами, можно сказать, вдыхали в нас докторскую харизму.

— Вас Фандориным до сих пор называют?

— Ой! В разных городах люди меня по разным персонажам узнают. Конечно, Фандорин — это мой старт, моя визитная карточка. А кто-то по «Московской саге» или «Короткому дыханию» узнаёт. Гуляю недавно по пристани на гастролях в городе Шахты, подходит мужчина. И серьёзно так: «Здравствуйте! Вы Илья

Носков. «Короткое дыхание». Спасибо за фильм! Очень глубокий. Как вы думаете, чем у героев всё закончится?» Я развёл руками: «У нас в фильме открытый финал». А он мне вдруг: «А у меня не получилось. То, что в фильме, абсолютно моя история...» И меня вместе с ним «накрыло».

О СЕМЬЕ

— Илья, вы востребованный актёр, много времени проводите на работе. И при этом вам удалось построить крепкую семью...

— Важно, чтобы оба человека работали на семью: поддерживали огонь, внимание друг к другу, проявляли терпение. Жена Полина — мой идеал женщины. Мы познакомились в 2001 году, когда я снимался в «Московской саге». Тогда меня в лицо ещё никто не узнавал. Как-то бродил по городу, зашёл в кафе и увидел там девушку, которая меня покорила. Подошёл к ней, оставил свой номер телефона с просьбой позвонить, если будет желание. И она позвонила. Мы сходили в театр, стали встречаться. А

в 2004 году 21 июля — в день Казанской иконы Божьей Матери, покровительницы семьи, и мой в день рождения — поженились.

В наших отношениях всякое бывало. Конфликты ведь случаются во всех семьях, главное, чтобы оба стремились всё исправить. Я вообще не могу жить в атмосфере ссор, поэтому первым иду на примирение. Полина, правда, тоже долго на меня не дуется. Начинаем дурачиться, шутить, что-то делать вместе. И разногласий как не бывало.

ОБ УВЛЕЧЕНИЯХ

— Есть ли у вас семейное хобби?

— Какого-то совместного увлечения нет. Но, например, я коллекционирую старые чемоданы. Первый экземпляр мне подарил брат Андрей, когда я ещё был студентом. Это был чемоданчик, сделанный «под старину». С него-то всё и началось. Сейчас в коллекции около четырёх десятков чемоданов. Сначала покупал сам, а когда в одном интервью признался, что их коллекционирую, стали дарить. У каждого экспоната моей коллекции своя история.

Кстати, совсем недавно купил чемодан семьи медиков, который прошёл вместе с ними Первую и Вторую мировую войну. А одна журналистка мне принесла чемодан, сделанный, как она сказала, самим Менделеевым.

О СЛАВЕ

— Помните, как пришла слава, появились поклонницы?

— Точкой отсчёта можно считать «Азазель». Как только фильм вышел на экраны, мне стали приходить мешки писем. Эта слава была... хорошая. Меня узнавали в мире кино, но на улицах не бросались. И это большой плюс (смеётся).

О ЦЕННОСТЯХ

В фильме «Василиса Кожина» о войне 1812 г. Илья Носков сыграл роль монаха.

— А вы сами человек верующий?

— К вере пришёл давно. Дочке своей говорю: «Как бы тебе трудно ни было, представь, у тебя за правым плечом Ангел-хранитель. Он всегда рядом». Она начинает оглядываться. Это и на меня самого действует.

НА ЧТО ГОДИТСЯ ЗУБОЧИСТКА

Зубочистка — заострённая деревянная палочка, которой удаляют остатки пищи, застрявшие между зубами. Но кроме основного предназначения, зубочистка может помочь в самых разных ситуациях.

ПОМОЩНИЦА НА КУХНЕ

●С помощью деревянных зубочисток можно «защитить» отверстие, через которое мы фаршируем гуся, утку или курицу. Это удобнее и быстрее, чем зашивать птицу иглой с ниткой. Когда птица готова, зубочистки нужно тщательным образом удалить.

●Зубочистками удобно проверять готовность выпечки. Этот метод не подходит лишь для высокой выпечки, например, куличей.

●Зубочистки используют в качестве шпажек для канапе или мини-закусок. Очень быстро и удобно. Зубочистками скрепляют мясные и рыбные рулетики.

●В кондитерском деле зубочистка используется как инструмент и деталь-основа при изготовлении украшений из мастики и теста.

●Очень удобно с помощью зубочистки мыть пресс для чеснока.

●Если на крышке кастрюли нет отверстия для выхода пара, подложите между крышкой и кастрюлей миниатюрную деревянную зубочистку — пар найдёт себе выход.

В БЫТУ

●Чтобы не тратить время на поиски конца липкой ленты (скотча), обозначьте это место зубочисткой. Оберните скотчем зубочистку или просто положите зубочистку около конца ленты и прижмите её.

●Чтобы защитить маленькие сеянцы от гусеницы озимой совки, воткните по зубочистке в 6 мм от каждого стебля. Это не даст гусеницам обхватить стебель и погубить растение.

УБОРКА

●Зубочистка — прекрасный инструмент для очистки компьютерных и телефонных клавиатур. Обмакните обычную зубочистку в спирт (очищающую жидкость) и протрите ею загрязнённый участок, например, углубления вокруг кнопок телефона.

●Зубочистка поможет почистить браслеты часов, украшения. Только делать это нужно аккуратно, чтобы не поцарапать изделие заострённым кончиком.

МЕЛКИЙ РЕМОНТ

●Подложите зубочистку под пуговицу, и вы не пришьёте её слишком туго.

●С помощью зубочистки удобно закрасить царапину на мебели, заполнив повреждение прямо внутри краской или лаком. Зубочисткой, в отличие от кисти, вы не нанесёте больше краски, чем нужно, и место покраски не будет заметно. К тому же не придётся мыть кисть.

●Маленькую дырочку в садовом шланге или водопроводной трубе можно на время заткнуть зубочисткой. Дерево разбухнет от воды и закроет отверстие. Вы выиграете время, чтобы подготовиться к основательному ремонту.

●Если привязать зубочистку к сломанному стебельку цветка (по принципу накладывания шины), он вас ещё порадует в букете или на клумбе.

КОСМЕТИКА

●Зубочистку удобно использовать для удаления лака, попавшего на кожу при покрытии ногтей. Для этого обмотайте кончик зубочистки маленьким кусочком ватки, обмакните в жидкость для снятия лака и аккуратно уберите лак с кожи.

●Если нужно нанести декоративный рисунок или узор на ногти, помо-



жет зубочистка. Покрываем ногти базовым лаком, сверху наносим капельки другого лака и зубочисткой аккуратно рисуем разводы или узоры.

●Зубочистка поможет почистить расчёску и щёточку для бровей.

ПЕРЕЗАГРУЗКА

●Выручит зубочистка и в том случае, когда требуется сделать сброс настроек на приборах с маленькой скрытой кнопкой. Например, на «зависшем» видеорегистраторе.

НАРОДНОЕ ТВОРЧЕСТВО

●Зубочисткой удобно двигать мелкие детали, поэтому этот миниатюрный инструмент используют для выкладывания картин бисером, для приклеивания бусинок, блёсток и других миниатюрных объектов творчества.

●Миниатюрные палочки с заострёнными концами применяют для создания картин методом прокалывания бумаги.

●Зубочистки удобно использовать как каркас или крепления в пластилиновых поделках.

●При изготовлении бус из глины очень помогают зубочистки: для термообработки в печи и оформления.

ПО ЭТИКЕТУ

Зубочистки порой вызывают сомнения и споры: можно ли ими пользоваться, не выходя из-за стола. По правилам этикета брать за зубочистку сразу же после еды, на глазах своих сотрапезников, очень неприлично. Даже если вы будете прикрываться салфеткой или рукой, как щитом. Зубочисткой пользуются только вдали от посторонних глаз. Исключением является тот случай, когда во время обеда между зубом и десной застряла рыбная косточка, чешуйка. Можно пользоваться зубочисткой, не прячась, но и не привлекая к себе особого внимания.



Колумнеи привлекают к себе особое внимание благодаря своим пышно разрастающимся, длинным, элегантно ниспадающим каскадами побегам, сплошь покрывающимися во время цветения яркими эффектными цветками. Её в народе частенько называют – «комнатная орхидея», хотя к орхидеям она никакого отношения не имеет. Из ампельных растений мало кто может составить ей конкуренцию по красоте и оригинальности. Листья колумнеи мелкие, частично кожистые или мягкие с опушёнными ворсинками. Невероятно нарядны и декоративны её трубчатые цветки ярко-красного или желтовато-красного цвета, которые появляются из пазух листьев по всей длине побегов, но максимально сконцентрированы на концах, где обычно собраны по 2-3 штуки в соцветия.

Впервые растение рода Колумнея было найдено в начале XVII века на острове Мартиника (Малые Антильские острова) и описано французским миссионером, ботаником и исследователем Шарлем Плюмье. В 1753 г. Карл Линней внёс род в свою классификацию, назвав его в честь известного ботаника Фабия Колонна. Существует около 150 видов колумнеи, произрастающих в тропических лесах Южной и Центральной Америки. В природе колумнея живёт на деревьях, представляя собой, ползучую лиану. В комнатной культуре используется только небольшое количество видов, а также их гибриды. У гибридов, как правило, более крупные цветки с разнообразной окраской. Цветение колумнеи в комнатных условиях чаще всего наступает зимой или в начале весны. Если лето выдаётся нежарким, растение может повторно зацвести ближе к осени. Колумнею хорошо поместить в висячую корзинку или в горшок, из которого её побеги могли бы свободно свешиваться вниз.

МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ И ОСВЕЩЕНИЕ

Колумнея предпочитает яркий рассеянный свет. Хорошо растёт на окнах западного и восточного направлений. На окнах южной стороны необходимо притенять растение от прямых солнечных лучей. На окнах северной стороны растению может не хватать света для цветения. В осенне-зимний период рекомендуется подсвечивать растение лампами дневного освещения.



КОЛУМНЕЯ - ПАРЯЩАЯ В ВОЗДУХЕ

ТЕМПЕРАТУРА

С весны до осени для колумнеи оптимальной является температура около 20-25°C. Растение может переносить кратковременное повышение температуры до 30°C. Колумнея не имеет выраженного периода покоя, но всё же в осенне-зимний период рекомендуется снижать температуру содержания до 16-18°C.

ВЛАЖНОСТЬ

Колумнея не выносит сухого воздуха, особенно в период цветения. Рекомендуется часто опрыскивать растение мягкой отстоянной водой комнатной температуры. Также рекомендуется периодически поливать крону растения тёплой водой из-под крана, с последующей просушкой в тёплом тёмном месте.

ПОЛИВ

Для полива колумнеи рекомендуется использовать фильтрованную воду, не содержащую известь. Режим полива обычный – летом обильный, зимой – умеренный. Не допускайте застоя воды в почве. Это может привести к гниению корней.

ПОДКОРМКА

С появлением цветочных почек следует подкармливать колумнею минеральными удобрениями, содержащими фосфор и калий. Подойдут удобрения для цветущих комнатных растений, но в половинной дозе от обычной. Подкармливают колумнею раз в неделю.

ПЕРЕСАДКА

Колумнею не требуется частое пересаживание в новый горшок, потому что ей подходит ёмкость относительно небольшого размера. Перед пере-

садкой (сразу после цветения) её следует основательно обрезать. В продаже есть много почвосмесей, пригодных для колумнеи. Основное правило – смесь не должна содержать известь. Самый простой рецепт земли для пересадки: дерновая, листовая земля и торф (в пропорциях 1:1:1/2) с добавлением по 1/4 части нарезанного мха, древесного угля и песка. Посуда для пересадки должна быть не глубокая, но широкая. Обязателен хороший дренаж.

РАЗМНОЖЕНИЕ

Размножают колумнею черенками, но не во время цветения. Черенки можно заготовить при обрезке. Самое лучшее время для посадки черенков считается апрель-месяц. Черенки сажают по несколько штук в один неглубокий и неширокий горшок. Черенки следует накрыть стеклянной банкой. Укореняются черенки в течение 3-4 недель.

ВРЕДИТЕЛИ И БОЛЕЗНИ

Помимо известковой воды, застоя влаги и сухого воздуха, врагами колумнеи являются паутинный клещ, белокрылка и щитовка. Но из-за густого опушения листьев вредители, в основном, избегают этого растения.

В сравнении со своими ближайшими родственниками – сенполией, стрептокарпусом, глоксинией или колерией, — колумнея не так популярна у цветоводов-любителей. А жаль... Эта красиво цветущая лианка способна стать украшением любого интерьера.

Подготовила
Нина ЧЕБОТАРЁВА

ЧУВСТВО ДОЛГА

Что это за напасть такая — чувство долга? Чем его ощущают? Любовь — сердцем и головой, страх — трясущимися поджилками, голод — урчащим животом. А с чувством долга сплошное недоразумение. Какое шило колет и заставляет подсказывать, когда вы в автобусе сидите с книжкой у окна, а в салон заходит пожилой человек с костыликом? По ощущениям побудительный импульс находится где-то между нежеланием и совестью. Почему нежеланием? Потому что если бы было желание, то всё происходило бы добровольно и с песней, не пришлось бы вытаскивать какое-то смутное чувство долга. И порой бывают ситуации, когда отчаянно хочется, чтобы голос совести умолк, а нежелание одержало победу.

ДРУЖЕСКИЙ ДОЛГ

Периодически приятельнице Кате звонит подруга с просьбой дать займы. Катя выслушивает дежурный рассказ и понимает, что Лена опять вышла из бюджета, потому что ни в чём себе не отказывала. Попутно вспоминает, что прошлые долги Лена возвращала с опозданием и по частям. Из-за чего Кате приходилось откладывать свои покупки или перехватывать у родителей. Но поторопить должника неудобно. И вообще, вечная заёмщица Ленка — замечательный человек, именно у неё на плече Катя оплакивала неудавшуюся любовь. Однако, также Катя признаёт, что давала ей в долг, скрепя сердце. И скрежетала зубами, когда получала мизерную сумму с сопроводительной оговоркой: «Остальное отдам по возможности». Тогда Катя мысленно клялась: «Больше — ни копейки!» Но Лена звонит, и ей опять ссужается наличность. Потому что есть такое досадное понятие — долг дружбы. А ещё Катя боится, что, отказав, она потеряет право рыдать на дружеском плече.

ПОЧЕМУ СТОИТ ЗАБЫТЬ О ДОЛГЕ. Вообще-то, по-хорошему, дружбу полагаются не смешивать с финансовыми вопросами — тот самый «табачок врозь». И если бы Лена решала материальные проблемы своими силами, лично в моих глазах это



добавило бы ей плюсов. Понятно, что абсолютно бескорыстных отношений не бывает: за общение с друзьями мы платим временем, вниманием, нервами, наконец. Выслушиваем, расстраиваемся, переживаем. И друзья несут такие же «траты». Но, господа хорошие, нельзя ли уравнивать «расходы»? Чтобы из-за принесённых в момент болезни апельсинов хорошей девушке Кате не приходилось отодвигать поездку в отпуск и покупать осенние сапоги подешевле. Поскольку на совесть Лены рассчитывать не приходится, накручиваю Катю — пусть она однажды рванёт стоп-кран своего чувства долга. А поплакать можно и в подушку.

СУПРУЖЕСКИЙ ДОЛГ

Когда я общаюсь с Андреем, то мечтаю взять с него клятву, подписанную кровью, что он разведётся со своей Ниной. Потому что чудесный приятель превращается в неврастеника, то сжимающего кулаки, то роняющего слёзы. А всё из-за его дурацкого чувства долга. Дело было так: когда мы учились в вузе, Андрею помогала писать диплом его девушка Нина. Он зарабатывал деньги, она набирала на компьютере текст работы и варила борщи... Спустя много лет Андрей превратился в серьёзного успешного мужчину. А Нина — в жену этого мужчины. Она не хочет работать, рожать детей и готовить обеды. Она хочет смотреть

телевизор, ходить за покупками и отравлять Андрею жизнь — пафосными фразами про загубленную молодость, скандалами и битьём посуды. Он предложил ей развод, отдельную квартиру и материальную помощь. Она в ответ погрозила пальчиком: «Ни за что. Благодаря мне ты стал человеком. Я написала тебе диплом. Вот и носи достойно свой крест. Я же несусь!» А этот умный специалист взял и поверил, что и впрямь обязан Нине по гроб жизни... Теперь, в ответ на моё предложение развестись, стихийно жениться на хорошей девушке и наплодить детей, он устало молвит: «Ну что ты. Я же столько обязан Нинке. Кем бы я был без неё?»

ПОЧЕМУ СТОИТ ЗАБЫТЬ О ДОЛГЕ. У словосочетания «супружеский долг» неприятный привкус. Само слово «долг» подразумевает, что один из партнёров платит своим наличием другому за какие-то услуги. За понимание и заботу, секс и откровенные разговоры, чистые рубашки и вкусные обеды, здоровых детишек, новую шубку и летний отдых у моря... Причём цена весомая для обеих сторон: один прекрасно понимает, что к нему уже «без трепета», что уже душой врозь. А тот, кто без трепета, казнит себя и терзает за отсутствие чувств. Взглянув на Андрея, я всё так же мечтаю, чтобы его совесть умолкла, а нежелание победило.

СЫНОВНИЙ (ДОЧЕРНИЙ) ДОЛГ

Когда-то была у нас соседка тётя Алла. А у неё – взрослый сын Шурик. Высокий парень с грустными, как у сенбернара, глазами. Благодаря словоохотливости соседки мы были в курсе их семейных кошмаров, правда, тётя Алла не считала происходящее чем-то из ряда вон. А дело вот в чём: едва 23-летний Шурик что-то делал по-своему, не советуясь с мамашей, та ложилась на диван, рядом ставила канистру с каплями Зеленина и слабым голосом причитала: «Я тебя родила, растила и воспитывала, а ты вон что учудил. И какой ты после этого сын?» А что учудил-то? Стал встречаться с девушкой, которая, по мнению матери, ему не пара. Решил жить отдельно, благо есть свободная бабушкина квартира. Запланировал поездку к морю с друзьями, а не как обычно — с родителями... После выступлений тёти Аллы Шурик отказывался и от девушки, и от отдельного проживания, и от путешествия — он хороший сын, воспитанный на чувстве долга. Запах капель Зеленина, густо стоявший в подъезде во время баталий, на время стихал... А мне при встрече хотелось зажать красивую Шурикову голову ладонями, заглянуть в его печальные глаза и сказать: «Пожалуйста, живи своей жизнью. Быть плохим сыном и презреть долг — это сдать старушку-мать в богадельню. А всё остальное — всего лишь взрослые поступки».

ПОЧЕМУ СТОИТ ЗАБЫТЬ О ДОЛГЕ. Никто не оспаривает ответ-



ственность перед людьми, давшими нам жизнь. Тут можно сказать много красивых и правильных слов, но вы и так их неоднократно слышали. И всё же должны же быть у этой ответственности пределы! Беречь родителей — да, стараться не огорчать — безусловно, заботиться — конечно. Однако какая глупость под эгидой «сыновний долг» отказываться от любимого человека или выбирать нежеланную профессию! Вообще-то, как говорят психологи, в первую очередь родители должны нести долг мудрости и не настаивать на собственном сценарии для чада. Но для большинства это непосильный труд, каждая мать уверена, что лучше знает, что для ребёнка благо. И тогда ребёнку, уже взрослому и самостоятельному, придётся настаивать на своих желаниях: мы приходим в этот мир не для того, чтобы оправдывать чьи-то ожидания. И чувство долга перед родными не должно подменять ответственности за себя... Кстати, первый брак Шурика тётя Алла благополучно развалила. А второй женой стала черноглазая девушка, ради которой Шурик уехал за тридевять земель от мамы. Та пыталась прибегнуть к шантажу с помощью вонючих капель и не пустить, но сын вызвал «скорую» и поставил «хворую» на ноги. Мы за Шурика рады.

«ГРАЖДАНСКИЙ» ДОЛГ

...или долг перед обществом. С этим видом задолженности сложнее всего. Как вбить в голову, что я должна кучу всего совершенно незнакомым людям?..

Моей родственнице 32. Она великий специалист в своём деле и большой начальник на работе. С отличным характером и чувством

юмора, при фигуре и внешности, без материальных и жилищных проблем. Но пока не замужем и без детей. И это очень большое горе — по её мнению. В ответ на мои бодрые слова, мол, какие наши годы, родственница качает головой: «Ну что ты. Перед людьми неудобно, что скажут, подумают... Чтобы не выглядеть белой вороной, я должна выйти замуж и родить ребёнка. А то родители наседают, соседки намекают, на работе в дни рождения открытым текстом желают семью и детишек. Так что я должна». На вопрос, хочет ли она сама замуж, барышня пожимает плечами: «Да я не знаю. Когда есть необходимость, желание уже не важно».

ПОЧЕМУ СТОИТ ЗАБЫТЬ О ДОЛГЕ. Чувство долга напрямую зависит от человека. Кто-то вобьёт себе в голову, что должен всем и каждому, а кто-то преспокойно останется сидеть у окошка, когда в трамвай войдёт седой согбенный дедушка... Нам приятно жить в обществе, где уважают старость, где есть гарантии, что ваш преклонный возраст тоже будет почитаем. Но при чём здесь обязанность выйти замуж и рожать детей, каким образом это успокоит общественность — ума не приложу.

Чувство долга, по большому счёту, прекрасная черта. Из-за него люди совершают подвиги, вытаскивают на себе раненого товарища, кидаются в горящий дом, чтобы спасти других, проводят годы у постели больного родственника. О них слагают легенды, пишут книги и снимают фильмы... Но я почему-то уверена, что о моей родственнице, кредиторше Кате, печальном Андрее и хорошем сыне Шурике легенд и книг не будет.

Наталья КРОЛЕВЕЦ



“Я ДАМ ТЕБЕ ВСЁ, ВСЁ ЗЕМНОЕ-ЛЮБИ МЕНЯ!”

У Нади Забелы был голос неземной красоты и такая светлая душа, что казалось, жизнь её будет чудесным восхождением к вершинам гармонии и совершенства. Но судьба готовила ей иной жребий... «Вообще невероятно тяжело жить на свете, и я часто думаю, что у меня скоро не хватит энергии петь и бороться за существование», — напишет она в письме Н. А. Римскому-Корсакову в декабре 1902 года...

ДОРОГА К СЛАВЕ

Она родилась в городке Ковно, нынешнем Каунасе, 20 марта 1868 года. Старинный род, к которому принадлежал Надин отец, начальник казённой палаты, прославил в XIX веке поэт-самородок Виктор Забела. А родная сестра отца Анна была женой художника Николая Ге, и украинский хутор Плиски, где обитало семейство живописца, стал настоящим храмом искусства. Надя и её старшая сестра Катя часто бывали в Плисках, и их восторженные, восприимчивые натуры радостно впитывали в себя необычный уклад. Музыкально одарённая Надя с детства мечтала петь, и после окончания Киевского института благородных девиц следует обучение в Петербургской консерватории, которую она окончила в 1891 году. У неё было чудесное лирическое колоратурное сопрано. Турне с Антоном Рубинштейном по городам Германии, уроки в Париже у знаменитой Марии Маркези, работа в Киевской и Тифлисской опере, которыми будут заполнены последующие годы, принесут опыт и хорошие отзывы в прессе. В 1895 году в русской музыкальной жизни состоялось знаменательное событие — возобновилась Русская частная опера Саввы Мамонтова. Здесь Надежда Ивановна блистала, завораживая зрителя своими сценическими образами и, прежде всего, дивным голосом.

ВСТРЕЧА С МИХАИЛОМ ВРУБЕЛЕМ

На гастролях в Петербурге театр представил на суд публики оперу-сказку «Гензель и Гретель» композитора Гумпердинка. И в простенькой роли певица буквально околдовала зал. Петербургские гастролы подарили Надежде Забеле встречу



с Михаилом Врубелем. «На одной из репетиций, ещё первоначальных утренних, я во время перерыва (помню, стояла за кулисы) была поражена и даже несколько шокирована тем, что какой-то господин подбежал ко мне и, целуя мою руку, воскликнул: «Прелестный голос»... Он тогда еле мог разглядеть меня — на сцене было темно; но звук голоса ему понравился». Её дивные глаза, пленительная женственность дополнили впечатление. Врубель обрёл свою «музу», свою Принцессу-Грёзу, он окружил молодую певицу заботой, восхищением. «Я дам тебе всё, всё земное — Люби меня!» 28 июля 1896 года они обвенчались в Женеве. Счастье стало зримым и казалось бесконечным. Они стали сотворцами: он был способен видеть музыку в цвете, она видела его цвет в музыке. Они творили своё чувство как великую сказку.

МОСКОВСКАЯ ЧАСТНАЯ ОПЕРА

С осени 1897 года Михаил Врубель и Надежда Забела работают в Московской частной опере.

Мамонтовский театр с его смелыми экспериментами, непрекращающимися творческими поисками станет сценой, где наиболее полно раскроется дарование певицы. Эти годы принесут ей встречу с оперным гением Римского-Корсакова и огромное счастье истинного служения искусству. Римский-Корсаков впервые услышит её 26 декабря 1897 года в своей опере «Садко» (партия Волховы). Он увидит певицу, будто бы шагнувшую из недр его партитуры, из причудливых сказочных фантазий, материализовавшуюся плоть своей музыки. Их сотрудничество — удивительная страница в истории русской музыки. «Лучше Вас никто моих сопрановых партий не пел и не споёт», — напишет композитор в письме 1899 года. Специально для Забелы им будут написаны партии Марфы в «Царской невесте», Царевны-Лебеди в «Сказке о царе Салтане» и Царевны Ненаглядной Красы в «Кашее Бессмертном».

Её исполнительское мастерство достигает небывалого расцвета. Радость творчества дополняет гармония семейной жизни. 1 сентября 1901 года родился долгожданный

сын, названный Саввой в честь Мамонтова. В ноябре она вновь поёт на сцене, много работает и Врубель.

ЦАРЕВНА-ЛЕБЕДЬ

Надежда для мужа — постоянный сюжет, вернее, постоянно меняющийся сюжет-сказка. Царевна-Лебедь. 21 декабря 1900 года состоялась премьера оперы Римского-Корсакова по пушкинской «Сказке о царе Салтане» на сцене частной оперы Мамонтова. Партию Царевны-Лебеди пела Надежда. Декорации и костюмы были выполнены Врубелем. Помните его картину «Царевна-Лебедь»? Рецензенты писали, что сценический облик Забелы был таким же, как на картине Врубеля. «Её Царевна-Лебедь, также запечатлённая Врубелем на полотне, — это видение, созданное народной фантазией. Одухотворите эти кристально чистые звуки светлым чувством и весенней девичьей нежностью — и вы, быть может, услышите и увидите ту Царевну-Лебедь, какой была Забела и какой впоследствии эта Царевна не была уже ни у одной из исполнительниц», — писал тот, кто видел её в этой роли. Это была Царевна-Лебедь русской поэзии, в ней и русские детали (кокошник), и лирическая задушевность, и мелодичность пушкинского образа.

Врубель создавал не только сценические, но и повседневные костюмы жены. Облачение в костюм, в платье для сцены было для него таким же священнодействием, как и творчество. Он приходил вместе с ней на спектакль за два часа до начала и сам лично, как костюмер, одевал её. Она воплощала в себе всё многообразие мира. Он не отпускал Забелу ни на минуту, сопровождал на все спектакли, сколько бы раз она их ни играла. Все её партии он знал наизусть. Каждый шаг её вызывал в нём восторг. Это была его любимая модель. Она была вся соткана для него из звуков, цвета и прекрасной формы.

МОРСКАЯ ЦАРЕВНА

Забела исполняет партию Волховы в опере «Садко», Врубель делает эскизы некоторых костюмов. Певица вспоминала: «Мне пришлось петь «Морскую царевну» около 90 раз, и мой муж всегда присутствовал на спектаклях». Он погружался в сти-

хию музыки и говорил: «Я могу без конца слушать оркестр, в особенности море. Я каждый раз нахожу в нём новую прелесть, вижу какие-то фантастические тона». Они были счастливы в своей сказке. Ничто не предвещало беды. Но она пришла. Ещё в молодые годы одна из мимолётных связей художника закончилась дурной болезнью, он долго лечился и, казалось, болезнь отступила. Но в конце жизни она настигла его вновь. А потом его поймала в силки и ещё более страшная хворь.

1902 год. Надя стала замечать признаки психического расстройства. 11 марта знаменитый психиатр Бехтерев поставил роковой диагноз — болезнь неизлечима. Они уехали на дачу, Надя боролась самоотверженно. Его стали мучить головные боли, он был злым и раздражительным. Забела писала, что в нём как будто была парализована какая-то сторона его душевной жизни. Затем начались приступы буйства. Те, кто не любил его, называли их безумием грёз и цветов. Может быть, так и было.

Страшной платой грёзам была и другая их трагедия. В 1903 году Забела и Врубель с сыном поехали к другу в имение под Киевом. В дороге Саввушка заболел и умер в Киеве. Это был последний удар. Дальше —

клиники, доктора, недолгие возвращения домой. Надя была рядом.

БОРЬБА ЗА СУЩЕСТВОВАНИЕ

В 1904-1905 гг. Врубель мучился приступами раздражения, в глазах Надежды Ивановны всё чаще читалось отчаяние и покорность судьбе. У неё был ангажемент в Мариинке, возвращаясь после спектакля, она отдыхала у камина, а он опять писал её. Сестра запишет: «Работал Михаил Александрович над новым портретом сестры в натуральную величину на большом диване, в концертном, им же самим сочинённом платье удивительной красоты: опять несколько прозрачных материй одна на другой, пунцовое, чёрное и серое, — всё вместе это образовывало какой-то гигантский цветок». Наступает последний период болезни художника. «В начале марта того же, 1905 года равновесие его психики нарушается настолько, что с согласия его самого вызванный из Москвы Усольцев увозит его к себе. В конце февраля 1906 года он ослеп. Врубель лечится у доктора Усольцева, жена и сестра снимают дачу рядом, и они видятся ежедневно. Перед глазами теснятся творческие видения, мысли, образы. Надежда Ивановна слушает его, вечерами плачет. У него ясный взгляд. Он видит сияние и бездну бесконечности. Врубель умер в апреле 1910 года.

Доктор Усольцев сразу после смерти Врубеля напишет в статье, что «это был художник-творец, всем своим существом, до самых глубоких тайников психической личности». Она также чувствовала это — не иссякал его источник, а словно ещё сильнее бил из чёрной пропасти-воронки.

Закончилась сказка и для неё. Мучительная и счастливая. «Я дам тебе всё, всё земное — Люби меня!» В 1913 году, в годовщину смерти мужа, вернувшись из поездки, она поспешила на кладбище и сильно простудилась. Болезнь обострила дремавший в лёгких туберкулёзный процесс, после чего всё закончилось очень быстро. 21 июня (4 июля) 1913 года у неё хлынула горлом кровь, и 45-летняя Надежда Забела-Врубель скончалась. Её похоронили рядом с мужем.

**Подготовила
Алла ОРЛОВА**



ЛЕТО БЕЗ ИНФЕКЦИЙ

Медики выявили новые факторы риска кишечных заболеваний. Как избежать пищевых отравлений, часто появляющихся именно в летний период?

Рассказывает врач-диетолог Елена Вдовина.

СТАНДАРТЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Все знают, что летом необходимо особенно тщательно мыть руки перед едой и не пить некипяченую воду. В этих случаях риск заразиться кишечной инфекцией снижается. То же происходит, и когда мы внимательно следим за сроком годности и правильными условиями хранения продуктов.

Однако, это далеко не всё, на что надо обращать внимание. В последние годы стало понятно, что существуют и другие, не менее значимые аспекты питания, которые увеличивают или уменьшают риск кишечных инфекций.

ПОВЫШЕННАЯ ВОСПРИИМЧИВОСТЬ

Оказалось, что на заболеваемость кишечными инфекциями напрямую влияет характер нашего рациона. Важно, чтобы он был сбалансирован. Если в меню преобладают какие-то одинаковые продукты, повышается вероятность заболевания кишечной инфекцией, вызванной определёнными микроорганизмами.

Особенно это касается любителей мясной пищи. У них риск заболеть кишечной инфекцией выше, чем у тех, кто употребляет мясо не ежедневно и в умеренных количествах. Ранее считалось, что причиной этого феномена является то, что мясо довольно быстро портится и может содержать болезнетворные бактерии.

Но недавно учёные из Калифорнии выяснили: даже качественные, свежие, многократно проверенные и хорошо приготовленные мясные продукты могут повышать риск кишечных инфекций. Оказалось, что они не лучшим образом влияют на состояние кишечника.

Дело в том, что у любителей мясного в клетках организма накапливается особая разновидность сиаловой кислоты. Это делает организм особо восприимчивым к кишечной палочке, продуцирующей сильнодействующий токсин. В результате страдает не

только кишечник, но и весь организм. При очень неблагоприятном развитии событий может даже начаться разрушение клеток крови и развитие острой почечной недостаточности.

«МЯСНЫЕ» ПРАВИЛА

В связи с новыми данными летом рекомендуется за день съедать не более 80–100 граммов жареного, варёного или тушёного мяса. Большее количество не только не принесёт пользы, но и может причинить вред здоровью.

Тем не менее, совсем отказываться от мясных продуктов нельзя. Без полноценного животного белка организм становится менее защищённым от инфекций. Мясо также является источником ряда витаминов и микроэлементов. Все это необходимо для слаженной работы иммунной системы.

Очень важно хорошо проваривать или прожаривать мясо. С этими правилами знакомы, казалось бы, все. Однако на практике далеко не все их соблюдают. И очень зря.

Заражённое сальмонеллой мясо птицы — увы, не редкость. Есть данные, что в отдельных регионах не соответствует основным гигиеническим требованиям более 7 процентов продукции птицефабрик. Определить на глаз опасность курицы или индей-

ки неспециалист может далеко не всегда. Но благодаря полноценной термической обработке развитие кишечной инфекции можно предупредить.

КИШЕЧНЫЙ ИММУНИТЕТ

Очень важно также не забывать, что защитные силы нашего организма во многом зависят от состояния кишечной микрофлоры. Если полезные бактерии в ней преобладают, мы способны эффективнее сопротивляться инфекциям. У человека с нормальной микрофлорой лучше и общий, и местный иммунитет.

Поэтому людям, стремящимся уберечь себя от отравлений и пищевых инфекций, желательно есть больше кисломолочных продуктов, овощей, фруктов, хлеба с отрубями. В этих продуктах много веществ, способных поддержать нашу микрофлору.

Однако надо учитывать, что йогурты и творожки полезны лишь в том случае, если их правильно хранили. В некоторых магазинах и киосках нет возможности создать для продуктов необходимые температурные условия. Нехватка знаний у продавца, небольшой сбой в подаче электроэнергии или «перегрев» холодильника могут привести к порче продуктов.

В такой ситуации кисломолочные продукты могут стать опасными



для кишечника и здоровья в целом. Поэтому покупать их можно только в оборудованных по всем правилам магазинах, обязательно обращая внимание на срок годности.

Ещё один хороший вариант — готовить йогурт в домашних условиях. Современным методом приготовления йогурта считается использование сухих заквасок прямого внесения. Продукты, приготовленные таким путём, отличаются высоким качеством и гарантированной полезностью из-за высокого содержания живых полезных бактерий.

Приготовление «по старинке», путём переноса уже имеющегося кисломолочного продукта в молоко, имеет ряд недостатков. Например, в них могут попасть и размножиться «не те» бактерии, в том числе и болезнетворные. И в итоге вы можете получить некачественный продукт. При этом на сухих заквасках лучше не экономить и выбирать продукцию высокого качества. Иначе вкусного и полезного продукта может не получиться.

ОСТОРОЖНО: ХОЛОДИЛЬНИК

Но и это ещё не всё. Часто, купив тот или иной продукт в хорошо проверенном месте, мы неправильно храним еду дома.

Статистика свидетельствует, что в появлении у нас кишечных инфекций зачастую виновен... именно наш холодильник. Точнее, неправильное обращение с ним.

Бытует мнение, что в холодильнике из-за пониженной температуры не могут жить болезнетворные микроорганизмы. Это совершенно неверно. Холод, конечно, помогает сохранить свежесть продуктов. Но даже в морозильном отделении при минусовой температуре некоторые бактерии способны выжить. Что уж говорить о холодильнике, в котором температура обычно не опускается ниже 4°C.

По данным одного зарубежного исследования, на каждом квадратном сантиметре полки в холодильнике живет более 11 миллионов бактерий. Поэтому холодильники очень важно периодически мыть с дезинфицирующими растворами. Даже самые современные модели нуждаются в чистке 2–3 раза в год. Более старые холодильники необходимо тщательно промывать каждый месяц.

Однако и это ещё не гарантия защиты от кишечных инфекций. Хранить продукты нужно строго на предназначенных для них полках. Ни в коем случае нельзя складывать еду кучей. Обязательно упаковывать продукты в контейнеры, пакеты и

прикрывать тарелки с уже готовой едой пищевой плёнкой.

Соприкоснуться разные блюда не должны. Особенно, если речь идёт о сыром мясе или рыбе. Их нужно хранить в зоне наибольшего охлаждения. Овощи, прежде чем положить в холодильник, нужно тщательно промыть и высушить, иначе велик риск, что с частичками земли в холодильные отделения попадут микробы и плесневые грибки, способные не только выжить, но и размножиться при низкой температуре. В некоторых случаях можно даже поддержать овощи и зелень в солевом растворе — это даст лучший эффект.

ЭКЗОТИЧЕСКАЯ ОПАСНОСТЬ

Ну и последний современный фактор риска кишечных инфекций — это наша любовь к путешествиям и экзотическим блюдам. Порой она не оставляет места здравому смыслу.

Жаркий климат многих популярных у туристов стран приводит к тому, что продукты быстро портятся. Поэтому в тех заведениях, где не слишком утруждают себя соблюдением гигиенических нормативов, можно легко отравиться. Причиной отравлений могут стать и салаты из овощей и фруктов, помытых некачественной водой, а также коктейли с кубиками льда, приготовленными из некипячёной воды.

И это ещё не самая главная проблема. В последнее время стало популярно ездить в отпуск в жаркие экзотические страны — Индию, Таиланд, Вьетнам. Там люди пробуют совершенно непривычные блюда, многие из которых опасны. Они могут спровоцировать появление не только кишечной инфекции, но и гораздо более серьёзных болезней.

Например, в Юго-Восточной Азии принято употреблять копчёное мясо летучих мышей. Из-за этого тысячи людей столкнулись с эпидемией ранее неизвестного инфекционного заболевания, поражающего центральную нервную систему. Конечно, в первую очередь пострадало местное население. Но и любопытных туристов, попробовавших необычное блюдо, заболело немало.

Также, явно не стоит есть сырую рыбу в любом городе, рядом с которым нет моря. Неизвестно, откуда её привезли, как долго и в каких условиях хранили. В путешествиях нужно вести себя разумно и особенно тщательно соблюдать основные правила гигиены.

Рекомендации:

От чего необходимо отказаться летом, чтобы избежать кишечной инфекции?

- от некипячёной воды, даже при условии, что вы приехали в деревню, где принято пить из-под крана или из колодца;

- от тортов, пирожных и других изделий с кремом, особенно домашнего приготовления;

- от хранившихся какое-то время вне холодильника молочных продуктов — творожков, йогуртов, творожных сырков;

- от шаурмы и другого уличного фаст-фуда, в состав которого входит майонез;

- от суши;

- от кусочков дыни и арбуза, который вам предлагает попробовать на рынке продавец;

- от поедания немытых фруктов и ягод с грядки;

- от хранения салатов более двух часов, даже если они лежат в холодильнике.



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

Женская консультация



Меня беспокоит зуд в области половых органов. Думала, что молочница, но врач никаких отклонений в мазках не нашёл. С чем это ещё может быть связано?

О. К., 44 года

Причин для зуда в области половых органов может быть множество: например, инфекции, передающиеся половым путём. Для их выявления требуется более подробное обследование, а не только мазок.

Другая распространённая причина зуда — аллергическая реакция, причём если зуд беспокоит только в области половых органов, то и аллерген, скорее всего, действует именно в этом месте. Это может быть моющее средство, используемое для стирки белья, да и само бельё (нательное), если оно выполнено из искусственных или синтетических тканей.

Подумайте также о средствах контрацепции, которыми вы пользуетесь — аллергеном могут быть химические контрацептивы («Фарматекс») или домашние (растворы для спринцевания), а также презерватив (аллергия на латекс или смазочные вещества).

Нелишним будет сдать кровь для проверки уровня глюкозы: зуд — одно из проявлений сахарного диабета. У женщин старшего возраста зуд в области гениталий может быть проявлением возрастных изменений.

Перед месячными у меня очень плохое настроение. Ссорюсь со всеми, постоянно плачу. Какие успокоительные препараты мне могут помочь?

Марина, Саратовская обл.

Причина перепадов в вашем настроении кроется в так называемом предменструальном синдроме, который обусловлен циклическостью половых гормонов.

Врач может назначить для облегчения этого состояния циклическую витаминотерапию. Если же этого недостаточно, можно в этот период принимать успокоительные препараты, например персен, в который входит и валерьяна, и мята, и пустырник. Аналогичным действием обладают ново-пассит, дормиплант, санасон.

В последние годы учёные открыли ещё один важный фактор развития предменструального синдрома — недостаток в организме магния.

Научные исследования доказали, что приём препаратов магния и витамина В₆ значительно уменьшает такие проявления предменструального синдрома, как раздражительность, депрессия, агрессивность, плаксивость, чувство усталости.

Рекомендуется также соблюдение диеты за 10 дней до месячных с ограниченным употреблением кофе, чая, соли, животных жиров, молока.

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

Твое здоровье

Уменя за последние два года было два выкидыша на раннем сроке беременности. Врачи меня обследовали, я полностью здорова, инфекций и гормональных нарушений нет. С чем могут быть связаны мои проблемы?

Н. П., г. Липецк

Наиболее часто причиной прерывания беременности на ранних сроках являются генетические нарушения у зародыша. А они, в свою очередь, являются результатом участия в оплодотворении дефектной яйцеклетки или сперматозоида. Здесь многое зависит не только от здоровья женщины, но и от качества спермы её мужа.

Предотвратить такие выкидыши достаточно сложно. Вашей семье желательно посетить центр планирования семьи, где вас проконсультирует врач-генетик. Возможно, мужу потребуется сделать спермограмму.

Анализ нужен от обоих будущих родителей. Если в результатах обследования обнаружатся какие-то отклонения, врач подскажет меры по профилактике выкидышей в будущем. Иногда это бывают довольно простые рекомендации: например, мужчинам для улучшения качества спермы предлагают пропить курс поливитаминов с цинком.

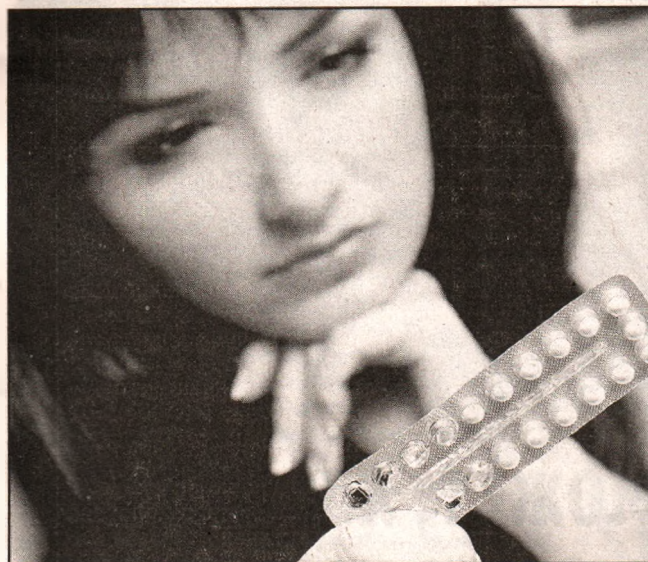
Ябеременна, 27 недель. В последнее время у меня было несколько долгих и мучительных приступов головной боли. Таблетки я пить боюсь, но может, всё-таки какие-то лекарства можно принять?

О. В., г. Орёл

Самостоятельно действительно лучше не принимать никаких таблеток. Посетите врача, возможно, он выявит причину ваших приступов. Нередко головная боль во второй половине беременности является следствием повышения артериального давления, а это очень опасно и для мамы, и для её будущего ребёнка.

Но иногда бывает, что помощь нужна срочно, а попасть к врачу в данный момент не получается. В таких ситуациях можно воспользоваться безрецептурными средствами, которые официально разрешены для беременных женщин. Из обезболивающих препаратов это парацетамол. Он выпускается под самыми разными торговыми наименованиями и входит в состав многих комплексных препаратов. Поэтому будьте внимательны. При беременности разрешён только «чистый» парацетамол, в таблетке не должно быть каких-либо добавок. Желательно ещё в аптеке изучить инструкцию к препарату и убедиться, что в противопоказаниях нет слова «беременность». Важно также соблюдать рекомендуемую дозировку парацетамола.

КАК ПРИНИМАТЬ ЛЕКАРСТВА



ЧИТАТЬ ИЛИ НЕ ЧИТАТЬ?

Перед применением лекарств внимательно изучите инструкцию. Обязательно прочтите разделы «Противопоказания», «Режим дозирования», «Меры предосторожности», «Особые указания». Там содержится важная информация, необходимая для успешного лечения.

А вот раздел «Побочные эффекты» желателно заранее не читать. Многих людей эта информация излишне пугает, к тому же существует эффект самовнушения. Но если необычные ощущения после приёма таблеток всё же появились, надо заглянуть в инструкцию и обратиться к врачу.

ТАБЛЕТКА ДО ОБЕДА

Если в инструкции нет никаких указаний, можно принимать препараты вне зависимости от приёма пищи. Но всё же лучше делать это за 30-40 мин. до еды. Так действующие вещества более полно всасываются.

Между тем, существует целый ряд лекарств, которые нужно принимать в чёткой зависимости от приёма пищи.

ДО ЕДЫ

Обязательно до еды нужно принимать антибиотик эритромицин, противоязвенные препараты омепразол и рабепразол, мочегонное средство фуросемид, гормоны щитовидной железы. Препараты железа также лучше всасываются, если их принять натощак. Однако если они вызывают неприятные ощущения в желудке, можно сдвинуть их приём на послеобеденное время.

ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

Вместе с пищей обязательно нужно принимать поливитамины и пищеварительные ферменты, такие, как креон, мезим, пензитал. Препараты, содержащие омега-кислоты, также лучше усваиваются во время обеда и ужина.

ПОСЛЕ ЕДЫ

После приёма пищи обычно принимают аллохол, аспирин, эуфиллин, гормональные препараты, такие как метипред и преднизолон.

Приём так называемых антацидов – маалокса, гастала – должен быть приурочен к моменту, когда желудок пустеет, а соляная кислота продолжает выделяться, то есть через час-полтора после окончания еды.

Иногда неэффективность лекарств связана не с их плохим качеством, а с погрешностями в приёме препаратов. Что нужно делать, чтобы таблетки оказывали необходимое действие?

Советует терапевт, кандидат медицинских наук Ольга МУБАРАКШИНА.

КАК НЕ ЗАБЫТЬ ПРИНЯТЬ ЛЕКАРСТВО?

Одной из серьёзных проблем в лечении, особенно при хронических заболеваниях, является забывчивость людей. Если принимать лекарства от случая к случаю, они не окажут должного эффекта. Поэтому есть несколько приёмов, позволяющих облегчить лечение забывчивым людям.

Подсчёт таблеток

Для этого способа лучше всего подходят лекарства в блистерах. Вы должны рассчитать, до какого дня вам хватит начатого блистера. Эту дату можно записать и положить в упаковку с лекарством. Сравнивая количество таблеток и количество оставшихся дней, можно легко вспомнить, не пропустили ли вы приём препарата.

Будильник

Поставьте на мобильном телефоне будильник или «напоминалку» со временем очередного приёма лекарства. Главное – в этом случае всё время держать при себе и телефон, и упаковку с препаратом.

Пенал для лекарств

Сейчас выпускаются и продаются специальные коробочки из четырёх отделений. Каждое имеет свою крышку, где рельефным шрифтом нанесены надписи: утро, день, вечер, ночь. С утра пациент раскладывает по отделениям таблетки и принимает их в строго определённые часы.

Электронная таблетница

Не так давно начали выпускать специальные приспособления для забывчивых пациентов. В коробочку, работающую от батареек, кладут таблетки и программируют систему оповещения. Крышка подаёт сигналы каждый день в одно и то же время. Если ёмкость с лекарством никто так и не откроет, крышка будет напоминать о необходимости принять препарат каждый следующий час.

В последние годы появился ещё более «навороченный» вариант такой таблетницы. Коробочка оснащена устройством для выхода в Интернет, что позволяет автоматически отправлять отчёты о приёме таблеток родственникам или лечащему врачу по электронной почте.

СБОЙ ГРАФИКА

Как же поступить, если лекарство вы всё-таки забыли принять? Если вы опоздали на 1-2 часа, то препарат можно принять, как обычно. Но при большем перерыве безопаснее пропустить приём лекарства, чтобы избежать передозировки. После этого график приёма лекарства желателно восстановить.

В июньском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Екатерины из г. Волгограда:

«Сейчас у меня идёт борьба с самой собой, надеюсь, вы поможете мне сделать правильный выбор. Мы с парнем встречались всего лишь год, но за это время сильно привыкли друг к другу. И вот уже год, как расстались. Причиной расставания была мнимая беременность. Из-за болезни думала, что залетела, оба волновались. Он стал нервным и злым. И даже узнав правду, что я не беременна, в лучшую сторону не изменился. Он потерял интерес ко мне, а тут ещё я со своей ревностью... В итоге он меня бросил. Сначала я пыталась его вернуть и слезами, и просьбами. В его глазах я стала просто тряпкой. Но потом, взяв себя в руки, решила его забыть. Нашла новые увлечения и друзей, сменила стиль одежды, перестала думать о прошлом. И парень другой был. Но сейчас тоска по бывшему накатала на меня заново. Скучаю очень по нему и мечусь. Не могу решить: опять пытаться его вернуть или всё же забыть? Это просто меня на части разрывает. Может, я действительно люблю его?»

Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Екатерины.



МОЖЕТ, Я И ПРАВДА ЛЮБЛЮ ЕГО?

ЗАБУДЬ ЕГО!

Может, действительно любишь. И что дальше? Он тебя предал в самом начале жизненного пути. А если бы и правда — беременность? Первый аборт в 21 год, чтобы навсегда остаться без детей? Или стала бы матерью-одиночкой? Почему ты не задаёшь себе этих вопросов? Ведь даже его уход говорит о том, что он испугался. Вообще, не пойму тебя, подружка, куда ты рвёшься? В 22 года одевать хомут на шею в виде мальчишки, который ещё не нагулялся — какая глупость! Ты ведь нашла в себе силы с достоинством выйти из этого положения, изменила свою жизнь и прекрасно обходилась без него. Мне кажется, это просто обида говорит в тебе. Ведь прошёл уже целый год, у него тоже сложилась своя жизнь, раз он исчез с твоего горизонта. Зачем же снова унижаться перед мужчиной, который бросил тебя? Забудь его! Пусть это будет твоим первым и последним горьким опытом.

Вероника, г. Нижний Новгород

ЭТО БЫЛ МОМЕНТ ИСТИНЫ

Екатерина, твой парень уже показал себя в очень важный момент жизни, когда ты думала, что беременна. «Он стал нервным и злым», — вот его реакция, с твоих слов, на эту ситуацию. Получается, что к тебе он не испытывал глубоких и настоящих чувств, ни видел в тебе матери своих будущих детей, а лишь проводил с тобой время. Похоже, о серьёзных намерениях в отношении у вас и речи не было, и, наверное, тебя это устраивало. Могу ошибаться,

но мне кажется, что это был момент истины в ваших отношениях и вообще в твоей жизни. Напрасно ты пыталась его вернуть слезами и просьбами. Похоже, он потерял к тебе интерес, испугался, ушёл от ответственности — а вдруг опять такая ситуация повторится. Молодец, что взяла себя в руки, и продолжай работать над собой. Думай не о нём, а о себе и своей будущей жизни. О том, как ты строишь свои отношения с мужчинами.

Вера, г. Брянск

ТЕБЕ ПРОСТО ОДИНОКО

Дорогая Екатерина! Думаю, что все твои метания означают, что тебе снова нужно что-то менять в жизни. Я так понимаю, что тот, другой парень тоже уже в прошлом, поэтому сейчас ты снова одна, и тебе очень хочется заполнить эту пустоту отношениями с кем-нибудь. Вот и пришёл тебе на ум тот парень, с которым ты общалась дольше других и от которого уже даже фантомную беременность имела. Однако очень советую тебе вспомнить, как позорно он себя вёл, когда думал, что ты «залетела». Реакция мужчины на известие о беременности его женщины — это лакмусовая бумажка его отношения к ней. Твой бывший не прошёл эту проверку. Так что радуйся, что судьба предоставила тебе шанс понять, какой ненадёжный и безответственный мужчина был рядом с тобой в то время. Причём ты поняла это малой кровью, всего через год после знакомства и без дитяти в подоле.

Так что возвращать такого мужчи-

ну — очень глупая затея. Тебе сейчас просто скучно и одиноко, но это — не повод портить себе жизнь с никчёмным партнёром. Продолжай меняться, совершенствоваться сама. Один раз уже получилось — получится и во второй раз. И парень у тебя обязательно появится, когда в глазах снова загорится огонёк.

Тамара, г. Томск

Он нагуляется и вернётся к жене

Ситуация банальная: я влюбилась в начальника, он, вроде, в меня тоже. Он женат, у него есть ребёнок. Как он мне говорил вначале, ситуация в семье никуда не сводится, живут только из-за ребёнка. Ну, я, дура, и поверила. Он намного старше меня, и сейчас я начинаю понимать, что далеко не одна такая, попавшаяся на вечную уловку: «пожалейте меня, я несчастен в браке». Всё чаще и чаще я прихожу к выводу, что он меня использует, но я его люблю. Я пыталась разорвать с ним отношения, но хватило меня ненадолго. Ко всему прочему уйти от него — значит разрушить свою жизнь. От жены он не уйдёт, да мне оно и не надо — рушить чей-то брак. Умом-то понимаю, что он нагуляется и к жене вернётся... Что мне делать — не знаю... Может, подскажите что?

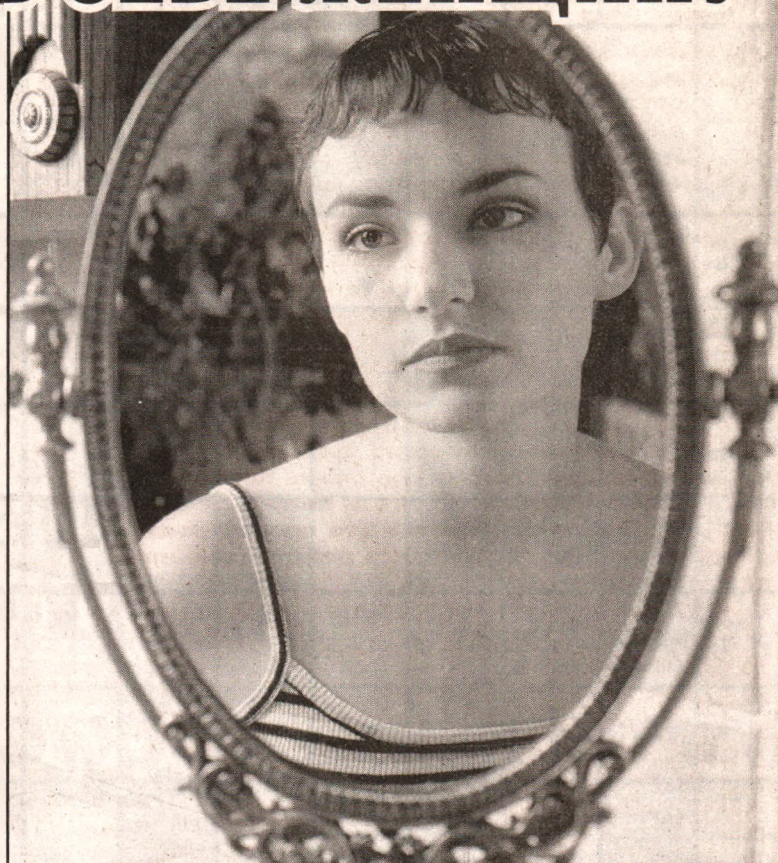
Мария, г. Барнаул, 20 лет

НЕ ЛЮБЛЮ В СЕБЕ ЖЕНЩИНУ

В июньском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Оксаны из г. Перми:

«Не могу наладить личную жизнь, так как не ощущаю себя женщиной. Мужчины не обращают внимания на меня. Мне чужды женские наряды, причёски, косметика... Жалко тратить на всё это деньги и время. Выбор косметики — каторга. С детства (родители развелись) не видела, что женщина может быть безусловно любима, считаю, что любовь нужно «заработать». По моему мнению, женщины, которые красятся, — это рабы косметики, выйти ненакрашенной даже в магазин за хлебом себе не позволяют, к тому же считаю, что кожа от косметики быстро стареет. Я — словно мужик в юбке, даже мысли мужские: аналитические и прагматические, без романтики. Помогите, пожалуйста, измениться и подскажите, как помочь моей внутренней женщине раскрыться и стать счастливой. Заранее спасибо!»

Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Оксаны.



НУЖНО ДЕЙСТВОВАТЬ

Оксана, посмотрите для интереса советские фильмы «Служебный роман» и «Самая обаятельная и привлекательная». Мне кажется, там есть ответы на все ваши вопросы: и про одежду, и про мужика в юбке, и про любовь. Вот вы пишете, что вам чужды женские наряды, причёски и косметика. Скорее всего, вы пока не нашли свой стиль, который бы помог раскрыться вам. Ну не нравится вам косметика — не пользуйтесь ею в таких количествах, когда косметика становится заметной на лице. Причёске тоже можно придать такой вид, который вас устроит и не будет раздражать. Вас же никто не заставляет делать себе локоны или кудряшки! Чувствуется, что у вас внутри уже есть потребность перемен, значит, нужно действовать. Оставьте в покое романтику, вопреки себе вы не сможете стать романтической. Примите себя такой, какая вы есть, с аналитическим складом ума и прагматическими мыслями. Но сделайте усилия в сторону того, чтобы привести себя в порядок и выглядеть чуть более женственной.

Ирина, г. Орёл

РОМАНТИКА ПРЯЧЕТСЯ ВО ВЗГЛЯДЕ

Оксана! Посмотри, сколько одиноких девушек вокруг — с макияжем, причёской и в модном прикиде. Значит, дело в чём-то другом. Главное — уметь показать своё женское начало. Как? Да очень просто. Для начала измени походку. Походка должна быть летящей — ходи ровно, с высоко поднятой грудью, распрямив плечи так, как будто у тебя крылья за спиной, и ты хочешь взлететь. Волосы не обязательно укладывать в причёску. Главное, чтобы они были ухоженными — чистыми, блестящими, шелковистыми. Шампунь-то хороший ты себе можешь позволить и выкроить время на мытьё? Без косметики, конечно можно обойтись. Но я считаю, без лёгкого

макияжа женщина всегда будет выглядеть бледнолицей поганкой. Светлая помада, подчёркнутая линия бровей, тени пастельных тонов — не так уж много времени и денег потребуется на такой минимум. Романтика прячется во взгляде и в уголках губ, и пусть даже с мужскими мыслями в голове, едва ли ты останешься незамеченной, поверь!

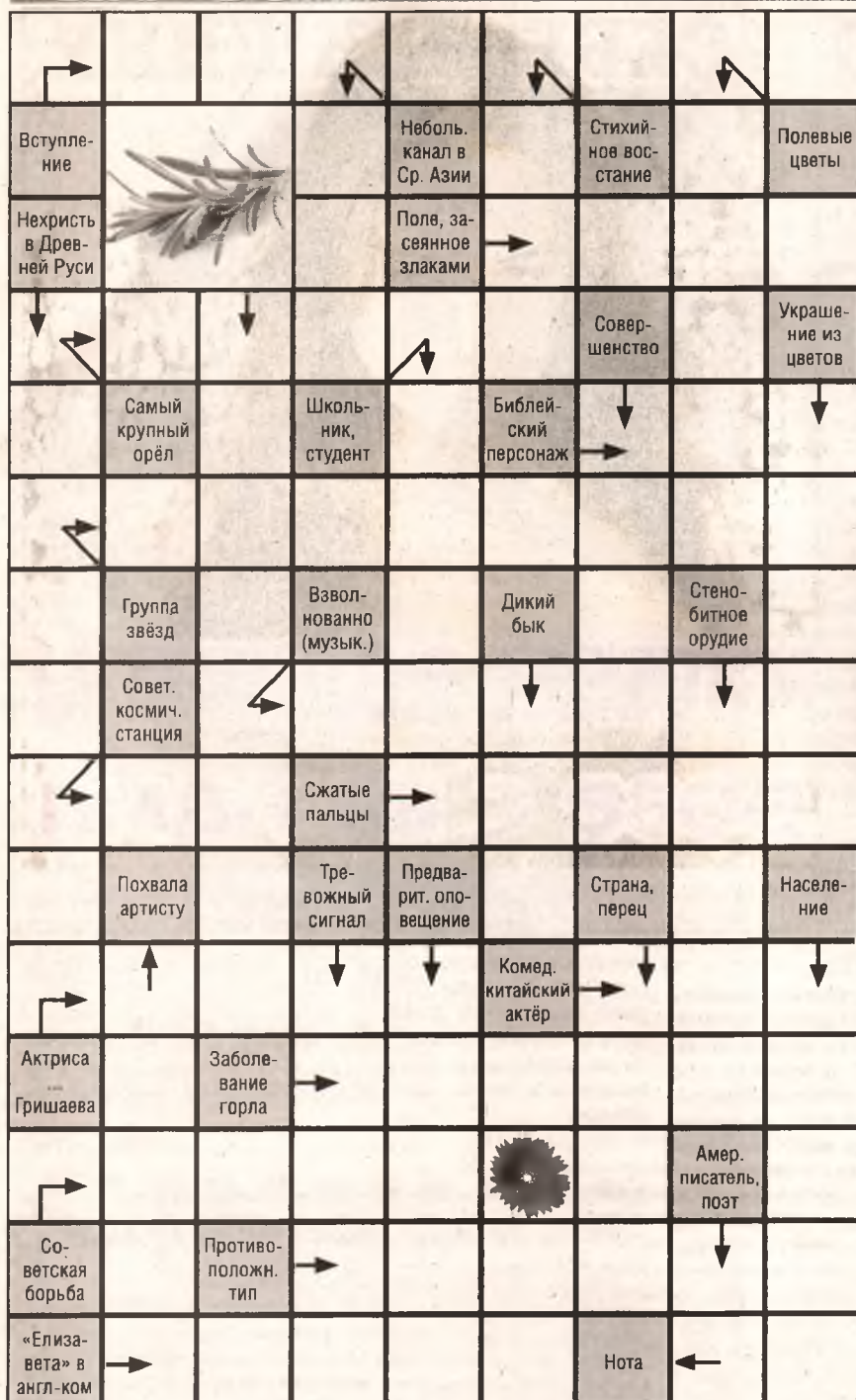
Елена, г. Тверь

Моей дочери тоже папа нужен?

Мы с мужем развелись шесть лет назад, он бросил меня ради женщины на пять лет старше. Она разбила две семьи: мою и свою, лишила отцов двух детей. Первое время муж приходил и забирал нашу дочь к себе, но когда дочка стала говорить: «Я, когда вырасту, буду блондинкой, как тётя Ира», «Я хочу платье, как у тётя Иры», «тётя Ира то, тётя Ира сё», — я запретила ему брать ребёнка. Он подал в суд, но проиграл. Ему разрешено видеть дочь только в моём присутствии. И с тех пор он приходит только раз в месяц, чтобы сходить с нами по магазинам и купить дочери необходимое. На днях я звоню ему, говорю: надо дочь в школу собрать. А он мне: «Денег нет, и в этом месяце не будет, мы на море едем, сними с карточки алименты». Они два раза в год отдыхают, летом виндсёрфингом занимаются, зимой в Европу — на горные лыжи. Он чужого ребёнка возит развлекать за границу, а для дочери денег пожалел. Он платит официально алименты, конечно, но это только около 10% от всех его доходов. Как мне донести до него, что дочери он тоже нужен?

Марина, г. Омск, 35 лет

Сканворд



года ходил в театр, а недавно получил прибавку к пенсии!

■ ■ ■

Сельчанин с похмелья забе-
гает в сарай. В темноте ударя-
ется головой о перекладину,
наступает в навоз, поскольз-
нувшись, падает в корыто с
помоями для поросёнка, тут
же срывается со стены лопа-
та и бьёт его по спине, вста-
вая он наступает на грабли и
получает удар в лоб.

Выходит на улицу:

— Ну, это не сарай, это
«Форт Байард» какой-то!

■ ■ ■

Врач говорит пациенту,
очнувшемуся после наркоза:

— Операцию вы перенесли
хорошо. А перед ней вы вели
себя просто ужасно: выры-
вались, кричали, оскорбляли
медперсонал! А ваш знако-
мый с соседней койки вёл
себя ещё отвратительнее!

— Ещё бы! Ведь нас при-
слали в вашу больницу окна
мыть!

■ ■ ■

— У вас нитки в продаже
есть?

— Есть.

— А суровые?

— Да жуть! — Подойти
боюсь!

■ ■ ■

— Пап, вот раньше мы к ком-
мунизму шли, а теперь к
демократии идём, да?

— Стоим мы, сынок.

Остановили наш поезд
на середине пути — и гра-
бят...

■ ■ ■

— Сволочь ты! Всю жизнь
мне испортил! Всю молодость
на тебя потратила! — рыдает
девушка в комнате.

Голос из кухни:

— Доченька, хватит разго-
варивать с дипломом!

■ ■ ■

Один курортник написал на
скале возле моря: «Был тут с
женой. Хорошо! Ваня».

Через некоторое время

рядом появилась ещё одна
надпись: «Был тут без жены.
Намного лучше. Вася».

■ ■ ■

Разговаривают два пенсио-
нера, ожидающих приёма у
врача:

— Эти врачи пишут как кури-
ца лапой! В рецептах ничего
невозможно разобрать!

— Так пользуйтесь! Я по сво-
ему рецепту целый год бес-
платно ездил в трамвае, пол-

АНЕКДОТЫ



«Я не хочу, чтобы люди думали обо мне, как о предмете сексуальных мечтаний. Хочу, чтобы они прислушивались к моим словам. Наверное, чтобы заставить людей относиться к тебе таким образом, нужно вести себя анти-сексуально. Может, тогда они не пропустят мимо ушей твои высказывания и не будут обращать внимание только на то, как ты выглядишь, и будут воспринимать тебя как человека. Однажды мне предложили сняться в паре сцен в душе с мужчиной, но я, конечно, отказалась. Если бы я пошла по этому пути, то могла бы стать следующей Дженнифер Лопес. Но это слишком легко, а я не ищу лёгких путей. Думаю, что самая значимая часть человеческого тела — это мозг», — так говорит о себе американская актриса Мишель Родригес.

Сказать по правде, трудно представить, как именно Мишель собирается воплотить в жизнь свою мечту — заставить окружающих воспринимать сказанные ею слова со всей серьёзностью и внимательностью. Судите сами.



МИШЕЛЬ РОДРИГЕС: роза с шипами

Мишель родилась в Техасе 12 июля 1978 года в бедной семье выходцев из Пуэрто-Рико и Доминиканы. Детство и юность Мишель прошли под присмотром строгой религиозной бабушки, в окружении десяти (!) братьев и сестёр. Однако консервативное воспитание не помогло ей получить мало-мальски приличное образование. Шесть раз её выгоняли из школы, пока в свои 17 лет она не решила, что учёба — это не для неё. Девушка мечтала стать актрисой. И вот здесь она проявила настоящее упорство в достижении цели.

Путь Мишель Родригес в кинематографе был усеян скорее не розами, а шипами. Люди плохо знакомые с голливудской тусовкой, нередко приписывают Мишель родство со знаменитым режиссёром Робертом Родригесом, однако, они только однофамильцы. Зато всё, чего добилась актриса, её собственная заслуга.

С 20 лет девушка начала ходить на кастинги и довольно активно сниматься, но... только в массовке. В 2000 году ей удалось получить главную роль девушки-боксёра в малобюджетном фильме «Женский бой», обойдя при этом 350 конкуренток! Отборочную комиссию не смутило даже то, что тестовый текст Родригес читала с запинками и на кастинг опоздала. Впрочем, создатели фильма никогда не пожалели о своём решении. Мишель работала, как заведённая, и ради роли целых полгода занималась боксом. Фильм «Женский бой» получил один

из призов каннского кинофестиваля и волей-неволей Голливуд наконец заметил молодую актрису.

После съёмок в «Форсаже» с Вином Дизелем, а также в «Обители зла» с Милой Йовович и, наконец, в «Спецназе города Ангелов» (2003) Мишель прочно утвердилась в амплу «боевой девчонки», этакое женского варианта Рэмбо. Это стоило ей серьёзных, прежде всего физических усилий — бесконечные тренировки, ежедневные пробежки и приседания с мешками, набитыми песком.

Про работу в сериале «Остаться в живых» (2004), где она сыграла очередную «крутую девчонку» Мишель вспоминала: «Меня в этом сериале привлекало то, что надо обходиться без благ цивилизации. Это было занято. Я не могу без телефона, не могу без зубной щётки, не могу без машины, без самолётов. И мне захотелось узнать, как можно жить, полагаясь лишь на свои знания и опыт».

А потом были «Аватар» и очередные части «Форсажа». В общем, сплошь боевики и фантастика. Кстати, именно на съёмках первой серии «Форсажа» случился самый громкий роман Мишель Родригес — с Вином Дизелем. Остальные же романы то ли слишком скоротечны, то ли не очень завязываются, да и сама актриса склонна к скрытности в отношении личной жизни. Данное обстоятель-

ство, а также экранный образ Мишель заставили журналистов подозревать в ней приверженца однополой любви. Однако сама Родригес неоднократно опровергала это. Похоже за внешностью крутой девчонки попросту скрывается ранимая душа. Так Мишель долгое время носила обручальное кольцо, не раскрывая его происхождения, но однажды призналась, что на съёмках фильма «Голубая волна» (2002) у неё случился «разрушительный роман», после которого она поклялась сама себе, что не допустит больше таких страданий из-за любви. А кольцо просто служило напоминанием о данном себе обещании.

«Крутую девчонку» дважды лишали водительских прав за вождение в нетрезвом виде. Однажды она даже сбила мотоциклиста и попала в тюрьму на 60 дней. Кроме того, ей пришлось принудительно пройти 30-дневную антиалкогольную программу и 30 дней общественно полезных работ. Впрочем, о плохом поведении Мишель Родригес не слышно уже лет восемь. Зато известно, что она владелица аж пяти питбулей.

А когда её спрашивают: какие черты в ней самые что ни на есть женские, Мишель отвечает: «Люблю часами лежать в ванной, чистить пёрышки. А ещё у меня куча нарядов, многие из которых я одевала раз или два. Стану знаменитой — буду продавать их на аукционе». Мишель лукавит — она уже достаточно знаменита.