

ЖЕНСОВЕТ



№11 (85) Ноябрь 2013

Кулина

16+

**СУП ДЛЯ
СТРОЙНОСТИ**

СТР. 9

**ЖИЗНЬ
С ЖАДИНОЙ**

СТР. 6

**68
НОВЫХ
РЕЦЕПТОВ**



**КОВАРНЫЙ
ГРИПП**

СТР. 43

**СТОИТ ЛИ
СТРОИТЬ ПЛАНЫ?**

Стр. 36

Сорока на хвосте принесла

Юля Савичева готовится к свадьбе

В жизни 26-летней певицы Юли Савичевой грядёт важное событие. Звезда готовится к бракосочетанию с музыкантом и композитором Александром Аршиновым, с которым встречается уже целых десять лет.

«Свадьба будет в следующем году. Но есть светская церемония, а есть венчание, — рассказал Александр. — Для нас с Юлькой, как для людей верующих, венчание намного важнее штампов и банкета в ресторане. Мы десять лет духовно готовились именно к такому шагу, после которого пути назад точно не будет. Всё было — от страстной влюблённости до разочарований друг в друге, то, что случается у многих. Были и кризисы в отношениях... И теперь мы осознанно решили, что должны быть вместе. За десять лет мы словно приросли друг к другу...»

Влюблённые познакомились, когда Юлия участвовала в «Фабрике звёзд-2». Девушке тогда было всего 16 лет. Александр же, который на два года старше Юли, уже являлся солистом альтернативной музыкальной группы.



Рене Зельвегер хочет усыновить ребёнка

Актриса Рене Зельвегер, которая с декабря прошлого года встречается с гитаристом и продюсером Дойлом Брэмхоллом, хочет усыновить ребёнка. Зельвегер надеется, что возлюбленный окажет ей поддержку в этом начинании, поскольку актриса не хочет воспитывать ребёнка одна.

Как стало известно, Рене решила на усыновление, поскольку упустила благоприятное время для родов.

Рене пытается на всё смотреть с положительной точки зрения. Стать мамой в 44 года не поздно, считает актриса, просто это произойдёт немного иначе.

К слову, усыновление детей среди голливудских актёров — явление нередкое. Так, приёмные дети есть у Хью Джекмана, Шэрон Стоун, Тома Круза, Сандры Баллок, Шарлиз Терон, Анджелины Джоли и Брэда Питта.

Что касается самой Зельвегер, то её личную жизнь трудно назвать удачной. В 2005 году актриса скоропалительно вышла замуж за кантри-певца Кенни Чесени, однако совместная жизнь продлилась всего четыре месяца. Также у Рене были романы с актёрами Брэдли Купером и Джимом Керри. Нынешний избранник звезды Дойл Брэмхолл, которому также 44 года, в 2011 году встречался со знаменитой кантри-певицей Шерил Кроу.



Духовны и Андерсон хотят сняться в продолжении «Секретных материалов»

Актёры Дэвид Духовны и Джиллиан Андерсон заявили о своём желании сняться в третьем полнометражном фильме из серии «Секретные материалы». Это произошло на мероприятии в честь 20-летия с момента выхода первого эпизода сериала.

По словам Духовны, помимо него и Андерсон, над новым фильмом готов работать ведущий сценарист и режиссёр сериала «Секретные материалы» и обоих, снятых по нему, полнометражных картин Крис Картер. Теперь, отметил актёр, всё зависит от компании 20th Century Fox, которой принадлежат права на бренд.

Духовны добавил, что, несмотря на готовность всех основных участников проекта снять его продолжение, пока что таких планов у кинокомпании нет. В то же время актёр не исключил, что руководство 20th Century Fox может согласиться на создание ещё одного фильма про агентов ФБР Фокса Малдера и Дану Скалли, если поклонники сериала достаточно настойчиво об этом попросят.

Напомним, что сериал «Секретные материалы» входит в число наиболее успешных телевизионных проектов за всю историю этой индустрии.



Всероссийское издание «Кулина. Женсовет» №11(85), Ноябрь 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 экспедиции УФС Воронежской обл. (473) 266-38-90. Номер подписан в печать 24.10.2013 г. Отпечатано в ЗАО «Прайм Принт Воронеж» (г. Воронеж, пр. Труда, 48 л).

Заказ № 3501. Тираж 19 200 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

ЛОВУШКИ ДЛЯ ВРЕМЕНИ

Даже при самом напряжённом ритме жизни всегда можно выкроить пару дополнительных часов. Надо только обойти ловушки, в которых наше время безвозвратно пропадает.

УБОРКА КВАРТИРЫ

Воскресное утро... Вам так хочется поболтать с подругой за чашкой кофе! А вместо этого вас ждёт генеральная уборка квартиры.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Вместо того чтобы кидаться на бой с грязью раз в неделю по выходным, делайте необременительную уборку в течение всей недели. Например, чистите сантехнику всякий раз после водных процедур, мойте раковину и пол в кухне после каждого приготовления пищи. Два раза в неделю боритесь с пылью — в один день пройдитесь пылесосом по полу, а в другой — сотрите пыль с поверхностей, используя влажную тряпку, чтобы не гонять её с одного места на другое. Один раз в месяц выбивайте ковры и мягкую мебель.

РЕЗУЛЬТАТ. В воскресенье вы сможете выкроить два-три часа на отдых.

ПОКУПКА ПРОДУКТОВ

Вы открываете холодильник, и вашему взору предстаёт полупустая бутылка кетчупа и засохший кусочек сыра. Чтобы приготовить ужин, надо идти в магазин. Но тогда вы не успеете искупать чадо или подготовиться к выступлению на совещании!

ЧТО ДЕЛАТЬ? Имейте дома «неприкосновенный запас» из продуктов длительного хранения (это могут быть консервы и крупы). Старайтесь также в течение недели покупать что-то из еды по дороге домой. В критических ситуациях закажите доставку продуктов на дом — многие крупные универсамы предлагают подобную услугу.

РЕЗУЛЬТАТ. Вы сэкономите один час в неделю для более важных дел.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

После трудов праведных так хочется полежать в душистой пене! Но вы не можете себе этого позволить, так как всё время отнимает эпиляция, пилинг и нанесение автозагара.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Раз в месяц посещайте салон. Даже самая простая — восковая — эпиляция избавит вас на несколько недель от лишней растительности. Профессиональные пилинги тоже дают эффект на три-четыре недели. А «малярные» работы на дому можно заменить несколькими сеансами в солярии, после которых ваша кожа на какой-то период приобретёт желанный золотистый оттенок.

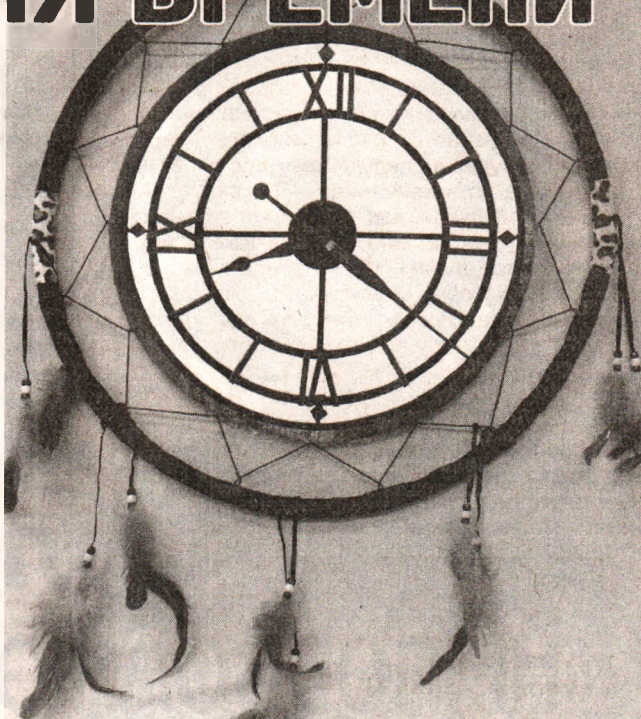
РЕЗУЛЬТАТ. По вечерам вы сможете спокойно принимать молочную ванну Клеопатры или расслабляться в воде, насыщенной ароматными маслами.

ПОКУПКА ОДЕЖДЫ

Вы, подобно герою известного фильма, собираетесь на «четыре свадьбы и одни похороны», но при этом вам абсолютно нечего надеть. И уж тем более совсем нет времени на долгие походы по магазинам!

ЧТО ДЕЛАТЬ? Если вам требуется купить сразу несколько предметов одежды, не убивайте время на посещение 10-15 маленьких магазинчиков, разбросанных по городу. Идите сразу в торговый центр, где под одной крышей сосредоточены все женские радости.

РЕЗУЛЬТАТ. Вместо целого дня вы потратите на покупку одежды минимум времени (цифры в минутах варьируются в зависимости от вашей индивидуальной скорости в выборе одежды).



ГЛАЖЕНИЕ

В мечтах о возврате в моду стиля «гранж» с его небрежными, мятыми нарядами, вы убиваете массу драгоценного времени около гладильной доски.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Не гладьте маниакально всё подряд! Многие вещи, если они правильно высушены, можно надевать, предварительно их не гладя. А чтобы они выглядели прилично, вынимайте их из стиральной машины сразу же после её остановки, хорошенько встряхивайте и немедленно развешивайте — на плечиках или на просторной сушилке.

РЕЗУЛЬТАТ. Вы освобождаете несколько часов в неделю для более приятных занятий.

УБОРКА ЗА ДЕТЬМИ

Беспорядок, который создаёт в квартире подрастающее поколение, кажется вам вечным. И вы, словно робот, в который раз автоматически собираете разбросанные по комнате наряды Барби.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Заведите для игрушек удобные ёмкости, например, комоды с большими, легко выдвигающимися ящиками. Ребёнку будет удобно ими

пользоваться, поэтому вы сможете легко приучить его складывать туда свои вещи.

РЕЗУЛЬТАТ. Примерно десять минут в день у вас освободятся для более важных или приятных дел.

СПОРТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Решив, что похудеть вам необходимо, вы начинаете посещать фитнес-клуб. Но через пару недель осознаёте, что в дни ваших тренировок дети ужинают конфетами, а муж на следующее утро уходит на работу в несвежей сорочке.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Отложите поход в спортклуб до лучших времён. А пока купите шагомер и проделывайте по дороге с работы на работу не менее 10 тысяч шагов ежедневно. Такая физическая нагрузка позволит вам сжигать до 350 калорий в день. Ну а собираясь в магазин за продуктами, надевайте тренировочный костюм, рюкзачок и путь туда проделывайте рысцой.

РЕЗУЛЬТАТ. Вы сможете больше времени уделять домашним делам и при этом сбросите вес.

Ирина ГОЛОВАНЕНКО



Когда Ольга Будина училась на третьем курсе Щукинского училища, её пригласили на кинопробы к режиссёру Глебу Панфилову в фильме «Романовы. Венценосная семья». Сняться в полнометражном фильме у такого режиссёра, наверное, мечтала бы каждая актриса. К огромной радости Ольги Будиной она была утверждена на роль великой княжны Ольги. К 25 годам у актрисы была богатая фильмография, в которой присутствовали и сериалы, и полнометражные фильмы. Сегодня одни из самых любимых зрительских работ Будиной — роль в сериале «Земский доктор». В личной жизни актрисы есть ещё две главные роли. Она воспитывает сына Наума и руководит Благотворительным детским фондом.

ОЛЬГА БУДИНА: «НЕ ПОЗВОЛЯЮ СЕБЕ ЗЛИТЬСЯ»

О «ЗЕМСКОМ ДОКТОРЕ»

— Популярный сериал «Земский доктор» и его продолжение, которое идёт на канале «Россия», — не первые работы, где вы играете врача. Что чувствуете в себе общего с людьми этой профессии?

— Признаться, я не обращала столь пристального внимания на профессии моих героинь. Для меня всегда был важен характер, женская суть, интересный драматический или комедийный сюжет. Но правда ваша в том, что после бурного успеха сериала «Граница. Таёжный роман», где моя героиня — врач в белом халате, носители этой профессии стали меня преследовать. И у меня нет ответа, почему это так. Возможно, это вирус, который подцепили продюсеры, предлагая мне роли врачей. Я же, читая сценарии, могла лишь умиляться этому поветрию. Но на самом деле, играя врача и не будучи врачом, я понимаю, что главное — это внимание к человеку, искреннее желание откликнуться на его боль или проблемы. И я всегда пыталась это делать в своих работах. Мне приятно видеть именно такой образ врача. И, судя по рейтингу сериала «Земский доктор», моё мнение разделяют тысячи людей в нашей стране... Мы все очень нуждаемся в людях, которым мы небезразличны. И моя героиня именно такая. Она искренне хочет помочь. И неважно, доктор она или юрист, или учитель,

или прораб. Она просто искренне любит людей.

А я люблю свою героиню.

О ПРИНЦИПАХ

— От каких работ отказываетесь? Что вас отпугивает?

— Мне очень не нравится, когда сценарист играет на низменных инстинктах публики. Например, без постельной сцены можно вполне обойтись, но её ставят, потому что сейчас так принято снимать фильмы. Или вдруг персонажи начинают грязно ругаться — потому что это кому-то кажется смелым, а по сути — пошло и вульгарно. Таких моментов я очень не люблю. Помните фильм «Интердевочка» Петра Тодоровского? Там никто матом не ругается, но тем

не менее всё о жизни проституток нам понятно.

— Вы тусовочный человек?

— Нет, и никогда не была. Вы знаете, вечеринки иногда помогают продвигаться в карьере: в непринуждённой обстановке встречаешься с нужными людьми, знакомишься, завязываешь разговор... Может, я бы и рада была куда-то сходить, поболтать, поглазеть, но я никогда так не делала. Мне неловко, я этого не умею и на подобных мероприятиях чувствую себя довольно некомфортно. Предпочитаю себя не ломать: не делать вещей, которые мне неприятны и забирают слишком много сил. И если уж я не тусовалась раньше, когда только начинала, то глупо это делать сейчас.

О ВОСПИТАНИИ СЫНА

— А что вам кажется наиболее важным в воспитании вашего сына Наума?

— Сложно выделить какой-то один аспект. Но, возможно, это безусловная любовь и внимание. А ещё нужно прививать ребёнку чувство ответственности за свои поступки, за совершённые шаги — чтобы он рос хозяином собственного слова. Да, пожалуй, так! Любовь и образование — наверное, именно это родители обязаны подарить детям в первую очередь. Вот и я стараюсь, несмотря ни на что, дать сыну всё самое лучшее. Он перешёл в 5-й класс



Международной британской школы «Атлантик» при Кембриджском университете и в 3-й класс музыкальной школы имени Гнесиных. Сейчас сменил блок-флейту на саксофон. Весной, после выступления на годовом отчетном концерте, Наум сказал, что впервые по-настоящему почувствовал наслаждение от игры — не думал о нотах, пальцах, ритме, а просто растворился в музыке, и она повела его за собой... Это ли не мамина радость?

О МУЖЧИНАХ

— **Какие черты характера мужчины вам импонируют?**

— У мужчины должны быть чувство ответственности и великодушие. Мне симпатичны искренние мужчины и те, которые способны любить. Наверное, мне сейчас не нужны испепеляющие страсти — я к этому не готова. Но мне очень не хватает рядом мужского плеча. Я знаю, как сложно быть женщине и мамой, и папой для своего ребёнка. И одинокой женщине выживать довольно трудно... Мне повезло, потому что меня окружают хорошие друзья. И мой сын не лишён мужского внимания — мои приятели его любят, балуют, играют с ним.

О РОЛЯХ И СЕБЕ

В фильме «Жена Сталина» Ольга Будина сыграла роль Надежды Аллилуевой.

— **Вы сыграли Надежду Аллилуеву сильной женщиной. А вы сами — сильная?**

— Вы знаете, если говорить о профессии, то актриса вообще не имеет права быть слабой — слабая актриса просто не состоится. Мне кажется, что сила характера на самом деле заключается не в тупом отстаивании своей правоты и амбиций. А в попытке понять другого.

— **И вы можете дать отпор режиссёру, если вам кажется, что он неправ?**

— Да. Знаете, у меня был такой случай с Владимиром Бортко на картине «Идиот». Всё было заме-

чательно на съёмках, но однажды он попросил меня что-то сделать, что, как мне казалось, Аглае, моей героине, не было свойственно. И, в конце концов, я сказала режиссёру: «Владимир Владимирович, вы же не девушка на выданье, как я, откуда вам знать девичью психологию?!»

— **Рассердился?**

— Рассмеялся, потому что ему и в самом деле крыть-то было нечем.

— **Вы амбициозны?**

— Наверное, нет. Для меня важно не количество фильмов, а качество. Вы знаете, я никогда не задавалась целью стать актрисой всех времён и народов. Не мечтала стать женщиной-легендой...

О РАБОТЕ НАД СОБОЙ

— **Трудно представить вас без улыбки. Как вам это удаётся при нашей агрессивной жизни?**

— Всё очень просто — я отслеживаю свои эмоции и не позволяю себе злиться. Вызвать раздражение может всё что угодно: больно ударились ногой, не выпалась, коллега не так посмотрел, день пошёл не по тому сценарию. И вот в тебе уже вскипает волна «благородного гнева». Я стараюсь её искоренить в самом зародыше. Говорю себе: «Оля, ты не имеешь права так себя вести. Хватит, успокойся, всё хорошо. Жизнь прекрасна и удивительна! Я вообще-то жёстко с собой общаюсь».

О ЖЕНСКИХ СЕКРЕТАХ

— **А на какие-то женские радости: шопинг, салоны, спорт — у вас остаётся время?**

— Я обожаю шопинг — только мне удаётся по магазинам походить раза два в год! Обожаю покупать новую одежду — мне нечасто это удаётся, поэтому радует очень. После так долго смакую эти покупки. Но потом всё это... висит в гардеробе, и я думаю: зачем купила, с чем я это надену, куда? Я ведь почти никуда не хожу: у меня нет времени посещать салоны красоты, в кино не бываю, в спортклубах тоже. По возможности, если есть время, только массаж и маски. И всё!

— **Вас нередко называют одной из самых красивых российских актрис. Как вы относитесь к подобным рейтингам и спискам?**

— А что, кто-то питает к этим рейтингам серьёзные чувства? Нет, мне приятно, конечно, что меня считают красивой женщиной, но всё-таки для меня это не главная цель в жизни. Я ценю красоту не столько в себе, сколько в окружающих людях. И больше ценю хорошие качества. А сочетание красоты и, скажем, доброты встречается, к сожалению, далеко не всегда.

ЧТО ЗНАЕТ «ЖЕНСОВЕТ»



Ольга Александровна БУДИНА

Дата рождения: 22 февраля 1975 г. Родилась в г. Одинцово Московской обл.

Образование: высшее театральное. В 1997 г. окончила ВТУ им. Б.В. Шукина.

Работа в кино: «Играем «Маленького принца» (1996), «Цветы от победителей» (1998), «Д.Д.Д. Досье детектива Дубровского» (1999), «Директория смерти» (1999), «Простые истины» (1999-2003), «Дневник его жены» (2000), «Граница. Таёжный роман» (2000), «Империя под ударом» (2000), «Романовы. Венценосная Семья» (2000), «Железнодорожный романс» (2002), «Баязет» (2003), «Идиот» (2003), «Московская сага» (2004), «Жена Сталина» (2006), «Личная жизнь доктора Селивановой» (2007), «Колье для снежной бабы» (2007), «Уравнение со всеми известными» (2008), «Тяжёлый песок» (2009), «Синдром Феникса» (2009), «Земский доктор» (2010-2013), «Сердце матери» (2010), «Эйнштейн. Теория любви» (2013).

Библиография: книга «Говорящая беременность». Автор — Ольга Будина.

Семейное положение: разведена.

Дети: сын Наум (9 лет).

Награды: лауреат Государственной премии России в области литературы и искусства (2001 г.).

АЛЕКСАНДР ВАСИЛЬЕВ ОБ ОЛЬГЕ БУДИНОЙ

В журнале «7 Дней» историк моды Александр Васильев поделился своим мнением об актрисе:

— Вообще Ольга, конечно, выделяется на общем фоне. Её лицо как будто не из нашего времени. Может быть, потому, что она не использует ботокс? Ведь многие наши звёзды делают пластические операции, что, безусловно, нивелирует их внешность и лишает индивидуальности. А у Будиной своё «я» выражено ярко, и это плюс.

ЖИЗНЬ С ЖАДИНОЙ

ПОРТРЕТ СКРЯГИ

Несколько лет назад телезрители с удивлением лицезрели главу Всемирного банка Пола Вулфовица: когда ему пришлось разуться перед входом в мечеть, все увидели дырки на его носках. Неизвестно, чем был вызван этот казус, но первой, конечно, приходит в голову мысль о скупости.

У современных мужчин эта черта характера порой доходит до того, что Плюшкин с Гобсеком отдыхают. Ну представьте. Пригласил такой скряга девушку в ресторан поужинать, естественно, договорившись, что «каждый платит за себя». И весь вечер промучился: а в чей счёт официант включит бутылку воды, которую они с предметом воздыхания взяли на двоих? В конце концов не выдержал и попросил разделить плату за минералку поровну...

Другой Гобсек нового века к каждому празднику покупает любимой девушке новое платье. Только просит, на всякий случай, не срезать этикетку. И по возможности меньше двигаться на вечеринке. Почему? Правильно, чтобы наутро сдать платье в магазин с печальным вздохом: «Не подошло...»

Его собрат по жмотству подарил на свадьбу своей невесте роскошный букет. А расслабившись после рюмки-другой, признался гостям, что собрал цветы... на кладбище. Всё равно бы они на могилах завяли!

«ДЕНЕГ ЖАЛКО!»

Скупец вообще-то фигура трагическая. Недаром его представляют замкнутым, худым, как Кощей, одетым в блестящий (в некоторых местах) костюм, в котором «ещё папа женился». Он не беден — скорее наоборот. Просто ему жалко тратить деньги на ананас, когда в скукоженных яблочках, выросших на обочине шоссе, «столько же витаминов». Он не хочет покупать новую одежду, потому что эта ещё не истлела. Не ездит отдыхать, поскольку глупо отдавать свои кровные за воздух, воду и еду, если всё это можно иметь и дома.

Скупец копит деньги, в этом смысл его жизни. Если спросить его, зачем он это делает, человек ответит: «На чёрный день». Реже он собирает какую-то конкретную сумму: на дачу, на машину, на навороченный компьютер. Дело в том, что, когда у скупца появится нужное количество денег, либо дачи подорожают, либо появятся новые модели автомобилей, компьютеров, на которые снова



Скупость — как кожная болезнь: она вызывает не сочувствие, а брезгливость. Особенно это качество не красит мужчин.

надо будет копить. Так своей цели, идущей за горизонт, он никогда и не достигнет. Единственное, чего он может дожидаться, это «чёрного дня», когда все его сбережения сгорят в результате дефолта, падения рубля (доллара) или пожара в доме, где деньги лежат.

КАК ЕГО РАСПОЗНАТЬ. Это совсем нетрудно. Он может говорить о своих счетах в банке, о платиновой кредитной карте — и не исключено, что это правда. Но приглашать вас станет в лучшем случае в «Макдоналдс», а вероятнее всего, к себе домой «попить чаю с травками», которые он ещё прошлым летом собрал.

КАК С НИМ ЖИТЬ. Да никак! К сожалению (или к счастью), это невозможно. Даже если вы такая же скряга, как и он. В этом случае, соревнуясь в экономии, вы просто уморите друг друга голодом. Совет девушкам, стремящимся выйти замуж «за деньги»: интересуйтесь не только суммой на счетах своего драгоценного, но и тем, насколько он готов расстаться с «нажитым непосильным трудом».

«САМОМУ МАЛО!»

Жадный — это уже более мягкий вариант мужчины, заикленного на деньгах. Это скорее Мальчиш-

Плохиш — толстый, рыхлый. Жуёт под одеялом своё «печенье с вареньем», чтобы ни с кем не делиться. Ему жалко денег только для других, потому что всегда «самому мало». Он ходит в потрёпанной одежде, постоянно жалуется на бедность, носит на работу судочки с гречневой кашей и никого не приглашает в гости, поскольку, сами понимаете, «стыдно за свою бедность». На самом деле у него дома всё «тип-топ», на ужин имеются и икорка, и курочка, и рюмка дорогого коньяка, и тортик. Но только для себя любимого.

Жади́на обожает халяву. Самый большой кайф для него — это унести из гостей или с презентации пирожное, фрукт, пару бутербродов. И дома съесть одному, наслаждаясь мыслью, что это стоит столько-то, а ему досталось бесплатно!

КАК ЕГО РАСПОЗНАТЬ. Допустим, вы ужинаете у него или у вас дома, и раздаётся звонок в дверь. Жади́на первым делом спрячет бутылку вина и конфеты со стола, а потом пойдёт открывать.

КАК С НИМ ЖИТЬ. Приспособиться можно. Главное — внушить ему: «Мы с тобой — одно целое. То, что ты потратил на меня, ты потратил и на себя». Попробуйте использовать принцип «дополнительной выгоды»:

«В этом костюме можно и на работу, и на праздник. Сэкономим на выходной одежде». Или сыграть на его же жадности: «Я нашла в магазине классную шубку. Машенька с третьего этажа купила точно такую же в два раза дороже».

«Я НЕ ТАК БОГАТ...»

Стадия, следующая за жадностью, — прижимистость. Такой человек искренне не понимает, зачем покупать фирменные ботинки, если китайская «перепечатка» выглядит точно так же. Или, наоборот, приобретает дорогую обувь, повторяя: «Я не так богат, чтобы покупать дешёвые вещи», — и носит до полного её распада. Он торгуется в цветочном магазине, выбирая букет, никогда не подаёт нищим, а в кино поведёт вас исключительно на дневной сеанс, потому что в это время билеты дешевле.

КАК ЕГО РАСПОЗНАТЬ. Когда он знает, что в ресторане ему придётся расплачиваться самому, он выбирает себе самые дешёвые блюда — какой-нибудь салат из тёртой морковки. Если вы не поняли намёка и заказали, скажем, фуа-гра, то каждый кусочек будет застревать у вас в горле. Прижимистый станет считать, сколько его денег утекает в ваш очаровательный ротик.

КАК С НИМ ЖИТЬ. Если он не очень привязан к вам, то всё время будет стараться на вас сэкономить. При любой вашей попытке пойти

на фитнес, чтобы сбросить лишние килограммы, купить разрекламированный крем, новую сумочку, прижимистый будет говорить: «Да я тебя и такую люблю». Женщина обычно в такой ситуации тускнеет, стареет, махнув на себя рукой. Но если вы всё-таки решили связать свою судьбу с прижимистым кавалером, поощряйте мужа всякий раз, когда ему удастся «подавить свою жабу». Бурно радуйтесь любому его подарку, говорите комплименты, приготовьте что-нибудь вкусненькое. Пусть у него отложится в голове: проявлять щедрость — это приятно.

«ТО ЖЕ, НО ДЕШЕВЛЕ!»

Это девиз мужчины практичного. Продукты он покупает на оптовом рынке, книги — на складе, одежду — на распродажах. Он знает, на какой заправке дешевле бензин, где более выгодный курс обмена. В его бумажнике — десятки вырезок из газет, масса карточек, дающих скидки в том или ином магазине. Экономный мужчина просит взвесить заново килограмм бананов, если заподозрил обман. А почему, собственно говоря, он должен дарить кому попало деньги, которые достаются ему тяжёлым трудом?

КАК ЕГО РАСПОЗНАТЬ.

Прежде всего по практичным подаркам, которые он вам преподносит. Это товары «для дома, для семьи», кухонные принадлежности. Не возмущайтесь, если на день рождения он вам подарит электромясорубку. Его послание заключается не в том, что «твое место на кухне», а в том, что «я хочу, чтобы на кухне тебе было легче».

КАК С НИМ ЖИТЬ.

Миллион алых роз вы, конечно, от него не получите, но отдохнуть в пятизвёздочном отеле по цене четырехзвёздочного вполне сможете. Если вы человек достаточно праг-



матичный и спокойно проживёте без романтики, такой мужчина вполне может быть для вас хорошим партнёром.

ДЕНЬГИ — ЭТО ЭНЕРГИЯ

Почему для женщины, даже самой богатой, так важно, чтобы любимый мужчина тратил на неё деньги — покупал цветы, подарки, водил в ресторан и брал с собой в зарубежные путешествия? Ну хотя бы потому, что она знает прагматичный характер многих представителей сильного пола: чем больше средств мужчина вкладывает в кого-то или во что-то, тем дороже для него этот предмет становится. То есть путь к сердцу мужчины проходит не через желудок, а через кошелек.

Кроме того, деньги — это материальное воплощение внутренней энергии. Скупой — не рыцарь; если мужчина жаден в деньгах, он не будет щедр и на любовь. Не случайно, наверное, самая распространённая болезнь скряг мужского пола — проблемы с простатой. Энергия всё время должна циркулировать, находиться в движении. Если она застаивается, начинается распад.

Нина Русакова



ФИТНЕС-ПОДХОД



Аэробика — гимнастика под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений. Аэробный комплекс упражнений включает в себя ходьбу, бег, прыжки, упражнения на гибкость. Современная аэробика разделяется по направлениям.

Низкоударная аэробика (Low) — урок низкой интенсивности. Подойдёт для новичков, кому только предстоит разучивать основные шаги и комбинации.

Слайд-аэробика (Slide) — силовой вид аэробики. Во время занятий надевается особая обувь, в которой можно скользить по специальной гладкой дорожке, выполняя упражнения, напоминающие движения конькобежца, лыжника или роллера.

Такая тренировка укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, мышцы и суставы. Самый оптимальный вид аэробики для женщин, желающих избавиться от жировых отложений в области бёдер.

Степ-аэробика — это занятия с использованием специальной платформы. Уроки делятся на несколько уровней: низкий, средний и высокой интенсивности. Могут включать силовую часть для живота и ягодиц и растяжку. Для занятий непременно нужна спортивная обувь.

Фитбол-аэробика (Fit-Ball) — тренировка с использованием гимнастических мячей (фитболов). Программа уникальна тем, что в ней практически отсутствует ударная нагрузка на нижние конечности. Заниматься фитбол-аэробикой могут даже пожилые люди с заболеваниями варикозного расширения вен, с повреждёнными коленными и голеностопными суставами, большим избыточным весом. Эффективная функциональная тре-

нировка воздействует на организм в целом посредством улучшения координации, стабилизации и укрепления опорно-двигательного аппарата.

Аква-аэробика — занятия в бассейне, нагрузка на все виды мышц. При выполнении упражнений дополнительно преодолевается сопротивление воды. Плюсом является то, что в воде не травмируются суставы, мышцы и кости. Занятия аква-аэробикой укрепляют тело, улучшают гибкость, растягивают мышцы и связки, сжигают лишние калории, успешно восстанавливают после травм. Занятия в воде подходят абсолютно всем, независимо от возраста, веса и физической формы.

Силовая тренировка для верхней части тела (Upper Body) — тренировка верхних мышц спины, рук и плечевого пояса. Используются гантели, штанга. Занятия средней интенсивности, которые подходят и для новичков, и для продвинутых.

Развитие гибкости (Flex, Stretching) — название говорит само за себя.

Если вы впервые решили пойти в фитнес-клуб и записаться на занятия, изложите для себя, какие вы ставите цели. В зависимости от этого вам будет проще подобрать программу. Стоит также оценить свои силы и уровень физической подготовки: какие занятия в данный момент вам доступны. Вот самые распространённые виды программ, которые предлагают фитнес-клубы.

Это программы, помогающие плавно нагружать мышцы. Направлены на исправление осанки. Все движения выполняются медленно, плавно, но без перерывов.

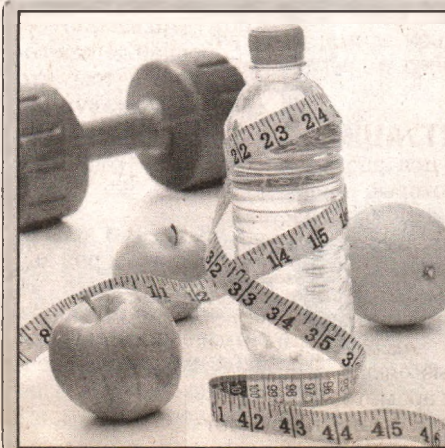
Тренировка брюшного пресса (Abdominals, ABS) — специальная силовая тренировка низкой интенсивности для проработки мышц живота и поясницы.

Калланетика — универсальная гимнастика для всех возрастов, комплекций и характеров. Включает в себя упражнения на все группы мышц (ног, ягодиц, бёдер, рук, плеч, спины, брюшного пресса). Эта гимнастика включает растягивающие и статические упражнения, активизирующие глубокие мышцы, которые в обычной жизни у нас «отдыхают».

Силовой урок для нижней части тела (ABL) — тренировка направлена на укрепление самых проблемных зон — бёдер и ягодиц.

Силовой урок на все группы мышц (Super Sculpt) — тренировка средней степени интенсивности. Все упражнения направлены на то, чтобы подтягивались мышцы всего тела и формировался мышечный корсет.

Танцевальная программа — это современные, клубные, восточные, латиноамериканские танцы, свадебный вальс и др. танцы, которые предлагают фитнес-клубы своим клиентам.



В современных больших городах лучше выбирать для занятий фитнес-клубы, которые находятся недалеко от вашего дома или от работы (места учёбы). Это позволит сэкономить время и силы, которые вы потратите на дорогу в другой конец города. Замечено, что женщины начинают пропускать занятия или вовсе бросают ходить на тренировки, когда до клуба нужно долго добираться.

СУП ДЛЯ СТРОЙНОСТИ

«Меня с детства приучили есть на обед суп. Но сейчас многие пишут, что супы растягивают желудок и вредны для худеющих. Так ли это?»

Марина РЕШЕТИКОВА, г. Белгород

На вопрос читательницы отвечает диетолог Елена Вдовина.

СЫТОСТЬ БЕЗ КАЛОРИЙ

Супы очень важны для тех, кто хочет поддерживать свой вес в норме. Они менее калорийны, чем вторые блюда, но ими можно наесться.

В США не так давно проводились специальные исследования. Двум группам людей давалась одинаковая по составу и калорийности пища, но по-разному приготовленная: в виде супа и в виде второго блюда. Люди, которые ели суп, в итоге съедали на 27% меньше калорий, чем те, кто обедал вторым. Учёные объясняют это тем, что суп быстрее создаёт ощущение сытости.

Так что супы могут быть самым подходящим меню для тех, кто хочет похудеть. Речь, конечно, в этом случае идет о вегетарианских нежирных супах. При желании в них можно добавлять мелко нарезанное постное мясо.

Вегетарианские супы побуждают железы желудка выделять более активный пепсин — фермент, который расщепляет белок. При этом они почти не влияют на кислотность желудочного сока. Поэтому такие супы полезны и для похудения, и для улучшения самочувствия при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Только учтите, что в диетические супы не нужно класть много специй. Обилие приправ усиливает секрецию пищеварительных желёз и может стимулировать аппетит. Ну а чтобы супы не растягивали желудок, не надо съедать за один раз большой объём. Лучше есть чаще и понемногу.

СПОРНЫЙ БУЛЬОН

Супы на мясном или рыбном бульоне более калорийны и слишком сильно стимулируют аппетит. Поэтому наваристый борщ и уха — не лучший выбор для худеющих.

Мясные бульоны стимулируют работу пищеварительных желёз значительно сильнее овощных. Они не рекомендуются не только людям с лишним весом, но и тем, кто страдает гастритом с повышенной кислотностью желудочного сока или язвенной болезнью. Нежелательно включать в рацион мясные и рыбные бульоны при панкреатите, подагре, заболеваниях почек. Не рекомендуют есть наваристые супы при атеросклерозе, гипертонии, а также пожилым людям.

Лишь в некоторых случаях супы на бульоне считаются полезными. Так, к примеру, при варке курицы белки распадаются на особые пептиды с иммуностимулирующим действием. Именно поэтому куриный бульон всегда помогает людям, выздоравливающим после гриппа и других инфекционных заболеваний.

ДЛЯ ЭКСТРЕННЫХ СИТУАЦИЙ

Когда мы говорим о пользе супов для здоровья, речь, конечно же, идёт о домашних супах, которые варят из свежих овощей и круп. Супы быстрого приготовления из пакетиков и баночек можно использовать только в экстренных случаях, например, в походных условиях.

В концентрированных супах минимально содержание витаминов и довольно много соли. К тому же в большинстве «пакетных» супов есть глутамат натрия, который стимулирует аппетит. При этом «быстрые» первые блюда достаточно калорийны, а также зачастую содержат ароматизаторы, стабилизаторы и пальмовое масло. Всё это излишне нагружает печень и приводит к появлению лишнего веса.



ПРАВИЛА ДЛЯ ХОЗЯЙКИ

Как приготовить суп, чтобы он принёс максимальную пользу здоровью?

- Старайтесь добавлять в суп больше разнообразных овощей. Для худеющих особенно полезны стручковая фасоль, сельдерей, белокочанная капуста.

- Овощи закладывайте в кипящую жидкость. Так витамин С разрушается меньше.

- Морковь перед добавлением в суп желательно обжарить на небольшом количестве растительного масла. Так лучше усваивается бета-каротин, растворившийся в жире.

- Не варите супы слишком долго. При длительной варке теряется их пищевая ценность, ухудшается вкус и аромат.

- Готовьте супы на один раз, не оставляйте их на следующий день. При разогревании разрушаются водорастворимые витамины, особенно витамин С. Исключение составляют борщи, которые вкуснее на второй день.

- Зелень в суп кладите в самом конце приготовления или уже в тарелку. Так вы сохраните максимум её целебных свойств.



«А ОРЕШКИ НЕПРОСТЫЕ...»

Грецкие орехи обладают удивительным свойством украшать вкус самых разных блюд.

Ни для кого не секрет, что орехи эти не только вкусные, но и полезные. Они содержат витамины группы А, В, Е, Р, витамин С, каротин, эфирные масла, минеральные вещества (фосфор, натрий, железо, магний и калий) и жирные кислоты. Кроме кулинарии, грецкие орехи применяются в медицине и косметологии. Есть немало простых народных рецептов с грецкими орехами для ухода за кожей, волосами и телом.

МАСКИ С ОРЕХАМИ

● **Для сухой и нормальной кожи.** Очищенный от скорлупы грецкий орех измельчить, чтобы получилась однородная масса. Добавить 1 ч. л. сливочного масла, 1 ч. л. яичного желтка и столько же мёда. Всё растереть и нанести на лицо на 20-30 мин. Смыть тёплой водой.

● **Для жирной кожи.** Ядро грецкого ореха измельчить до однородной массы, добавить 1 ч. л. сухого картофельного (кукурузного) крахмала, яичный белок, 1 ч. л. мёда и всё тщательно перемешать. Нанести маску на лицо на 20-30 мин., после чего смыть тёплой водой.

● **Питательная маска для увядающей кожи.** Размолоть в кофемолке 1 ст. л. геркулеса и 3 ядрышка грецких орехов. Затем добавить по 1 ст. л. оливкового масла, мёда и молока и тщательно растереть смесь. Нанести её на лицо на 30-40 мин. и смыть тёплой водой. Маска придаёт коже свежесть и бархатистость.

ОРЕХИ ПРОТИВ «АПЕЛЬСИНОВОЙ КОРКИ»

Молотые орехи добавляют в антицеллюлитные скрабы для тела. Чтобы провести отшелушивающую процедуру для кожи всего тела, нужно размолоть в блендере 1 ст. ядер грецких орехов и 1 очищенное киви. В полученную

однородную кашу добавить 1/2 ст. свежего апельсинового сока. После распаривающей ванны или душа нанести массу на проблемные зоны и помассировать жёсткой мочалкой. Смыть пилинг сначала тёплой или горячей водой, а затем ополоснуть холодной. Для достижения нужного эффекта процедуру рекомендуется делать 1 раз в неделю.



ПИЩА ДЛЯ УМА

Грецкие орехи помогают при упадке сил, нервном расстройстве, напряжении, малокровии и других недугах. Грецкие орехи часто рекомендуют людям, которые занимаются умственным трудом, для улучшения работы мозга. Поскольку орехи являются высококалорийным продуктом (в 100 г очищенных грецких орехов содержится 650 ккал), для поддержания тонуса и сил достаточно 2-3 орехов в день. Орехи можно добавить в кашу, десерт, салат или соус. Однако следует помнить, что при некоторых заболеваниях грецкие орехи противопоказаны.

КОСМЕТИКА С ОРЕХОВЫМ МАСЛОМ

Масло грецкого ореха получают методом холод-



ного прессования из ядер грецкого ореха. Это концентрат всего самого полезного, что есть в орехах. Масло продаётся в магазинах и аптеках, используется в пищевых, лечебно-профилактических целях и косметических целях. Масло богато ненасыщенными жирными кислотами и «элементом молодости» — витамином Е.

● В чистом неразбавленном виде масло можно применять вместо ночного крема для сухой и увядающей кожи или смешивать его в равных пропорциях с оливковым, миндальным, персиковым и абрикосовым маслом. Подходит для питательных, увлажняющих и омолаживающих масок для лица. Масло наносят на очищенную кожу, а через 30-40 мин. смывают тёплой водой или удаляют излишки бумажной салфеткой.

● Масло грецкого ореха — хорошее смягчающее средство для потрескавшихся, обветренных или очень сухих губ.

● Полезно масло и для размягчения огрубевшей

кожи на локтях, коленях и ступнях.

● Оказывает укрепляющее действие на кровеносные сосуды и предотвращает появление на лице красной капиллярной сеточки.

ДЛЯ КРАСОТЫ ВОЛОС

Маски с грецкими орехами обладают восстанавливающими, лечебными свойствами и особенно подходят для ослабленных и сильно повреждённых волос.

● **Питательная медово-ореховая маска для волос.** Взбить 1 яйцо и добавить к нему 2 ст. л. масла грецкого ореха и 1 ч. л. мёда. Тщательно перемешать и втереть в кожу головы. Затем распределить по волосам, тщательно обработать кончики. Закрыть голову полиэтиленом и тёплым махровым полотенцем. Через 40 мин. вымыть голову мягким шампунем.

● **Маска для ослабленных волос, склонных к жирности.** Измельчить 10 ядер орехов и слегка подогреть на водяной бане. Далее добавить свежесжатый сок из 1 яблока. Перемешать и нанести полученную смесь на волосы на 20-25 мин. Смыть тёплой водой и вымыть голову шампунем.

Подготовила
Наталья БАТЕЙКИНА

Выбор колготок сегодня огромен. Есть колготки тонкие и плотные, однотонные и цветные, гладкие и фактурные, с рисунком и без него. Попробуем разложить всё по полочкам.

КОЛГОТКИ ПО ПОЛОЧКАМ

ЧТО К ЧЕМУ

Стилисты считают, что ошибочно выбранные колготки могут перечеркнуть весь наряд. Есть ряд правил, которых следует придерживаться.

■ Босоножки с открытым носком в сочетании с колготками считаются неприемлемой комбинацией. Допустимо лишь надеть тонкие колготки с босоножками, у которых закрыт носок.

■ Если туфли имеют слегка выре-занный носок, можно надеть их с колготками без выделенного носка.

■ К деловому костюму не подхо-дят колготки в сеточку и колготки с рисунком. Не рекомендуются и плотные чёрные колготки. Лучше выбирать колготки нейтральных цветов, обычной текстуры, гладкие, матовые.

ОСЕННЕ-ЗИМНИЕ ХИТЫ

Этой осенью и зимой модны кол-готки разных цветов: синие, бордо-вые, тёмно-зелёные, шоколадные, жёлтые, серые. Есть ещё несколько актуальных тенденций.

Колготки с рисунком. Лучше всего такие колготки сочетаются с веща-ми классического чёрного, белого и серого цветов. Если вы обладае-те хорошим вкусом, можно сочетать рисунки на колготках и одежде. Но безопаснее надеть такие колготки с однотонной вещью. Актуальные рисунки этой осенью: полоски, горох,

растительные узоры и графичные орнаменты.

Белые колготки. Эти красивые кол-готки лучше всего будут смотреться на молоденьких стройных девушках.

Колготки с фактурным плете-нием. Чёрные колготки давно стали классикой моды. В осенне-зимних коллекциях можно найти колготки из красивых фактурных тканей.

Согреться в холода помогут не только плотные колготки, но и допол-нительные трикотажные аксессуары — гольфы, чулки и гетры. Актуальны леггинсы, которые практически не отличаются от колготок по эластич-ности, но у них отсутствует носок.

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

■ Чтобы ноги казались визуально стройнее, выбирайте колготки одного цвета и тона с обувью. Такой приём поможет «удлинить» ноги.

■ К маленькому чёрному платью идеально подойдут тончайшие чёр-ные колготки.

■ Не стоит надевать белые сапоги и чёрные колготки, а также чёрные сапоги с белыми колготками.

■ Колготки телесных оттенков раз-личной плотности стоит выбирать очень тщательно.

■ Лучше остановить выбор на мато-вых колготках, оттенок которых бли-зок к тону кожи.

■ Сильный «загар» и излишне свет-лый тон могут испортить весь наряд.



Стрижка и градуировка

«Не очень понимаю, что такое стрижка с градуировкой. Постоянно слышу этот «термин» в салоне, но не могу понять его значение. Объясните, пожалуйста».

Юлия ГОЛУБЕВА, г. Ярославль

Градуирование — специальный приём моделирования во время стрижки, который используется для создания объёма или определённой линии волос в стрижке. Достигается за счёт изменения длины прядей волос. Во время стрижки пряди срезаются мастером под определённым углом (градусом) к голове и таким образом выводится нужная линия. Градуирование выполняется различными приёмами, которыми владеют парикмахеры (используются вертикальные и гори-зонтальные проборы, меняется угол среза и отчёса прядей). Силуэт может быть плавным или контрастным. Одна и та же стрижка благодаря градуировке может выглядеть по-разному. Это позволяет мастеру создать образ, который подчеркнёт индивидуальность женщины. Хорошая градуировка, выполненная профессиона-лом, будет максимально незаметной и гармоничной.



ЮБКИ: МОДНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

Юбка — самая женственная и практичная одежда. Модные юбки в этом сезоне разнообразные по длине, покрою и тканям. Мини, миди и макси — все три длины присутствуют в модных коллекциях. Юбки шьют из шерсти, твида, кожи, бархата, парчи, шёлка и даже меха. Выбираем по своему вкусу.



АКТУАЛЬНЫЕ РАСЦВЕТКИ

Клетка, гусиная лапка — эти модные рисунки представлены в коллекциях осенних и зимних юбок. Абсолютным хитом сезона назван рисунок в клетку. К традиционным «сезонным» расцветкам дизайнеры добавили модные летом цветы, которые украсили осенние и зимние юбки.



КЛАССИКА С ВАРИАЦИЯМИ

Юбка-карандаш — классическая модель длиной до колена или чуть ниже. Это базовая вещь гардероба, которая выручит всегда. Она придаёт фигуре стройность, подходит для делового гардероба (но не только), сочетается с самыми разными вещами: шёлковой блузкой, трикотажным кардиганом, кружевным топом и даже толстовкой. Дополнением к классической юбке могут быть вставки из другого материала, контрастная отстрочка и другие детали. Этой осенью дизайнеры предлагают в коллекцию к классическим моделям добавить юбки смелых расцветок.

ПЫШНЫЕ ЮБКИ

Актуальны пышные юбки и длина миди. Такие расклешённые юбки были модны в 70-е годы. Современный штрих — кожаный ремешок на талии, который помогает создать модный образ. В зависимости от стиля пышные юбки носят с ботильонами на каблук или ботинками.



ДЕТАЛИ

Баска на талии — модная деталь, которая популярна не первый сезон. Традиционно баска представляет собой широкую оборку, пришиваемую на линии талии к платью, блузке, жакету, юбке и даже к брюкам. В современных коллекциях юбок могут быть варианты с пышной баской в несколько слоёв, в виде крылышек на талии и др. Ещё одна женственная деталь — оборка.

СВЕТЛЫЕ ЮБКИ

Казалось бы, очень непрактичная тенденция. Куда пойти в светло-бежевой, нежно-розовой или белой юбке, когда за окном осень? Если у вас есть ответ, значит, можно присмотреться к этой модной тенденции.



ЮБКИ КОЖАНЫЕ И С УТЕПЛЕНИЕМ

Кожаные юбки предлагаются разных цветов и силуэтов. Поздней осенью и зимой актуальной будет модель стёганой юбки. В коллекциях модельеров присутствуют даже меховые юбки. Модницам стоит учесть, что юбки из меха и меховых тканей зрительно прибавляют объём и подходят только очень худеньким девушкам.

Подготовила Наталья БАТЕЙКИНА

ФОТО в интерьере

Если вашим фотографиям тесно в альбомах или на диске вашего компьютера они могут стать отличным украшением интерьера. Вот всего лишь несколько вариантов. Пусть они разбудят вашу фантазию.



Вот так необычно можно оформить углы помещения, особенно, если в них спрятаны трубы или другие коммуникации.



Любое ваше фото может превратиться в фотообои — благо студии, оказывающие подобные услуги, есть уже в каждом более-менее крупном городе.



Экспозицию на прищепках можно менять когда вздумается, полностью или частично.

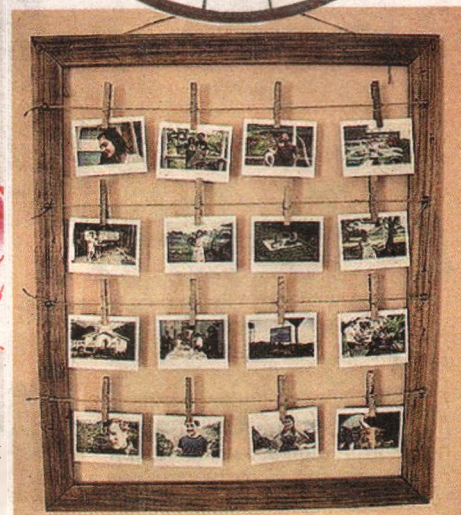


Прекрасную композицию можно получить минимальными средствами: достаточно одной сухой ветки и нескольких рамок в едином стиле.



Разноцветные паспарту заставят заиграть даже старые чёрно-белые фото.

Старое велосипедное колесо, несколько фото и прищепки — готов любопытный арт-объект.



КАК РАЗДЕЛИТЬ ДОМАШНИЙ ТРУД?

Строчка из стихотворения В. Маяковского «Любовная лодка разбилась о быт» давно стала нарицательной. Её повторяют даже те, кто уже забыл, кто такой Маяковский.

Но он был прав. Невозможно сосчитать, сколько семей разбилось об этот риф. Так как же поделить нелёгкий домашний труд, чтобы, как говорится, и овцы были целы, и волки сыты?

Опыт благополучных семей говорит сам за себя — такое возможно. Очень многое здесь зависит от наклонностей супругов, от силы чувств и, конечно же, от поведения женщины. Так сказать, три кита, на которых зиждется хрупкая планета под названием Семья.

Когда муж домосед, у него золотые руки, он любит всё по дому делать сам, да ещё детей вовлекает в этот процесс, считайте, что вам крупно повезло. В такой семье вы будете царицей. Не наглейте, конечно, хотя бы вкусно кормите своего замечательного мужа и чад.

Но даже если ваш муж не совсем домашний человек, но любит вас, то, как настоящий мужчина, без всяких оговорок взвалит на свои плечи самые тяжёлые домашние повинности: выбьет ковры, вынесет мусор, погуляет с собакой, поможет принести с рынка тяжёлые сумки с продуктами. Не заставит вас мыть машину (как это иногда приходится наблюдать), разбирать подвал и чистить от снега дорожку во дворе (если у вас частный дом). Если он воспитывался в нормальной семье, у него даже малейших сомнений на этот счёт не возникнет. И делить вам ничего не придётся. Только не вздумайте совсем сесть ему на голову.

Но у кого-то может быть другой, тот самый, тяжёлый случай — диван, газета, телевизор! И что же делать?

СОВЕТ 1-й

Ни для кого не секрет, что домашняя работа почти всегда делится на любимую и нелюбимую. Женщинам, увы, приходится делать любую работу, не в зависимости от их желания. А вот с мужчинами лучше не экспериментировать. Один не откажется погладить бельё, но ненавидит мыть посуду, другой — готов пять раз в день гулять с собакой, но выносить ведро

ему — нож по горлу. И он будет отчаянно сопротивляться. К чему вам наживать себе врага? Постарайтесь узнать предпочтения своего мужа и предоставьте ему право выбора.

СОВЕТ 2-й

Выделите из множества домашних дел такие, которые вы могли бы делать вместе. Например, ковры вполне можно выбивать вдвоём, особенно, зимой: морозный воздух, белый снег, можно параллельно слепить снежную бабу, поиграть в снежки, поваляться в сугробах. Изредка отправляйтесь с мужем на стоянку — поставить машину на ночь. Уверю вас, после возвращения домой он с удовольствием почистит картошку к ужину. Таким образом, вы убьёте сразу двух зайцев: покажете свою солидарность с мужем в его мужских заботах, и получите благодарность в виде помощи по дому.

СОВЕТ 3-й

Предлагайте мужу делать конкретную работу. Приготовить ужин, поскольку в этот день вы вернётесь с дежурства за полночь, отремонтировать кран на кухне, прибить полку в ванной комнате. Мужчинам легче выполнять конкретно поставленные перед ними задачи. Кроме того, результат этих дел всегда очевиден: кран не течёт, полка висит на видном месте, ужин ждёт на столе.

СОВЕТ 4-й

Старайтесь также воздерживаться от советов, когда ваш муж занят тем или иным делом. Даже в самом ничейном мужчине всегда присутствует чувство превосходства над женщиной. Поэтому ваши советы, как вбить гвоздь или починить розетку не вызовут ничего, кроме раздражения.



Доверяйте своему мужчине! Даже если он не знает, как это сделать, он найдёт тот или иной способ узнать: посоветуется с соседом, прочтёт инструкцию, в конце концов, заплатит специалисту.

СОВЕТ 5-й

Не забывайте хвалить мужа за проделанный труд. Очень часто бывает, что женщина принимает как должное вовремя помытый пол или в очередной раз приготовленный завтрак. Настанет момент, когда он взорвётся: «Зачем я проявляю инициативу, если это никому не нужно?» Недаром мужчин сравнивают с детьми. Они и похвалу любят, как любят её дети. Не скупитесь на внимание и ласку, умиляйтесь любой мелочью, на какую только способен ваш муж.

СОВЕТ 6-й

Не экономьте на приобретении новой бытовой техники. В магазинах можно наблюдать, как многие женщины буквально шарахаются от множества кнопок на панели стиральной машины, микроволновки или пылесоса. А зря! Редкий мужчина не любит техники. Инструкции для него — захватывающее чтение, а овладение новым чудом техники — пусть маленькая, но победа. Но вам-то того и надо! Не спешите разобраться в том, что означает та или иная кнопка, прикиньтесь валенком. Вот увидите — половина домашних дел сама собой ляжет на плечи вашего драгоценного мужчины! А в семье воцарятся мир и покой!

Некотрые хранят хлеб в холодильнике. Таким образом он сохраняется до двух недель, не плесневея. А чтобы хлеб не засох, его помещают в целлофановый пакет.

И всё бы хорошо, да только вкус у хранящегося в холоде хлеба совсем не такой, как у хранившегося при комнатной температуре. Поэтому поговорим о том, как выбрать хлебницу.

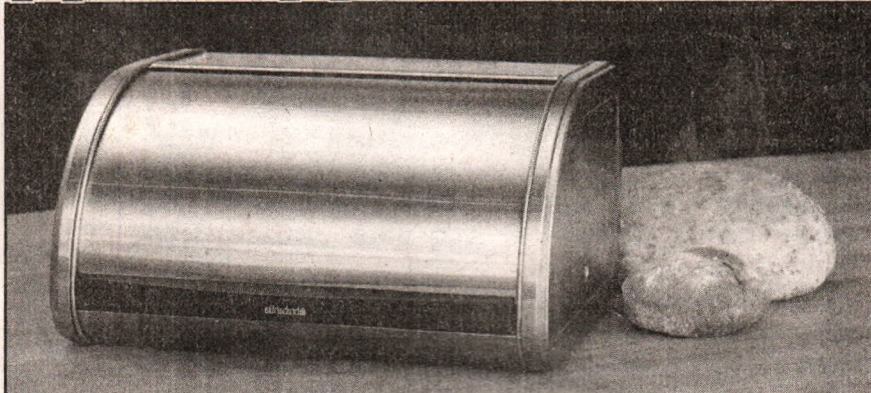
Главное, на что стоит обратить внимание — это материал, из которого выполнено изделие. Хлебницы бывают деревянными, плетёными, пластиковыми, керамическими, стальными и комбинированными, то есть из разных материалов, например, стеклянная крышка и стальной поддон. Нет однозначного ответа, какой из материалов лучше. Все перечисленные варианты имеют как достоинства, так и недостатки.

ПЛАСТИК — лёгкий и яркий, разнообразен по цветам и дизайну, легко моется, долго служит и плохо впитывает посторонние запахи. Однако есть одно «но». Главное, чтобы сам пластик не имел никакого собственного запаха, иначе так будет пахнуть ваш хлеб. Кроме того, легко ощутимый запах может быть признаком некачественной пластмассы, а значит, возможной токсичности. Избегайте сомнительных мест продажи и сомнительных производителей. Низкая цена, скорее всего, признак низкого качества пластика.

ДЕРЕВО — традиционный и очень распространённый материал для хлебницы. В старину хлебницы были только из дерева. Особенно хорошо сохраняют хлеб твеса из бересты. Хотя сейчас в продаже их встретишь не часто — главным образом, у мастеров, занимающихся штучным производством и в сувенирных лавках.

Недостатки деревянной посуды для хранения хлеба в её склонности к

ДОМ ДЛЯ ХЛЕБА



образованию плесени и впитыванию запахов. Проблемы эти решаются, чаще всего, с помощью специальной пропитки и лакового покрытия. И надо быть абсолютно уверенным, что химический состав этих средств не вреден для здоровья. С точки зрения экологичности лучше выбрать

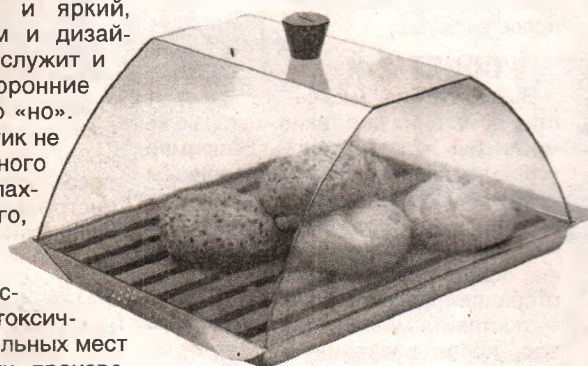
лическую хлебницу важно быть уверенным, что сделана она из пищевой нержавеющей стали. У металла те же недостатки, что и у керамики — он не «дышит», а значит, в такой хлебнице просто необходимы вентиляционные отверстия. Зато металл прочен. На блестящей нержавеющейке остаются следы от пальцев, но ухаживать за ней довольно легко, металлические хлебницы, если позволяют размеры, даже моют в посудомоечных машинах. Кроме того, металлические хлебницы бывают подвесными (на рейлинги или магниты). Это удобно, особенно для маленьких кухонь, но надо помнить, что такую хлебницу нельзя размещать вблизи плиты, микроволновки или мультиварки.

И коротко о других материалах. **Комбинированные хлебницы** несут в себе достоинства и недостатки всех материалов, из которых они сделаны. При покупке нужно обращать внимание на то, чтобы хлебница плотно закрывалась, но в то же время имела вентиляционные отверстия.

В плетёных хлебницах с вентиляцией всё в порядке, но китайские плетёнки делают не из древесины, а из водорослей, поэтому хранящийся в них хлеб приобретает специфический речной запах. Хороший вариант — плетёная хлебница в комбинации с прочной натуральной тканью, однако, ухаживать за ней проблематично — ведь ткань со временем загрязняется.

К сожалению, почти не встречаются сейчас в продаже металлические эмалированные хлебницы, единственный недостаток которых — непрочность эмали.

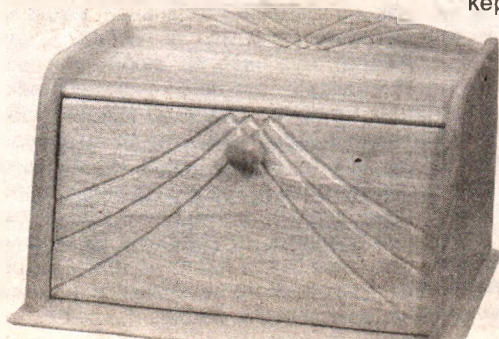
И напоследок один совет. Хорошо, если в хлебнице как минимум два отделения. Белый и чёрный хлеб создают вокруг себя собственный микроклимат и должны быть разделены хотя бы полкой или перегородкой — так они хранятся дольше и лучше.



деревянную хлебницу, не имеющую внутри вообще никакого покрытия. Но в этом случае будьте готовы, что через некоторое время хлеб станет плесневеть, а дерево впитает посторонние запахи. Исключение составляют древесина можжевельника и гевеи — с ними таких проблем можно не ждать.

КЕРАМИЧЕСКИЕ ХЛЕБНИЦЫ достаточно неплохо могут сохранять хлеб. Однако некоторые сорта хлеба, особенно багеты, в стандартной керамической хлебнице быстро черствеют, но эта проблема не будет вас беспокоить, если в хлебнице есть вентиляционные отверстия. Керамические хлебницы легко моются, но прочностью не отличаются.

МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ХЛЕБНИЦЫ сейчас можно встретить в магазинах часто. И если раньше их формы сочетались разве что со стилем «хай-тек», то теперь изобретено много вариан-



С К Готовим КУЛИНОЙ

№11(85) Ноябрь 2013

**ГОЛУБЦЫ
ПО НОВЫМ
РЕЦЕПТАМ**



**ГОТОВИМ
С БЕКОНОМ
И ТРУДИНКОЙ**



**САЛАТЫ
С ОЛИВКАМИ
И МАСЛИНАМИ**



**ТРЁХСЛОЙНАЯ
ЗАПЕКАНКА
«АМБРОЗИЯ»**



САЛАТЫ С МАСЛИНАМИ И ОЛИВКАМИ



САЛАТ «КРАСОЧНЫЙ»

На 300 г ветчины: 1/3 ст. риса, 150 г брынзы, 1 банка консервированных шампиньонов, 1/2 банки маслин, 1 банка кукурузы, 1 луковица, уксус, майонез, зелень по вкусу, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук нарезаем кубиками, маринуем в уксусе, разбавленном водой, в течение 20-30 мин.
2. Рис отвариваем в подсоленной воде до рассыпчатого состояния. Откидываем на дуршлаг.
3. Ветчину и брынзу нарезаем кубиками, грибы — кусочками, маслины — тонкими кружочками.
4. Все подготовленные ингредиенты соединяем в миске. Добавляем кукурузу и рубленую зелень. Заправляем майонезом, солим по вкусу, перемешиваем.

Инна ПАВЛИХИНА, г. Лабинск

Вкусный мясной салат с ананасами и оливками. Приготовьте, результат, уверена, вас не разочарует.

Тамара МОСКАЛЕНКО, г. Белгород

САЛАТ «НОВЫЙ ВКУС»

На 350-400 г варёной постной свинины: 150 г твёрдого сыра, 1 банка консервированной кукурузы, 1 банка оливок с лимоном, 1/2 банки консервированных ананасов, 1 луковица, майонез, молотый чёрный перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо и лук нарежьте кубиками, ананасы — кусочками, оливки — кружочками. Сыр натрите на крупной тёрке.
2. Соедините в миске все подготовленные продукты, добавьте отцеженную от заливки кукурузу. Посолите, поперчите по вкусу, перемешайте. Салат заправьте майонезом и выложите горкой с салатник. Украсьте по своему вкусу. Перед подачей к столу охладите.

КУРИНЫЙ САЛАТ С СЫРОМ И ОЛИВКАМИ

На 1 варёное куриное филе: 2 варёных яйца, 1-2 солёных огурца, 1 банка оливок без косточек, 100 г твёрдого сыра, 150 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе, яйца и солёные огурцы нарежьте мелкими кубиками. Оливки порежьте тонкими колечками. Сыр натрите на мелкой тёрке.
2. Смешайте все подготовленные продукты, посолите, поперчите. Заправьте майонезом и перемешайте.

Раиса ОВСЯННИКОВА, г. Воронеж

КАПУСТНЫЙ САЛАТ С ОЛИВКАМИ

На 1/2 вилка белокочанной капусты: 1/2 банки оливок без косточек, 1 красный сладкий перец, майонез или оливковое масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту тонко нашинкуйте. Оливки разрежьте на половинки или порежьте колечками, сладкий перец — соломкой.
2. Всё перемешайте, посолите по вкусу, заправьте майонезом или оливковым маслом.

Инна АНТИПОВА, г. Оренбург

САЛАТ «ИТАЛЬЯНКА»

На 1 банку печени трески: 8-10 варёных перепелиных яиц, 1/2 банки оливок без косточек, 1 свежий огурец, 1 пучок зелёного лука, листья зелёного салата или салатный микс, чёрный молотый перец.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Печень трески нарежьте крупными кусочками. Яйца очистите, разрежьте пополам. Огурец нарежьте полукружьями, зелёный лук порубите.
2. На блюдо выложите порванные руками листья салата, на них красиво разложите кусочки печени трески, огурцов, половинки яиц. Всё поперчите, посыпьте зелёным луком. Сбрызните маслом из-под печени трески и сразу подайте к столу.

Ирина ЧУЖЕВА, г. Саратов

САЛАТ «ПИКАНТНЫЙ»

На 250-300 г варёных очищенных креветок: 2 помидора, 2 огурца, 3 варёных яйца, 1 маленькая луковица, 50-60 г твёрдого сыра, листья зелёного салата. Для соуса: 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. раст. масла, 1 ст. л. винного уксуса, 4 ст. л. измельчённого зелёного лука, 1/2 банки маслин без косточек, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Готовим соус. Чеснок пропускаем через пресс, смешиваем с раст. маслом и уксусом. Добавляем зелёный лук, разрезанные пополам маслины, молотый перец и соль.
2. Помидоры разрезаем, удаляем семена, мякоть нарезаем соломкой. Огурцы нарезаем ломтиками, яйца — дольками, лук — тонкими кольцами, сыр — кубиками.
3. На порционные тарелки раскладываем салатные листья. На листья кладем овощи, яйца, сыр и креветки. Сверху поливаем небольшим количеством соуса, украшаем веточками укропа.

Диана ПЫРКОВА, г. Тверь

САЛАТ «ПИРАТ»

На 200 г крабового мяса или крабовых палочек: 2-3 варёных картофеля, 150 г консервированной морской капусты, 100 г оливок без косточек, 100 г салата (микс), майонез, молотый душистый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Крабовое мясо или палочки нарежьте тонкой соломкой, картофель — небольшими кубиками. Морскую капусту измельчите. Оливки порежьте колечками.

2. Салат вымойте, обсушите. Часть салата измельчите, остальные листья оставьте целыми.

3. В салатнике соедините крабовое мясо или палочки с картофелем, морской капустой и оливками. Посолите, поперчите, заправьте майонезом, посыпьте измельчёнными листьями салата. По краю салатника разложите целые листья.

Вера ЕЛИСЕЕВА, г. Екатеринбург

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ «ПРАЗДНИЧНЫЙ»

На 1 филе слабосоленой сельди: 1/2 банки оливок, фаршированных лимоном, 4 варёных яйца, 1 пучок зелёного лука, красная икра. Для соуса: 75 г картофельного пюре, 50 г майонеза, сок 1/2 лимона.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте соус. Разотрите картофельное пюре с майонезом и лимонным соком в однородную массу.

2. Сельдь очистите, отделите филе от костей, нарежьте полосками шириной около 1,5 см.

3. Яйца порежьте кружками толщиной 1 см, оливки — кольцами. Лук порубите.

4. Все подготовленные ингредиенты уложите слоями в широкие фужеры или креманки: 1-й слой — соус, 2-й — кружок яйца, 3-й — 3-4 ломтика селёдки, 4-й — соус, 5-й — оливки, 6-й — зелёный лук, 7-й — немного красной икры.

Галина РЯБОВА, г. Ростов-на-Дону

САЛАТ «ОЛИВКИ ПО-КОРОЛЕВСКИ»

На 1 авокадо: 1 банка оливок без косточек, 100 г сыра гауда, 3 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. лимонного сока, 3-5 шт. гвоздики, 100 г мелкого листового салата (мицун, мангольд и др.).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Авокадо очищаем от кожицы, нарезаем кубиками, поливаем лимонным соком.

2. Сыр трём на мелкой тёрке. Гвоздику измельчаем в кофемолке. Листья салата моем, обсушиваем, нарезаем или рвём руками.

3. Перемешиваем в миске авокадо, тёртый сыр, оливки, зелень и гвоздику. Готовый салат поливаем оливковым маслом.

Вера ПЕТРОВА, г. Москва

САЛАТ С ИНДЕЙКОЙ, МАСЛИНАМИ И ГРАНАТОМ

На 200 г отварного филе индейки: 1-2 помидора, 1 огурец, 1 черешок сельдерея, 1 банка маслин без косточек, 1 гранат, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, 3 ст. л. оливкового масла, 1-1,5 ст. л. уксуса, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Для заправки смешиваем оливковое масло с уксусом, солим и перчим по вкусу.

2. Филе индейки, помидоры и огурец нарезаем кубиками, сельдерея — дольками, маслины — колечками или разрезаем пополам. Гранат очищаем, вынимаем зёрна.

3. В салатнике смешиваем все подготовленные ингредиенты. Добавляем рубленую петрушку. Всё тщательно перемешиваем, поливаем заправкой. Ставим на 20-30 мин. в холодильник.

Елена ЖУКОВА, г. Белгород

Известно, что маслины с косточками гораздо вкуснее, но в салаты и закуски такие маслины не положишь. Но выход из этой проблемы есть! Косточки из маслин можно удалить с помощью устройства для удаления косточек из вишни, которое можно купить в магазине. Но можно использовать и подручные средства. Для этого понадобится разделочная доска и широкий тяжёлый нож. Маслины выкладываете на деревянную доску, слегка подсушиваете кухонным полотенцем, чтобы не скользили. Кладёте нож плоской стороной на маслину и надавливаете. Маслина растрескивается, и тогда из неё легко удаляется косточка.

Анна ПЕНИНА, г. Пермь

**САЛАТ ИЗ ТУНЦА С ФАСОЛЬЮ И МАСЛИНАМИ**

На 1 банку тунца в собственном соку: 100 г замороженной стручковой фасоли, 1-2 маринованных огурца, 10-12 маслин без косточек, 1 ст. л. каперсов, майонез, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Стручковую фасоль отварите в подсоленной воде. Откиньте на дуршлаг, затем нарежьте небольшими кусочками.

2. Тунца достаньте из банки, обсушите, поломайте на кусочки. Огурцы, маслины и каперсы мелко нарежьте.

3. Всё перемешайте, заправьте майонезом. Поставьте на 1-2 ч. в холодильник.

Алла ПЕСКОВА, г. Краснодар

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ С МАСЛИНАМИ

На 1 кг мелкого картофеля: 100 г маслин без косточек, 1 красная луковица, 1-2 зубчика чеснока, 1 пучок петрушки, 8 ст. л. оливкового масла, 3 ст. л. винного уксуса, сахар, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель вымойте, отварите в мундире. Затем очистите, нарежьте толстыми кружочками.

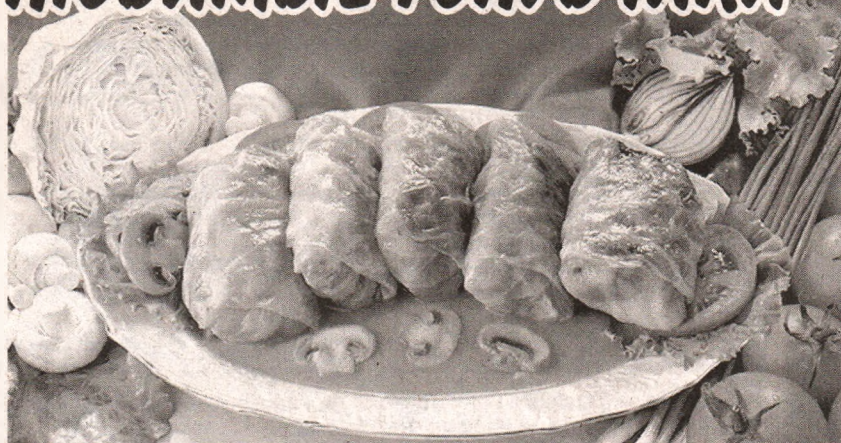
2. Маслины разрежьте на половинки или оставьте целыми, лук, чеснок и зелень порубите.

3. Для соуса смешайте оливковое масло с уксусом. Посолите, посухарите, приправьте молотым перцем.

4. Картофель соедините с маслинами, луком и зеленью. Заправьте приготовленным соусом. Дайте постоять в холодильнике не менее 1 ч.

Галина ГОРБЕНКО, г. Липецк

ЛЮБИМЫЕ ГОЛУБЧИКИ



ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ «НЕОБЫЧНЫЕ»

На 1 кг белокочанной капусты: 500 г свиного фарша, 1 ст. риса, 3 яйца, 3 ст. л. готовой манной каши, 3 ст. л. муки, 7-8 ст. л. оливкового масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту мелко шинкуем, посыпаем солью и оставляем на 40 мин.
2. Рис промываем, заливаем 2 ст. кипятка, добавляем 1 ст. л. оливкового масла. Варим до готовности, затем охлаждаем.
3. Капусту отжимаем, добавляем рис, слегка взбитые яйца, мясной фарш и манную кашу. Солим, перчим по вкусу, перемешиваем.
4. Из полученной массы делаем голубцы, обваливаем их в муке и обжариваем на масле до золотистого цвета. Затем перекладываем в кастрюлю, заливаем водой так, чтобы голубцы были покрыты. Тушим около 30 мин.

Елена ЗАЙЦЕВА, г. Майкоп, Адыгея

ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И КОЛБАСОЙ

На 1 средний кочан капусты: 500 г говяжьего фарша, 500 г копчёных колбасок, 1 ст. сырого риса, 1-2 луковицы, 3 черешка сельдерея, 1 зубчик чеснока, 1 банка (400 г) консервированных помидоров, сушёный чеснок, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Копчёные колбаски нарежьте маленькими кусочками, лук, сельдерея и чеснок мелко порубите. Капусту нашинкуйте.
2. Всё перемешайте, добавьте говяжий фарш и сырой рис. Посолите, приправьте сушёным чесноком. Хорошо вымешайте.
3. Из полученной массы сформируйте прямоугольные котлеты, уложите их в форму для запекания. Добавьте мелко нарезанные помидоры и немного воды, чтобы соус чуть прикрывал голубцы. Накройте форму фольгой. Тушите в разогретой до 180°C духовке до готовности риса (40-50 мин.).

СОВЕТ. Вместо говяжьего фарша можно взять куриный или индюшачий.

Майя БРУНЬКОВА, г. Ростов-на-Дону

Голубцы в молочном соусе выглядят необычно и вкус у них гораздо мягче, чем у приготовленных в томатном соусе.

Александра ЗВОНАРЁВА, г. Орёл

ГОЛУБЦЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

На 1 небольшой кочан капусты: 500-600 г мясного фарша, 1/2 ст. риса, 1/2 л молока, 1 луковица, 1 морковь, 50 г сливочного масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту разбираем на листья, опускаем на 5 мин. в кипящую подсоленную воду.
2. Рис отвариваем до полуготовности, откидываем на дуршлаг. Затем смешиваем с мясным фаршем, солим и перчим по вкусу.
3. Капустные листья фаршируем приготовленной начинкой, формируем голубцы. Укладываем их в кастрюлю, заливаем молоком, доводим до кипения. Солим, перчим, тушим на слабом огне 10-15 мин.
4. Лук мелко рубим, обжариваем на сливочном масле. Добавляем натёртую на тёрке морковь, обжариваем. Добавляем овощи в кастрюлю к голубцам. Тушим 40 мин.

ГОЛУБЦЫ С РИСОМ И ФАСОЛЬЮ

На 15-16 капустных листьев: 1 ст. риса, 1 банка консервированной красной фасоли, 1 крупная луковица, 2 сладких перца, 400 г томатов в собственном соку, несколько капель соуса табаско (по желанию), орегано, молотый мускатный орех, перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капустные листья отварите в подсоленной воде до мягкости. Отвар отставьте.
2. Рис отварите до полуготовности, откиньте на дуршлаг. Дайте остыть. Затем перемешайте с фасолью, посолите, поперчите по вкусу.
3. На капустные листья положите начинку, плотно заверните, уложите в форму.
4. Лук мелко порубите, сладкий перец порежьте соломкой. Уложите овощи на голубцы.
5. Помидоры измельчите блендером. Добавьте 2 ст. капустного отвара, соус табаско, орегано, мускатный орех и соль. Вылейте соус на голубцы. Запекайте 40 мин. в разогретой до 180°C духовке.

Галина ВОРОБЬЁВА, г. Орск

ГОЛУБЦЫ «БОГАТЫЕ»

На 10 капустных листьев: 2 куриных филе, 10 полосок бекона (грудинки), 7-8 ст. л. майонеза, 3 зубчика чеснока, раст. масло, чёрный молотый перец, соль. Для соуса: 250 г сметаны, 1/2 ст. молока, 2 ст. л. томатной пасты, по 1 ч. л. сушёного майорана, базилика, молотой паприки и фенхеля, 2 лавровых листа, 5-6 горошин душистого перца, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капустные листья отварите в подсоленной воде до мягкости, откиньте на дуршлаг. Все уплотнения срежьте.
2. Каждое куриное филе разрежьте на 5 частей, отбейте. Майонез смешайте с пропущенным через пресс чесноком.
3. На капустные листья уложите куриное филе, смажьте майонезом с чесноком, поперчите. Сверху положите полоску бекона (грудинки). Сверните конвертиками. Обжарьте с двух сторон на раст. масле.
4. Сметану смешайте с молоком и томатной пастой. Добавьте сушёные травы, паприку, фенхель, молотый перец и соль.
5. Голубцы выложите в форму для запекания или на противень. Между ними положите лавровые листья и горошины перца. Залейте приготовленным соусом. Запекайте 25-35 мин. в разогретой до 180°C духовке.

Валентина НИКОЛАЕВА, г. Брянск

Очень нежные тефтели с неповторимым ароматом. Соус просто бесподобный! Рекомендую!

Елизавета МЫШКИНА,
г. Москва

КУРИНЫЕ ТЕФТЕЛИ С ТЫКВОЙ

На 600-700 г куриного фарша: 250-300 г очищенной тыквы, 1 маленькая луковица, 2 ст. л. овсяных хлопьев, 2 ст. л. тёртого твёрдого сыра, кинза или эстрагон, смесь молотых перцев, лимонный перец, соль. **Для соуса:** 500 г помидоров, 200 г очищенной тыквы, 1 луковица, 1/2 ст. куриного бульона или белого сухого вина, раст. масло, 1-2 ч. л. сахара, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенную тыкву и лук натираем на крупной тёрке, соединяем с куриным фаршем. Добавляем овсяные хлопья и тёртый сыр, перемешиваем. Солим, перчим по вкусу, всыпаем мелко порубленную зелень. Ещё раз перемешиваем, ставим в холодильник на 15 мин.
2. Готовим соус. Лук мелко нарезаем, обжариваем на раст. масле. Добавляем натёртую на крупной тёрке тыкву. Жарим всё вместе 5-6 мин. Вливаем бульон или вино, тушим ещё 5-7 мин. Добавляем очищенные от кожицы и натёртые на тёрке помидоры, всыпаем сахар и соль. Перемешиваем, немного тушим.
3. Из фарша формует мокрыми руками тефтели, опускаем их в соус. Тушим на слабом огне 25-30 мин.

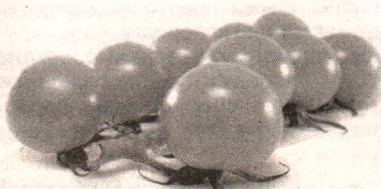
КУРИНАЯ ЗАПЕКАНКА С ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ

На 600-700 г куриного фарша: 200 г сливок жирностью 20%, 1 яйцо, 200-250 г брынзы или феты, 200 г помидоров черри, раст. масло, приправа для курицы с карри, чёрный молотый перец.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В куриный фарш добавьте сливки, яйцо, натёртую на тёрке брынзу или фету, приправу для курицы. Поперчите по вкусу, перемешайте.
2. Форму смажьте раст. маслом, выложите куриный фарш, разровняйте. Сверху в фарш вдавите помидоры черри. Запекайте около 40 мин. при 180-200°C.

Елена МЕШКОВА, г. Воронеж



НЕЖНЫЕ БЛЮДА ИЗ КУРИНОГО ФАРША

КУРИНЫЕ КОЛБАСКИ С СЕЛЬДЕРЕЕМ

На 500-600 г куриного филе: 1/2 небольшого корня сельдерея, 2 яйца, 3 ст. л. панировочных сухарей, зелень петрушки, зелёный лук, карри, тимьян, чёрный молотый перец, соль. **Для соуса:** 200 г сметаны, 1 ч. л. муки, 1 ч. л. горчицы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сельдерей вымойте, очистите, натрите на крупной тёрке.
2. Куриное филе пропустите через мясорубку или измельчите в блендере. Добавьте сельдерей, яйца, сухари, карри, тимьян и мелко рубленную зелень. Посолите, поперчите по вкусу. Перемешайте.
3. Из полученной массы сформируйте колбаски, уложите их на противень, выстланный бумагой для выпечки. Запекайте 20-30 мин. в духовке при средней температуре.
4. Затем сложите колбаски в огнеупорную кастрюльку, залейте соусом из сметаны, смешанной с мукой и горчицей. Запекайте под крышкой ещё 15 мин.

Агния БУБНОВА, г. Вологда

КУРИНЫЙ ТОРТ С ЯИЧНО-СЫРНОЙ НАЧИНКОЙ

На 800 г куриного фарша: 2 яйца, 1 стебель лука-порея, 1 ст. л. муки, раст. масло, чёрный молотый перец, соль. **Для начинки:** 4 варёных яйца, 200 г тёртого твёрдого сыра, майонез, 3 зубчика чеснока. **Для украшения:** красный сладкий перец, помидоры, зелень укропа или петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриный фарш смешайте с 2 яйцами и мукой. Добавьте измельчённый в блендере лук-порей. Посолите, поперчите, перемешайте.
2. Из фарша испеките 2 блина на сковороде, смазанной раст. маслом.
3. Варёные яйца очистите, натрите на крупной тёрке. Смешайте с тёртым сыром.
4. Чеснок пропустите через пресс, перемешайте с майонезом.
5. Первый куриный блин намажьте майонезом с чесноком, посыпьте яйцами с сыром. Накройте вторым блином, намажьте оставшимся майонезом. Украсьте торт соломкой из сладкого перца и кружочками помидоров, посыпьте рубленой зеленью.

Елена КАМЕНСКАЯ, г. Ростов-на-Дону

КУРИНЫЕ ОЛАДЬИ С КУКУРУЗОЙ И ФАСОЛЬЮ

На 400 г куриного филе: 100 г консервированной кукурузы, 100 г замороженной стручковой фасоли, 1 луковица, 2 яйца, раст. масло, 1 ч. л. сахара, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе пропустите через мясорубку. Добавьте кукурузу, мелко нарезанную фасоль, измельчённый лук и яйца. Посолите, посахарите, перемешайте.
2. Из полученной массы сформируйте мокрыми руками оладушки, выложите на сковороду с разогретым раст. маслом. Жарьте с двух сторон до золотистого цвета.

Вера ЕЛИСЕЕВА, г. Екатеринбург

САЛАТ «ЗЕЛЁНЫЙ»

На 200 г отварной куриной грудки: 150 г пекинской капусты, 1 жёлтый сладкий перец (200 г), 1 огурец (100 г), 50 г зелёного лука, 30 г зелени укропа или петрушки, 100 г консервированного зелёного горошка, 200 г натурального йогурта жирностью 1%, 1 ч. л. горчицы, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту нашинкуйте. Куриную грудку, сладкий перец и огурец нарежьте кубиками. Зелень порубите.
2. Соедините подготовленные продукты, добавьте горошек, посолите, перемешайте. Заправьте салат йогуртом, смешанным с горчицей.

Инна БОБРОВА, г. Оренбург

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
120
ккал
в 1 порции

Что съесть, чтобы похудеть



КУРИНОЕ ФИЛЕ В СОЕВЫМ СОУСЕ

ВСЕГО
8 ПОРЦИЙ
204
ккал
в 1 порции

На 1 кг куриного филе: 1-2 зубчика чеснока, 100 г соевого соуса, 1 ст. л. раст. масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе нарежьте на небольшие кусочки, обжарьте на смазанной маслом сковороде до золотистой корочки. Затем накройте крышкой, тушите на слабом огне до полного выпаривания сока.

2. Добавьте к мясу соевый соус и измельчённый чеснок. Хорошо перемешайте. Тушите при неплотно закрытой крышке, пока соевый соус полностью не испарится.

Софья МАКАРОВА,
г. Ростов-на-Дону

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ С КЕДРОВЫМИ ОРЕШКАМИ

На 200 г корня сельдерея: 1 красный сладкий перец (150 г), 1 свежий огурец (130 г), 3 маринованных огурца (250 г), 1 крупная луковица (150 г), 50 г кедровых орешков, 2 ст. л. оливкового масла, 3 ст. л. сметаны жирностью 10%, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сельдерей и лук очистите. Сельдерей нарежьте тонкой соломкой, лук — полукольцами.
2. Сельдерей обжарьте в течение 2 мин. на оливковом масле. Добавьте лук, жарьте ещё 3-4 мин. Снимите с огня, дайте остыть.
3. Очищенный от семян сладкий перец, свежий и маринованные огурцы нарежьте длинной тонкой соломкой.
4. Соедините в миске обжаренные сельдерей с луком, сладкий перец и огурцы. Посолите, поперчите, заправьте сметаной, перемешайте. Выложите в салатницу, сверху посыпьте кедровыми орешками.

Елена БЫЧКОВА, г. Тверь

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
160
ккал
в 1 порции

Вариант приготовления говяжьей печёнки совсем простой, но только в данном случае, с большим количеством лука и специй, получается очень насыщенный и интересный вкус.

Анна КУРНОСОВА, г. Архангельск

ПЕЧЁНКА С ЛУКОМ, СМЕТАНОЙ И ЗИРОЙ

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
299
ккал
в 1 порции

На 500 г говяжьей печёнки: 500 г лука, 150 г сметаны 10%, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. раст. масла, 1 ч. л. зиры, 1 ч. л. сушёного базилика, 1/2 ч. л. смеси молотых перцев, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук нарезаем полукольцами, обжариваем на раст. масле до прозрачности.

2. Печёнку промываем, нарезаем кубиками, добавляем к луку, перемешиваем. Жарим 1 мин. Затем посыпем мукой, перемешиваем. Добавляем сметану и все специи, снова перемешиваем. Тушим на слабом огне 10-15 мин. Солим по вкусу. На гарнир подойдёт отварная гречка.

Рисовый суп можно приготовить очень быстро, кроме того, он отлично разнообразит диетическое меню.

Александра ДУДНИК, г. Сочи

ВСЕГО
8 ПОРЦИЙ
141
ккал
в 1 порции

РИСОВЫЙ СУП С ПОМИДОРАМИ

На 2 л воды: 150 г риса, 3 помидора (400 г), 1 жёлтый сладкий перец (150 г), 1 морковь (120 г), 1 стебель лука-порея (50 г), 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. раст. масла, 100 г сметаны жирностью 10%, 1 пучок зелени петрушки, карри, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук-порей нарежьте тонкими колечками, обжарьте в кастрюле на раст. масле. Добавьте натёртую на крупной тёрке морковь, нарезанный соломкой сладкий перец и измельчённый чеснок. Немного потушите.
2. Рис тщательно промойте, дайте воде стечь. Помидоры порежьте кубиками. Рис и помидоры добавьте к обжаренным овощам. Потушите 4-5 мин.
3. Затем влейте воду, варите до готовности риса. В конце приготовления посолите, поперчите, добавьте карри. При подаче к столу в тарелки с супом положите сметану и посыпьте рубленой петрушкой.

КАК УМЕНЬШИТЬ КАЛОРИЙНОСТЬ ЖАРЕНОГО МЯСА

Если вы не можете отказаться от жареного мяса, остановите свой выбор на нежирных сортах мяса — телятине, крольчатине, филе курицы и индейки.

●Выкладывайте мясо на очень-очень раскалённую сковороду. Дело в том, что при сильном жаре сужаются поры, и мясо просто не сможет впитать большое количество жира, находящегося на сковороде.

●Если у вас новая сковорода с хорошим антипригарным покрытием, то можно и вовсе жарить мясо на сухой сковороде. Также можно слегка смочить её небольшим количеством бульона или обычной воды. Хорошие вкусовые качества мясу придаст ложка столового вина, вылитая на сковородку при разогреве.

Инна МОСИНА, г. Краснодар

Эти вкусные рыбные котлеты с творогом я готовлю из горбуши, трески или минтая. Для котлет лучше использовать охлаждённое рыбное филе, а если будете брать замороженное филе, то перед приготовлением его нужно полностью разморозить и отжать от лишней влаги.

Елена КУДРЯШОВА, г. Орёл

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ С ТВОРОГОМ

ВСЕГО 6 ПОРЦИЙ
266 ккал
в 1 порции

На 500 г филе трески: 250 г творога жирностью 5%, 1 крупная луковица (150 г), 2 кусочка чёрствого белого хлеба без корочки (60 г), 1 яйцо, 1 пучок укропа (50 г), 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. муки, 3 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук порежьте кубиками и обжарьте на 1 ст. л. раст. масла.
2. Рыбное филе полейте лимонным соком и пропустите через мясорубку вместе с размоченным и отжатым в воде хлебом.
3. К рыбному фаршу добавьте обжаренный лук, яйцо, творог, порубленный укроп. Посолите, поперчите, всё перемешайте.
4. Если фарш получается не сильно жидкий, сформируйте котлеты, запанируйте их в муке и обжарьте на раст. масле. Если фарш получился жидковатый, то муку добавьте в фарш, перемешайте, а затем ложкой выкладывайте фарш на сковороду с разогретым маслом и жарьте как оладьи.

КОТЛЕТЫ С ГРИБАМИ В КАБАЧКАХ

ВСЕГО 6 ПОРЦИЙ
300 ккал
в 1 порции

На 600 г телятины: 200 г шампиньонов, 100 г белого хлеба без корок, 2 яйца, 1 кабачок (150 г), 1 луковица (100 г), 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо вместе с луком и чесноком пропускаем через мясорубку. Отдельно пропускаем через мясорубку грибы.
2. Оба фарша смешиваем, добавляем замоченный в воде и отжатый хлеб и 1 яйцо. Солим, перчим по вкусу.
3. Кабачок очищаем, натираем на крупной тёрке. Оставшееся яйцо взбиваем.
4. Из фарша формует котлеты. Каждую котлету окунаем в яйцо, тщательно обваливаем в тёртых кабачках. Обжариваем с двух сторон в разогретом раст. масле до румяной корочки. Затем перекладываем в форму для запекания и доводим до готовности в духовке.

Инна ЧЕЛНОВА,
г. Белгород

ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЁННЫЕ С ФИНИКАМИ И ОРЕХАМИ

На 4 кислых яблока (600 г): 50 г фиников, 50 г грецких орехов, 1/2 ч. л. корицы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яблоки вымойте, разрежьте на две половинки, удалите сердцевину.
2. Из фиников выньте косточки и измельчите с ядрами орехов.
3. В середину каждой половинки яблока положите начинку из фиников и орехов, сверху посыпьте корицей. Запекайте в духовке в течение 15-20 мин. при 180°C.

Елизавета МЫШКИНА, г. Москва

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТЫКВОЙ

На 500 г творога жирностью 0%: 3 яйца, 100 г сахара, 100 г сметаны жирностью 10%, 100 г манной крупы, 150 г очищенной тыквы, 1 ч. л. раст. масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Творог, яйца и сахар перемешайте. Добавьте сметану, манку и натёртую на средней тёрке тыкву. Снова всё хорошо перемешайте.
2. В форму, смазанную раст. маслом и посыпанную манкой, выложите творожную массу. Выпекайте в духовке при температуре 180°C в течение 50-60 мин.

Очень ароматно, вкусно и низкокалорийно.

Вероника ЛЯДОВА, г. Волгоград



ТВОРОЖНЫЕ МИНИ-ЗАПЕКАНКИ С ПОМИДОРАМИ

На 300 г творога жирностью 2%: 100 г твёрдого сыра, 1 помидор (120 г), 30 г зелени петрушки, укропа, базилика, 2 яйца. Для подачи: 50 г сметаны жирностью 10%.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Помидор надрезьте крест-накрест, положите в глубокую миску, затем последовательно залейте кипятком, выдержите 30-50 сек., выньте и обдайте холодной водой. Помидор очистите от кожицы, удалите семена, мякоть нарежьте мелкими кубиками.
2. Сыр натрите на крупной тёрке, зелень порубите.
3. Творог разотрите с яйцами, добавьте сыр, зелень и помидоры. Хорошо перемешайте.
4. Массу выложите в формочки для кексов (лучше силиконовые), заполняя их полностью, даже чуть с горкой. Поставьте в разогретую до 200°C духовку, запекайте до зарумянивания примерно 25-30 мин.
5. Духовку выключите. Запеканки оставьте остывать до тёплого состояния в приоткрытой духовке. При подаче к столу в осевшую серединку запеканок положите по 1 ч. л. сметаны, посыпьте рубленой зеленью.

Зоя КАРТАШОВА, г. Омск

Очень вкусный кролик с грибами и беконом в сливочном соусе. Даже не ожидала, что получится так вкусно!

Юлия ЯКУШЕВА, г. Волгоград

КРОЛИК С ГРИБАМИ И БЕКОНОМ

На 1 кролика: 150 г бекона, 200 г шампиньонов, 200 г сливок или сметаны, 1-2 луковицы, 2 зубчика чеснока, раст. масло, сушёный базилик, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кролика порубите на куски, посолите, поперчите. Обжарьте на раст. масле до золотистого цвета. Затем переложите в кастрюлю, влейте столько воды, чтобы она покрывала кролика. Тушите на слабом огне 40-60 мин.

2. Приготовьте соус. Бекон нарежьте соломкой, обжарьте с небольшим количеством раст. масла. Добавьте измельчённый чеснок, нарезанный кольцами или полукольцами лук и разрезанные на 2-4 части грибы. Немного обжарьте. Влейте сливки или сметану, приправьте базиликом, соль и перцем. Тушите 2-3 мин.

3. Кролика переложите в соус, сверху также полейте соусом. Накройте крышкой, потушите 2-3 мин. Дайте немного настояться.

СОВЕТ. Если соус получится слишком жидкий, добавьте 1 ст. л. муки, предварительно разведённой в небольшом количестве соуса.

ТЕЛЯЧЬЯ ГРУДИНКА «АППЕТИТНАЯ»

На 1,8 кг телячьей грудинки: 800 г смешанного фарша, 2 айвы, 6 шт. кураги, 150 г сала или бекона, 4 ломтика чёрствого батона, молоко, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В телячьей грудинке сделайте глубокий надрез (карман) между рёбрами и мякотью. Натрите мясо солью и молотым перцем.

2. Айву почистите, нарежьте небольшими кубиками. Курагу, сало или бекон также нарежьте кубиками.

3. Мясной фарш смешайте с айвой, курагой, салом или беконом. Добавьте замоченный в молоке хлеб. Перемешайте.

4. Приготовленной начинкой нафаршируйте надрез грудинки, края зашейте или сколите зубочистками. Выложите на противень, поставьте в разогретую до 200°C духовку. Запекайте 1 ч. 20 мин., периодически поливая выделившимся соком.

5. Готовое мясо выньте из духовки, дайте постоять 10 мин., затем нарежьте порционными кусками.

Кристина ЮДИНА, г. Владимир

ГОТОВИМ С БЕКОНОМ И ГРУДИНКОЙ



Приготовила недавно рыбку с беконом, получилось очень вкусно и необычно. Советую и вам попробовать этот рецепт.

Наталья ТОКАРЕВА, г. Пермь

РЫБНОЕ ФИЛЕ В БЕКОНЕ

На 3 куса рыбного филе: 6 полосок бекона, любые овощи (сладкий перец, кабачок, лук, морковь и т. д.), оливковое масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе посолите, поперчите. Каждое филе выложите на 2 полоски бекона, лишние края обрежьте. Рыбу заверните, закрепите зубочистками.

2. Овощи вымойте, порежьте небольшими ломтиками, посолите, поперчите.

3. Листы фольги смажьте оливковым маслом, разложите овощи. Сверху на овощи положите рыбу в беконе. Фольгу заверните, переложите на противень. Запекайте 30-35 мин. в разогретой до 200°C духовке. В конце приготовления фольгу приоткройте, запекайте под грилем ещё 2-3 мин.

МАКАРОНЫ С ГРИБАМИ И КОПЧЁНОЙ ГРУДИНКОЙ

На 200 г макаронных изделий (рожки, бантики, спиральки): 200 г копчёной грудинки, 200 г шампиньонов, 1 луковица, 2 помидора, 2 ст. л. тёртого твёрдого сыра, 1 ст. л. сливочного масла, зелень петрушки, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук нарежьте кубиками, грибы — ломтиками, обжарьте вместе на раст. масле. Затем добавьте нарезанную маленькими кубиками грудинку. Жарьте до зарумянивания.

2. Помидоры вымойте, разрежьте на 4 части. Мякоть натрите на тёрке, добавьте к грибам и грудинке. Посолите, поперчите. Потушите 4-5 мин.

3. Макароны отварите, откиньте на дуршлаг. Макароны верните в кастрюлю, добавьте растопленное сливочное масло и горячий томатно-грибной соус с грудинкой. Перемешайте, выложите на тарелки. Сверху посыпьте тёртым сыром и рубленой петрушкой.

Татьяна ЛАНОВАЯ, г. Краснодар

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С ГРУДИНКОЙ

На 600 г картофеля: 150 г варёно-копчёной грудинки, 1 луковица, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель очищаем, отвариваем до готовности в подсоленной воде.

2. Грудинку мелко нарезаем, обжариваем до вытапливания жира. Добавляем порубленный лук, жарим до золотистого цвета.

3. С картофеля сливаем воду, разминаем его в пюре. Добавляем грудинку вместе с луком, перемешиваем толкушкой.

Ирина ОВЧИННИКОВА, г. Орёл

СЛОЁНЫЕ СПИРАЛЬКИ С БЕКОНОМ И КУНЖУТОМ

На 1 упаковку замороженного слоёного теста:
200 г нарезки бекона или сырокопчёной грудинки,
1 яичный желток, семена кунжута.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тесто разморозьте, немного раскатайте, разрежьте на полоски по размеру бекона.
2. На каждую полоску теста уложите пластину бекона, закрутите полоски жгутиком, слегка загнув края.
3. Жгутики выложите на противень, смоченный водой. Сверху смажьте яичным желтком, посыпьте кунжутом. Выпекайте до образования золотистой корочки.

Елена ЖУКОВА, г. Белгород

Капустная запеканка с грудинкой готовится достаточно просто, на вкус очень нежная и немного хрустящая и ароматная.

Дина КРЮКОВА, г. Миасс

КАПУСТНАЯ ЗАПЕКАНКА С ГРУДИНКОЙ

На 1 кг капусты: 350 г грудинки, 100 г твёрдого сыра, 1 пучок укропа, 2 яйца, 4 ст. л. сметаны, 2 ст. л. майонеза, 4 ст. л. муки, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту мелко нашинкуйте, посолите, немного помните руками.
2. Грудинку нарежьте маленькими кубиками, сыр натрите на мелкой тёрке. Укроп порубите.
3. Венчиком взбейте яйца с солью. Добавьте сметану, майонез и муку. Немного взбейте.
4. Капусту соедините с грудинкой и укропом. Добавьте яичную массу. Перемешайте. Выложите в форму, смазанную маслом и присыпанную мукой. Сверху посыпьте тёртым сыром. Выпекайте 30 мин. в разогретой до 230°C духовке.

КАРТОФЕЛЬ В БЕКОНЕ, ФАРШИРОВАННЫЙ ГРИБАМИ

На 4 картофелины: 4 полоски бекона, 4 крупных шампиньона, 1 луковица, оливковое масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенный картофель отварите в подсоленной воде до полуготовности.
2. Грибы крупно порежьте, лук порубите. Обжарьте на оливковом масле. Посолите, поперчите.
3. В каждой картофелине вырежьте углубление, смажьте снаружи и изнутри оливковым маслом. Наполните грибами с луком. Оберните полосками бекона, скрепите деревянными зубочистками. Запекайте 10-15 мин. в разогретой до 180°C духовке.
4. К столу картофель подавайте горячим.

Лилия МАРТЫНОВА, г. Тула

КУРИНЫЕ НОЖКИ С СЫРОМ И ОРЕХАМИ В БЕКОНЕ

На 6 куриных голеней: 200 г бекона в нарезке, 100-150 г твёрдого сыра, 2 ст. л. молотых грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. майонеза, 1 ст. л. сметаны, 1 ч. л. сушёного орегано, 1-2 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриные голени промойте, освободите от костей.
2. В миску насыпьте тёртый сыр. Добавьте орехи, пропущенный через пресс чеснок, майонез, сметану и орегано. Посолите, поперчите по вкусу. Всё хорошо перемешайте.
3. Куриные голени нафаршируйте приготовленной начинкой, края скрепите зубочистками. Оберните голени полосками бекона.
4. На противень выстелите пекарскую бумагу, смажьте раст. маслом. Уложите на бумагу голени. Запекайте 45-60 мин. в духовке, разогретой до 200°C.

Альбина СМЕРНОВА, г. Барнаул



ПЕЧЁНКА В БЕКОНЕ

На 300 г говяжьей печёнки: 300 г бекона, раст. масло, зелень по вкусу, чёрный молотый перец.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Печёнку вымойте, удалите все прожилки, разрежьте на небольшие прямоугольники, поперчите. Бекон тонко нарежьте.
2. Каждый ломтик печёнки заверните в полоску бекона, скрепите зубочисткой. Обжарьте в небольшом количестве раст. масла со всех сторон до золотистой корочки.
3. При подаче к столу украсьте печёнку веточками зелени.

СОВЕТ. Печёнку можно предварительно вымочить в молоке. Солить не обязательно, так как бекон солёный.

Елена САПУНОВА, г. Брянск

ЛУКОВЫЙ ПИРОГ С БЕКОНОМ

На 1 лист слоёного дрожжевого теста: 2-3 полоски бекона, 1 стебель лука-порея, 1 небольшая красная луковица, 1 яйцо, 2 ст. л. с верхом сметаны, оливковое масло, щепотка орегано, свежемолотый чёрный перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

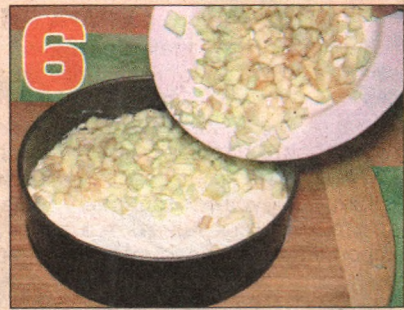
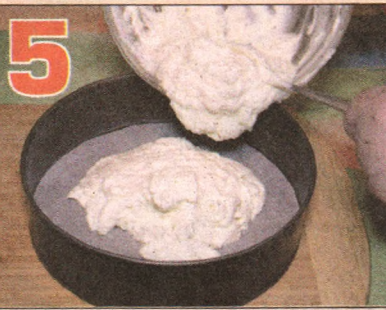
1. Бекон нарежьте соломкой, лук-порей — тонкими кольцами, красный лук — полукольцами. Всё перемешайте, слегка спассируйте на оливковом масле.
2. Для заливки смешайте яйцо со сметаной. Посолите, поперчите, добавьте орегано. Взбейте вилкой до однородного состояния.
3. Размороженное тесто аккуратно растяните руками, выложите на противень. Наколите в нескольких местах вилкой. На тесто, отступив от края 3-4 см, положите начинку. Край теста загните вверх, сделайте бортики. Сверху залейте яично-сметанной заливкой. Выпекайте около 35 мин. в духовке, нагретой до 180°C.

*Ольга ИСАЕВА,
г. Тамбов*

На 400 г творога: 2 яйца, 100 г сахара, 1/2 ст. сливок или молока, 2 ст. л. манной крупы, оливковое масло. Для яблочного слоя: 3 яблока, 50 г сахара (по желанию), корица. Для тыквенного слоя: 550 г очищенной тыквы, 2 ст. л. крахмала, цедра 1 апельсина, 50 г сахара. Для посыпки: сахарная пудра.



ТРЁХСЛОЙНАЯ ЗАПЕКАНКА «АМБРОЗИЯ»



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тыкву очистите, нарежьте кусочками, выложите в форму, застеленную бумагой для выпечки, сбрызните оливковым маслом (по желанию), запекайте в духовке до мягкости.

2. Тыкву немного остудите, измельчите в блендере. Смешайте с сахаром, измельчённой цедрой апельсина и крахмалом.

3. Творог разотрите. Желтки отделите от белков, добавьте в творог желтки, сахар, молоко, манную крупу и всё тщательно перемешайте.

4. Охлаждённые белки взбейте до крепких пиков. Добавьте взбитые белки к творожной массе.

5. В форму для запекания выложите весь творожный слой.

6. Яблоки очистите, разрежьте на мелкие кубики. Выложите поверх творожной массы. Присыпьте сахаром (по желанию) и корицей.

7. На яблоки выложите тыквенное пюре, разровняйте. Выпекайте в духовке 50 мин. при 180°C.

Запеканку охладите в приоткрытой духовке. Посыпьте сахарной пудрой, разрежьте на порции и подайте к столу.



СОВЕТ. Если мякоть у яблок плотная, нарезанные кубиками яблоки лучше протушить несколько минут с кусочком сливочного масла, а затем уже выкладывать на творожный слой. К запеканке хорошо подать сметану.

Фото Алексея СТРЕЛЬЦОВА

БРУСНИКА

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

ЧЕМ ПОЛЕЗНА БРУСНИКА

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

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

ВИД И ВКУС

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

ХРАНЕНИЕ

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

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

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В КУЛИНАРИИ

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

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

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



МЯСО, ТУШЁННОЕ С БРУСНИКОЙ И ЛУКОМ

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

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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

БРУСНИЧНЫЙ МОРС

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

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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

ПИРОГ С БРУСНИКОЙ И ЯБЛОКАМИ

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

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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

ТАКИЕ РАЗНЫЕ КРУПЫ



Перловка — вкусная и полезная крупа, хотя многие считают, что каша из неё жёсткая и тяжёлая. Но если перловку правильно приготовить, то она станет одним из ваших любимых блюд.

Лариса АЛЁХИНА, г. Кострома

ПЕРЛОВКА С КУРИНЫМ ФАРШЕМ И ОВОЩАМИ

На 1 ст. перловой крупы: 500 г куриного филе, 2 луковицы, 1 морковь, куркума, зира, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Перловку переберите, промойте, залейте 2-3 ст. воды, оставьте на 2-3 ч., а лучше на ночь. Затем снова промойте, залейте 2-3 ст. подсоленной воды, варите около 1 ч. до готовности. При необходимости подлейте ещё воды.

2. Лук мелко порубите, морковь натрите на крупной тёрке.

3. Куриное филе пропустите через мясорубку. Добавьте куркуму, зиру и лук с морковью. Перемешайте. Посолите, поперчите, жарьте на раст. масле в течение 7-10 мин., часто помешивая.

4. К фаршу с овощами добавьте готовую перловку, перемешайте. Влейте кипячёную воду, чтобы она была выше продуктов на 1-2 см, доведите до кипения. Томите на слабом огне под крышкой 25-30 мин. Затем огонь выключите, оставьте под крышкой на 10-15 мин.

СОВЕТ. По желанию в кашу можно добавить чеснок, а зиру можно заменить прованскими травами.

КУКУРУЗНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСНОЙ НАЧИНКОЙ

На 1.5 ст. кукурузной крупы: 100 г тёртого твёрдого сыра, раст. масло, соль. **Для начинки:** 300 г мясного фарша, 1-2 помидора, 1-2 сладких перца, 1 острый перчик, 1 луковица, 2-3 зубчика чеснока, раст. масло, 1 ч. л. молотой паприки, по 1/4 ч. л. кумина и орегано, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В кастрюлю налейте 1,5 л воды, доведите до кипения, посолите. Тонкой струйкой, помешивая, всыпьте кукурузную крупу. Варите 12-20 мин., пока она не станет, как густая манная каша. Снимите с огня, добавьте половину тёртого сыра, перемешайте, чтобы сыр расплавился.

2. Приготовьте начинку. Лук порубите, обжарьте на раст. масле. Добавьте мелко порезанный сладкий и острый перец, обжарьте на небольшом огне 5 мин. Добавьте мясной фарш, измельчённые помидоры и чеснок, паприку, кумин и орегано. Посолите, поперчите по вкусу, тушите 12-15 мин.

3. В форму для запекания, смазанную раст. маслом, выложите половину кукурузной каши. Сверху распределите начинку, затем вторую половину каши. Посыпьте оставшимся сыром, поставьте в разогретую до 180°C духовку. Запекайте до готовности или до образования золотистой корочки.

Софья ВАЛЯЕВА, г. Мурманск

РИС С ТЕЛЯТИНОЙ И КАПУСТОЙ

На 3/4 ст. пропаренного риса: 300 г телятины, 250 г свежей белокочанной капусты, 1 пучок зелёного лука, 1 ст. л. тёртого корня имбиря, 2 ст. л. соевого соуса, 3 ст. л. раст. масла, 1/2 ч. л. чёрного молотого перца, соль. **Для мариныда:** 2 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. раст. масла, 2 ст. л. кукурузного крахмала, 1 ст. л. коричневого сахара, 1/2 ч. л. чёрного молотого перца.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо нарежьте тонкими полосками, залейте марином из соевого соуса, раст. масла, крахмала, коричневого сахара и молотого чёрного перца. Оставьте на 30-40 мин.

2. Рис промойте, залейте водой из расчёта 1:2, сварите до готовности.

3. В глубокий сотейник налейте 3 ст. л. раст. масла, добавьте мясо вместе с марином. Обжарьте на сильном огне до готовности. Переложите мясо на тарелку.

4. На масле из-под мяса обжарьте в течение 5 мин. нашинкованную капусту и тёртый имбирь. Добавьте порубленный зелёный лук, соевый соус, молотый перец и немного соли. Готовьте ещё 2-3 мин.

5. Затем добавьте в сотейник мясо и рис, перемешайте. Готовьте ещё 2 мин.

Зинаида ФЕТИСОВА, г. Краснодар

ТЕФТЕЛИ ИЗ ГРЕЧКИ С ГРИБАМИ

На 1 ст. гречневой крупы: 700 г шампиньонов или вешенок, 3 луковицы, 1 пучок смешанной зелени по вкусу, 1 яйцо, 5 ст. л. томатного соуса (краснодарского), мука, панировочные сухари, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Гречку переберите, промойте, залейте 2 ст. воды, посолите, варите до готовности. Кастрюлю с кашей снимите с огня, укутайте, оставьте на 10-15 мин.

2. Лук нарежьте кубиками, обжарьте на раст. масле. Добавьте нарезанные ломтиками грибы, жарьте вместе 10-15 мин. Посолите, поперчите, остудите.

3. Жареные грибы с луком измельчите в блендере, смешайте с гречневой кашей. Добавьте порубленную зелень и яйцо, перемешайте.

4. Из полученной массы сформируйте шарики, обваляйте их в муке и панировочных сухарях. Обжарьте на раст. масле до золотистого цвета. Переложите в кастрюлю с толстым дном.

5. Томатный соус разведите водой, посолите, поперчите. Залейте соусом тефтели, потушите в течение 10 мин.

Елизавета ЛЕДНЁВА, г. Тамбов

РИС С КЕДРОВЫМИ ОРЕШКАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ

На 150 г смеси пропаренного и дикого риса: 50 г кедровых орешков, 1 пучок зелени петрушки, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рис промойте, залейте водой в пропорции 1:2,5, доведите до кипения. Посолите. Варите на слабом огне 30-35 мин. под закрытой крышкой, пока рис не впитает в себя всю воду. Снимите с огня, дайте постоять под крышкой ещё 10 мин.

2. Готовый рис заправьте оливковым маслом и лимонным соком. Добавьте порубленную петрушку и кедровые орешки, перемешайте.

3. Выложите рис в форму, затем переверните на блюдо, украсьте зеленью и орешками.

Елизавета ЩЕБЛЫКИНА, г. Воронеж

● Вкус крупы во многом зависит от её свежести. Чтобы проверить её доброкачественность, возьмите на ладонь горстку, согрейте её дыханием, после чего понюхайте. Если имеется запах плесени, то крупа не пригодна для приготовления.

● Чтобы перловая рассыпчатая каша была вкуснее, нужно после закипания воду слить и крупу залить горячим подсоленным кипятком и добавить жир. Варить кашу следует до загустения 15-20 мин., а после этого ставить в духовку на пару часов.

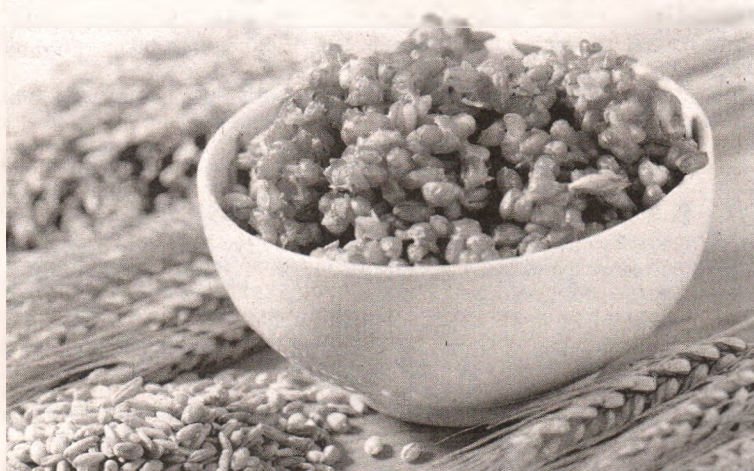
● Не рекомендуется промывать сваренный рис холодной водой.

● Рис получится рассыпчатым, если класть его в кипящую подсоленную воду (6-7 л воды и 50 г соли на 1 кг крупы), варить 25-35 мин., затем откинуть на дуршлаг и облить горячей водой. Когда вода стечёт, заправить рис маслом.

● Чтобы запеканка из круп не пригорала, края и дно формы смазывают маслом и посыпают толчёными сухарями.

Анна БАБУРИНА, г. Волгоград

ЗОЖИЖКА
секретов



ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ТУНЦОМ И ОЛИВКАМИ

На 1,5 ст. гречневой крупы: 1 банка тунца в собственном соку, 1 банка оливок без косточек, 2 луковицы, 3 ст. л. оливкового масла, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Гречку промойте, залейте 2 ст. воды, доведите до кипения. Затем огонь убавьте до минимума, варите на самом слабом огне 20 мин. Не солите!

2. Лук нарежьте полукольцами, обжарьте на 1 ст. л. оливкового масла. Добавьте разделённую на кусочки рыбу. Готовьте ещё 3-4 мин.

3. К гречке влейте сок из банки с рыбой и 1/3 ст. жидкости из банки с оливками. Доведите гречку до готовности.

4. В готовую гречку добавьте рыбу с луком и нарезанные кольца оливок. Перемешайте, прогрейте. При подаче полейте оливковым маслом.

СОВЕТ. Вместо репчатого лука можно взять лук-порей.

Зоя ЧИЖОВА, г. Смоленск

ГРЕЧКА, ТОМЛЁНАЯ С БЕКОНОМ

На 1 ст. гречневой крупы: 150 г сырокопчёного бекона, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Гречку перебираем, моем, подсушиваем на сковороде.

2. Бекон нарезаем брусочками, выкладываем в кастрюлю с толстым дном или в горшочек. На слабом огне вытапливаем жир.

3. Добавляем гречку, хорошо перемешиваем. Заливаем 1 ст. кипятка, доводим до кипения. Добавляем ещё 1/2 ст. воды, перемешиваем, солим по вкусу. Снова доводим до кипения.

4. Плиту сразу выключаем, кашу снимаем, укутываем кастрюлю в полотенце, накрываем одеялом или подушкой, оставляем на 45 мин. Каша готова!

Евгения ЯРЁМЕНКО, г. Ульяновск

ПШЁННЫЕ КОТЛЕТЫ С ОВОЩАМИ

На 1 ст. пшена: 150 г белокочанной капусты, 1 небольшой сладкий перец, 1 крупная луковица, панировочные сухари, раст. масло, чёрный молотый перец, соль. Для украшения: зелень петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Пшено промойте в горячей воде, обдайте кипятком. Отварите до готовности в подсоленной воде. Остудите.

2. Капусту вместе с луком и очищенным от семян сладким перцем пропустите через мясорубку. Выделившуюся жидкость слейте, овощи отожмите.

3. Пшено перемешайте с овощами. Посолите, поперчите по вкусу.

4. Из полученной массы сформируйте котлеты, обваляйте их в сухарях, выложите на раскалённую сковороду, смазанную маслом. Обжарьте с двух сторон до золотистого цвета. Затем накройте крышкой, потушите на слабом огне 4-5 мин.

Раиса ТАТЬЯНИКИНА, г. Астрахань

ГРИБНОЙ РУЛЕТ С ГЕРКУЛЕСОМ

На 600 г грибов: 1 ст. геркулеса, 2 луковицы, 2-3 отварных картофеля, 1-2 ст. л. раст. масла, молотые сухари, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Подготовленные грибы мелко нарежьте, потушите в собственном соку, пока не испарится большая часть жидкости. Добавьте порубленный лук, пассеруйте. Затем охладите.

2. К грибам добавьте геркулес, размятый в пюре картофель, молотый перец и соль. Дайте немного постоять. Если масса получится не очень густая, добавьте сухари, если густая — подлейте картофельного отвара.

3. Полученную массу хорошо перемешайте, придайте форму батона. Уложите в смазанную маслом форму, посыпьте молотыми сухарями. Запекайте в духовке при средней температуре до образования румяной корочки.

Наталья СМЕЛОВА, г. Барнаул

КЕКС С ТЫКВОЙ И ФЕЙХОА

На 1 ст. муки: 1 ст. натёртой на тёрке тыквы, 4 крупных плода фейхоа, 3/4 ст. сахара, 2 яйца, 80 г размягчённого сливочного масла, 1 ст. кефира, 1 ст. манки, разрыхлитель, щепотка соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тыкву присыпаем 2 ст. л. сахара, тушим несколько минут на слабом огне. Фейхоа натираем на крупной тёрке.

2. Яйца растираем с маслом и оставшимся сахаром. Добавляем кефир, муку, манку, разрыхлитель и соль. Перемешиваем. Затем в тесто кладём тыкву и фейхоа, ещё раз хорошо перемешиваем.

3. Тесто выкладываем в смазанную маслом форму, ставим в разогретую до 190°C духовку. Выпекаем около 50 мин. Готовность проверяем деревянной палочкой.

*Галина РЯБОВА,
г. Ростов-на-Дону*

●Если у вас после завтрака остались холодные маффины, их можно заморозить. Заверните их в пищевую плёнку или положите в мешок для морозилки, выдавите весь воздух из мешка и держите в морозилке. Правильно завернутые маффины могут храниться так до трёх месяцев.

Елена КУЗЬМЕНКО, г. Орёл

ОРЕХОВО-ГРУШЕВЫЕ МАФФИНЫ

На 250 г муки: 2 яйца, 1/2 ст. сахара, 1/2 ст. раст. масла, 2 ст. л. молока, 1 груша, 1/2 ст. порубленных орехов (любых), 2 ч. л. разрыхлителя, 1 ч. л. молотого имбиря, 1/4 ч. л. молотой корицы, 1/2 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В миску просейте муку, разрыхлитель и корицу. В другой миске взбейте яйца с сахаром, затем добавьте раст. масло и молотый имбирь.

2. Грушу очистите, нарежьте мелкими кубиками, орехи порубите. Перемешайте с мучной массой и щепоткой соли. Добавьте яичную массу, аккуратно перемешайте.

3. Формочки для маффинов смажьте раст. маслом, заполните на 2/3 объёма тестом. Выпекайте 20 мин. в духовке при 190°C, пока маффины не поднимутся и не станут золотистого цвета.

СОВЕТ. Тесто долго не вымешивайте. Оно должно быть рассыпчатым. Если вымешивать долго, то тесто будет плотным, жёстким и сухим.

Василиса МАКАРОВА, г. Омск

КЕКСЫ И МАФФИНЫ



КЕКСЫ С СЫРОМ, ОЛИВКАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ

На 1 ст. муки: 200 г сулугуни, 1 банка оливок без косточек, 2 яйца, 1 ст. л. сахара, 200 г сметаны, 100 г сливочного масла, 1 ст. л. разрыхлителя, по 1 пучку зелени укропа и петрушки, щепотка орегано, острый молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Укроп и петрушку вымойте, обсушите, порубите, немного потушите на растопленном сливочном масле.

2. Сыр порежьте мелкими кубиками, 2/3 части оливок измельчите, остальные нарежьте колечками.

3. Яйца взбейте с сахаром и солью. Добавьте сметану, размешайте. Всыпьте сыр, измельчённые оливки, зелень вместе с маслом, орегано и острый молотый перец. Всыпьте муку и разрыхлитель. Замесите тесто консистенции густой сметаны.

4. Формочки смажьте маслом, заполните тестом, но не до краёв. Положите сверху колечки оливок. Выпекайте 15-20 мин. в разогретой до 200°C духовке.

СОВЕТ. Вместо оливок можно взять маринованные огурчики или каперсы.

Светлана РЕДНИКОВА, г. Благовещенск

КЕКСЫ С КУРИЦЕЙ И СЫРОМ

На 1 ст. муки: 3 яйца, 1/2 ст. раст. масла, 1/2 варёной куриной грудки, 150 г тёртого твёрдого сыра, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. разрыхлителя, 1/2 ч. л. смеси молотых перцев, 1/2 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца взбиваем с сахаром, солью и молотым перцем. Взбивая, добавляем просеянную муку с разрыхлителем, вливаем раст. масло. Перемешиваем до однородного состояния.

2. Затем в тесто добавляем нарезанное кубиками куриное мясо и тёртый сыр.

3. В смазанные маслом формочки выкладываем тесто, ставим в разогретую до 200°C духовку. Выпекаем 20-25 мин.

Марина СОКОЛОВА, г. Липецк

ПЕЧЁНОЧНЫЕ МАФФИНЫ С МАСЛИНАМИ

На 5 ст. л. муки: 500 г говяжьей печёнки, 1 луковица, 1 яйцо, 6 ст. л. молока, 50 г маслин без косточек, 2 ч. л. раст. масла, 1/2 ч. л. соды, щепотка молотого душистого перца, соль. Для оформления: 50 г тёртого твёрдого сыра, 2 ч. л. сливочного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Печёнку и лук нарежьте небольшими кусочками и измельчите в блендере до однородной массы.

2. В полученную массу добавьте яйцо, молоко, муку, соду, соль и молотый перец. Хорошо перемешайте.

3. Формочки смажьте раст. маслом, присыпьте мукой. Заполните формочки печёночным тестом. В каждую воткните маслину. Выпекайте 20-25 мин. в нагретой до 180-190°C духовке.

4. Горячие маффины смажьте сливочным маслом, посыпьте тёртым сыром.

Алла ПЕСКОВА, г. Краснодар



ДВУХЦВЕТНЫЕ МАФФИНЫ «НЕЖНЫЕ»

На 200 г муки: 1 ст. сахара, 1 яйцо, 80 г раст. масла, 1,5 ст. какао-порошка, 1 ч. л. соды, 1 ч. л. ванилина, уксус или лимонный сок, 1/4 ч. л. соли. Для наполнителя: 230 г творожного сыра, 2,5 ст. л. сахара, 1/2 ч. л. ванилина.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Просеянную муку смешайте с какао, содой, ванилином, солью и сахаром. Добавьте уксус или лимонный сок (чтобы погасить соду), яйцо и раст. масло. Перемешайте.
2. Для наполнителя взбейте творожный сыр с сахаром и ванилином.
3. В силиконовые формочки для маффинов распределите шоколадное тесто. Сверху выложите по несколько чайных ложек наполнителя. Выпекайте в разогретой до 180°C духовке 25-35 мин.
4. Маффины выньте из духовки, дайте остыть в формочках. Затем аккуратно выньте из формочек.

СОВЕТ. Между тестом и наполнителем можно положить тонкий слой малинового варенья.

Мария УГРЮМОВА, г. Самара

Прежде чем добавлять в маффины ягоды (чернику, смородину, землянику, клюкву и так далее), их нужно сложить в миску и аккуратно, не травмируя ягоды, перемешать с двумя столовыми ложками муки. Только после этого ягоды вмешивают в тесто. Замороженные ягоды предварительно размораживать не нужно (иначе они выпустят сок и маффины получатся мокрыми).

Ольга ЕМЕЛЬЯНОВА, г. Рязань



КЕКС С КОНСЕРВИРОВАННЫМИ ПЕРСИКАМИ

На 1,5 ст. муки: 1 большая банка консервированных персиков (850 г), 150 г размягченного сливочного масла, 1 ст. сахара, 3 яйца, 2 ч. л. ванильного сахара, 2 ч. л. разрыхлителя, 1/4 ч. л. соли. Для украшения: сахарная пудра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. С персиков слейте сироп, отдельно отставьте в сторону 3/4 ст.
2. Миксером взбейте сливочное масло с сахаром, ванильным сахаром и солью. Взбивая, влейте отставленный сироп от персиков. Также взбивая, введите по одному яйца. Затем всыпьте муку с разрыхлителем и перемешайте тесто ложкой.
3. В смазанную маслом форму выложите половину теста. На тесто разложите половинки персиков срезом вниз. Сверху закройте оставшимся тестом. Выпекайте 40 мин. в духовке, нагретой до 180°C.
4. Готовый кекс остудите, посыпьте сахарной пудрой.

Оксана МУРАВЬЁВА, г. Кстово

ЛИМОННЫЕ КЕКСЫ С ГЛАЗУРЬЮ

На 250 г муки: 2 яйца, 150 г сахара, 200 г сливок, 2 ст. л. лимонного сока, цедра 1/2 лимона, 1/2 ч. л. ванильного сахара, 1,5 ч. л. разрыхлителя, раст. масло, панировочные сухари. Для глазури: лимонный сок, сахарная пудра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Миксером взбейте яйца в пышную массу. Взбивая, добавьте поочередно сахар, сливки, лимонный сок и тёртую цедру, ванильный сахар и муку с разрыхлителем.
2. Формочки смажьте маслом, посыпьте сухарями. Выложите в формочки тесто, заполняя на 2/3 объёма. Выпекайте 12-15 мин. в духовке, нагретой до 210°C.
3. Готовые кексы остудите в формочках, затем полейте глазурью из лимонного сока, растёртого с сахарной пудрой.

Анна КИСЕЛЁВА, г. Смоленск

БРУСНИЧНЫЕ КЕКСЫ

На 1 ст. муки: 3 яйца, 1/2 ст. сахара, 100 г сливочного масла, 1 ч. л. разрыхлителя, ванилин, 300 г замороженной брусники, раст. масло. Для глазури: брусничный сок, сахарная пудра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца взбиваем с сахаром в пышную массу. Добавляем растопленное масло. Постепенно всыпаем просеянную с разрыхлителем муку и ванилин. Перемешиваем.
2. Бруснику размораживаем, откидываем на сито, даём стечь жидкости. Ягоды выкладываем в миску, перемешиваем с 1 ст. л. муки, добавляем в тесто. Всё аккуратно перемешиваем.
3. Тесто раскладываем в смазанные раст. маслом формочки, заполняя их на 2/3 объёма. Выпекаем 15-20 мин. в разогретой до 200°C духовке.
4. Готовые кексы украшаем брусничной глазурью.

Ольга УХИНА, г. Барнаул

ТВОРОЖНЫЕ КЕКСЫ С ШОКОЛАДНЫМИ КАПЕЛЬКАМИ

На 1 ст. муки: 70 г сливочного масла, 3/4 ст. сахара, 130 г жирного творога, 2 яйца, 50 г шоколадных капелек, 1/2 ч. л. разрыхлителя, сахарная пудра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сливочное масло с сахаром взбейте венчиком. Добавьте творог и яйца. Хорошо взбейте до однородного состояния. Всыпьте просеянную муку с разрыхлителем и шоколадные капельки. Должно получиться густое пластичное тесто.
2. Тесто выложите в смазанные маслом формочки, поставьте в разогретую до 180°C духовку. Выпекайте 30-40 мин.
3. Готовые кексы остудите, посыпьте сахарной пудрой.

Тамара ЯЦКО, г. Боровичи

БАНАНОВЫЙ КЕКС С ФИНИКАМИ

На 1,5 ст. муки: 100 г сливочного масла, 2 яйца, 3 ст. л. сахара, 1 ст. л. мёда, 2 банана, 120 г фиников без косточек, ванилин, 1 ч. л. соды или разрыхлителя.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Растопленное сливочное масло растираем с яйцами, сахаром и мёдом. Добавляем размятые вилкой бананы и мелко нарезанные финики.
2. Муку просеиваем с содой или разрыхлителем. Соединяем с яично-фруктовой массой. Добавляем ванилин, перемешиваем миксером на небольшой скорости.
3. Тесто выливаем в смазанную маслом форму, оставляем на 40 мин. при комнатной температуре. Затем ставим в разогретую до 180°C духовку, выпекаем 30 мин.

СОВЕТ. Выпекать можно в маленьких порционных формочках для кексов.

Ада ЛИТВИНОВА, г. Брянск

Как заквасить капусту

Для квашеной капусты вам нужно купить капусту и морковь. Это минимальный набор продуктов. Морковь берут в количестве 3% от веса капусты. Соль подходит только обычная, крупная, но не йодированная. Количество соли — 2-2,5% от веса капусты (200-250 г соли на 10 кг капусты). Можно использовать дополнительные ингредиенты и добавки: яблоки, бруснику, клюкву, тмин, свёклу, лавровый лист. Их добавляют по вкусу.

КВАШЕНАЯ КАПУСТА С ЯБЛОКАМИ

На 10 кг капусты: 300-500 г моркови, 10 яблок, 200 г соли, 3 ст. л. сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту очистите, удалите повреждённые листья и кочерыжки. Капусту нашинкуйте. Морковь натрите на крупной тёрке, яблоки нарежьте дольками и удалите семенные коробочки.

2. Капусту перетрите с солью, добавьте морковь и сахар (можно увеличить количество сахара до 1/2 ст.).

3. Банки с широким горлышком ошпарьте кипятком. Выложите дно капустными листьями. Уложите слой капусты в банку, утрамбуйте, чтобы капуста пустила сок, затем выложите слой яблок, снова капусту и т. д. Заполните банку доверху, укройте листьями. Положите чистую х/б салфетку и маленькое блюдечко. На него поставьте узкую банку с водой — это будет гнёт. Оставьте банки с капустой при комнатной температуре для брожения. Если всё сделано правильно, то через сутки на поверхности появится рассол. Признак брожения — пузырьки и пена на поверх-

ности рассола. Пену нужно удалять.

4. Каждый день протыкайте капусту деревянной палочкой в нескольких местах до самого дна, чтобы выходили газы.

6. По окончании брожения уберите груз, верхние листья и слой побуревшей капусты. Накройте постиранной в чистой, а затем в солёной воде салфеткой. Некоторые хозяйки после этого ставят груз поменьше, а некоторые просто закрывают капусту крышкой и убирают на холод. Храните при температуре 0 +5°C.

Ирина ГЛАГОЛЕВА, г. Тула

ОТ РЕДАКЦИИ.

Рецепты квашеной капусты публиковались в октябрьском номере «Женсовета» (стр. 23), а также в октябрьском выпуске «Кулины» (№10/2013, стр. 28-32) в рубрике «Заготовки из капусты».



О песочном тесте

Песочное тесто — очень вкусное, но немного капризное. Возможно, ваша проблема связана с тем, что тесто у вас «плывёт». Поэтому и печенье не держит форму. Тесто содержит в своём составе большое количество жира, поэтому во время вымешивания теста нельзя допускать его согревания. Все компоненты должны быть охлаждены, а время вымешивания нужно сократить до минимума. Если в процессе приготовления тесто начало блестеть, значит, масло расплавилось. Такое тесто будет крошиться и плохо раскатываться. Нужно его охладить. Но в любом случае во многих рецептах песочное тесто советуют охлаждать в течение 1 ч. После этого тесто хорошо раскатывается на посыпанной мукой поверхности, хорошо формируется и держит форму.

Дополнительная мера. Чтобы сохранить рисунок, попробуйте уже сформованное печенье поставить на 30-60 мин. в холодильник, а потом сразу выпекайте в хорошо разогретой духовке. Возможно, такой приём поможет.

Татьяна САФОНОВА, г. Белгород

Для
Т.КИРИЛЛОВОЙ,
г. Рязань

Пышные оладьи

По одному и тому же рецепту вполне могут получиться разные оладьи. Во-первых, многое зависит от муки: какую муку используете, просеиваете ли её. Во-вторых, важно то, какой консистенции вы замешиваете тесто. Просто в некоторых рецептах пишут «и добавив столько муки, чтобы получилось тесто консистенции густой сметаны». Так вот, тесто для пышных оладий должно быть именно таким, как густая сметана, а не жиденьким. Жарить оладьи нужно на хорошо разогретой сковороде. Некоторые жарят под крышкой, но я этим приёмом не пользуюсь. Ещё хочу заметить, что оладьи на дрожжах всегда получаются более пышными, чем оладьи на соде.

Инна
ГУСЕВА,
г. Псков

Для
А.КУРНОСОВОЙ,
г. Пермь



Хочу научиться делать плов. Проблема в том, что у меня нет казана. Чем его можно заменить в домашнем хозяйстве?

Зоя ПЕСКОВА, г. Воронеж

Подскажите, пожалуйста, как приготовить пиццу на сковороде? Слышала, что есть такие рецепты, где не нужно включать духовку.

Марина НЕСТЕРОВА, г. Липецк

Подскажите, какое готовое тесто лучше взять для штруделя? Слоёное дрожжевое или бездрожжевое?

Алла МЕЛЬНИКОВА, г. Великие Луки





6 вопросов

Методие БУЖОРУ

Певец Методие Бужор для многих слушателей стал настоящим открытием, когда они услышали его выступление в телевизионном проекте «Голос». Родился Методие Бужор в Молдавии 9 июня 1974 года. В 2000-м году окончил Кишинёвскую академию музыки им. Гавриила Музическу. Методие — профессиональный оперный певец, который выступал на сценах лучших театров Австрии, Германии, Италии и России. За время своей карьеры оперного певца Методие Бужор стал лауреатом многих Международных конкурсов. В возрасте 36 лет певец принимает решение оставить оперу и начать свою карьеру на эстраде.

О ДЕТСТВЕ

— Расскажите о вашем детстве.

— Я родился в Кишинёве. У нас в семье все поют, но никто никогда не занимался этим профессионально. Отец — инженер-изобретатель, мать работает в области медицины. Нас четверо сыновей в семье, я второй. Я пел с самого детства, но учиться пошёл в Аграрный университет. Занимался биологией, генетикой. Однажды мы с братом пришли на день рождения нашего друга — студента консерватории и решили там спеть. Он был в восторге и сказал: «У вас такие великолепные голоса, вам нужно в консерваторию поступать!» Мы сначала не поверили, но решили всё же попытаться счастья. Ректор послушал нас и сказал: «Поступайте и не сомневайтесь». Мы и поступили. Конечно, были трудности. Я не умел читать по нотам, писать диктанты. Но за год усердного труда сдал все необходимые экзамены. Если человек чего-то хочет, он обязательно этого добьётся.

О СУДЬБОНОСНОЙ ВСТРЕЧЕ

— Вы ушли из оперы после встречи с Муслимом Магомаевым. Расскажите, как вы познакомились?

— Когда я только вернулся из Германии, Елена Образцова (в то время руководитель труппы Михайловского театра), послушала меня и говорит: «Методие, ты так сильно стал похож на Муслима, давай я вас познакомлю!» Дала мне его

телефон. Я звонил, но у него всегда включался автоответчик. Тогда я оставил ему сообщение, и через неделю у меня дома раздался звонок. От одного «здравствуйте» у меня перехватило дыхание — я сразу понял: это Муслим Магомаев. Он пригласил на встречу. Тамара Ильинична (Синявская — вдова Магомаева. — Ред.) предупредила, что у нас будет всего 10 минут, так как в этот день телевизионный канал снимал про него фильм.

Муслим сел за рояль, мы музицировали, пели: «А вот эту песню знаешь?!», «А вот послушай новую!» В итоге мы пропели полтора часа! Тамара Ильинична потом говорила: «Что вы с ним сделали, вы снова вернули его к жизни!» Знакомство с Муслимом Магомаевым окончательно утвердило меня в моём решении уйти из оперы — я понял, что нельзя быть слугой двух господ. Сердце одно, его невозможно разорвать.

О СЕБЕ

— Ваше имя для русского уха очень необычно. Что оно означает?

— Методие — это балканский вариант имени Мефодий. Переводится как «упорядоченный». Действительно про меня: я люблю, чтобы всё было правильно и профессионально. А Бужор в Молдавии фамилия очень благородная. В переводе означает «пион». В моей родной стране этот цветок — символ жизни, весны и благоухания.

— Методие, чем вы увлекаетесь вне сцены?

— Люблю плавать, причём на длинные дистанции. Знаю несколько языков — румынский, молдавский,

итальянский, английский, немецкий. Любый оперный певец обязан быть полиглотом, чтобы не только со всеми общаться на гастролях, но и не пропевать свои партии бездумно. Люблю рисовать, я ещё и скульптор, учился этому, и мне было так приятно узнать, что и Муслим был скульптором.

О ПОБЕДАХ И ПОРАЖЕНИЯХ

Методие Бужор участвовал в первом сезоне телевизионного шоу «Голос». После этой программы его узнала широкая аудитория.

— Не кажется ли вам, что с проекта выгоняли самых достойных: вас, Севару?

— О себе не могу ничего сказать. Что касается других, то да, возможно. Я очень за них переживал. Но ведь нельзя сделать так, чтобы все дошли до финала. Говоря языком генетиков, хороший селекционер режет всё, что видит, и оставляет только самое лучшее. Я думаю, что у победительницы — Дины Гариповой — есть все шансы, чтобы стать великой певицей. Время покажет. Потому что победителем быть легко, а вот оставаться лидером — не очень.

О ЛИЧНОМ

— А ваше сердце кому отдано?

— Жене. Её зовут Наталья. Она бывшая певица, на вокальном поприще мы и познакомились. Но мы приняли простое решение, что двух исполнителей в семье быть не должно. Бывают, конечно, исключения. Например, Ирина Архипова и Владислав Пьявко или Муслим Магомаев и Тамара Синявская. Но это редкость.

ОБУВЬ: ОСЕННИЙ И ЗИМНИЙ УХОД

Поздней осенью погода переменчива: дождливые дни сменяются первыми заморозками, а там уже и до зимы недалеко. Под ногами лужи, грязь и первый выпавший снег, который очень быстро превращается в кашу на дорогах и тротуарах. Как же правильно ухаживать за обувью, чтобы она прилично выглядела и как можно дольше служила?

СЕЗОННЫЕ ПРОБЛЕМЫ

● **Обувь промокает.** Водоотталкивающие пропитки помогут повысить защитные функции кожи. Продаются в виде аэрозолей, лосьонов или гелей. Лучше проконсультироваться с продавцом, какую защиту для кожи вам выбрать. Обрабатывать лучше только что купленную пару обуви из замши, кожи или текстиля. Для каждого материала существуют специальные влаго- и грязеотталкивающие средства. Обратите внимание на то, что пропитку обуви нужно периодически обновлять.

● **Белые разводы от соли и реагентов.** После возвращения с улицы обувь стоит промыть мыльной водой, чтобы смыть соль и реагенты, которыми посыпают улицы. Затем насухо протереть обувь. После того как она высохнет, нанести водо- и грязеотталкивающие кремы. Если после просушки пары обуви на ней выступили белые разводы, попробуйте удалить их таким образом. Положите на побеленные от соли места влажную ткань и оставьте на полдня. Затем обязательно пропитайте обувь подходящим кремом. Существуют кремы для зимней защиты, которые не только удаляют разводы воды и снега, но и нейтрализуют соль, которая впитывается в обувь и разрушает её. Солевые разводы можно удалить

ветошью, смоченной в слабом уксусном растворе.

● **Царапины.** С помощью обычного крема можно замаскировать только мелкие царапины. С более серьёзными повреждениями поможет справиться крем-краска или спрей-краска. Эта обувная косметика поможет не только закрасить трещинки и потёртости, но и освежить цвет.

ОБУВЬ ПО ПОГОДЕ

● **Плотная натуральная и искусственная кожа.** Обувь из такой кожи — самая практичная для осенней и зимней непогоды. Перед первым выходом на улицу новую пару обуви нужно непременно подготовить: обработать водоотталкивающим спреем и промазать кремом, пока сапоги или ботинки новые. В те дни, когда под ногами каша из грязи и снега, лучше надевать недорогую обувь из искусственной кожи.

● **Замшевая обувь и нубук.** Более капризна, чем обувь из обычной натуральной или искусственной кожи. Перед тем как выйти на улицу в новой паре сапог, их нужно непременно обработать водоотталкивающим спреем от грязи, влаги и соли. Чистят замшу и нубук специальной резиновой щёткой. После того как кожа высохнет, она может иметь залоснившуюся структуру. Нужно обработать её специальной щёткой с твёрдым ворсом или жёсткими проволочными ворсинками для того, чтобы придать материалам первоначальный вид. Восстановить цвет замши можно специальными красителями.

● **Обувь из тонкой кожи.** Сапожки или ботильоны из дорогой тонкой кожи выглядят очень изящно, нога в них чувству-

ет себя комфортно. Но если вы пользуетесь общественным транспортом и ходите по лужам, такая обувь на каждый день вам не подходит. Она очень уязвима, быстро промокает и теряет свой дорогой ухоженный вид. Эта обувь на выход.

● **Обувь из лаковой кожи.** Лаковая обувь выглядит очень нарядно, но она не предназначена для непогоды и ежедневной носки. Лаковая кожа боится дождя, снега и влаги. От сырости и грязи обувь тускнеет, на ней появляются трещины. Удалить их можно так: обработать кожу вазелином и отполировать кусочком фланели. Лаковую обувь нельзя носить в сильные морозы.

ПОСЛЕ УЛИЦЫ

Первым делом нужно очистить обувь от грязи и тщательно просушить её. Нельзя сушить обувь на батарее, так как тепло от радиатора или обогревателя крайне неблагоприятно воздействует на кожу. Только после сушки можно нанести на обувь крем, желательно за несколько часов до выхода на улицу.

Если дорогая кожаная обувь сильно промокла, лучше сушить её на деревянной колодке, чтобы избежать деформации.

Достаточно быстро высушить промокшую обувь можно с помощью пылесоса. Это гораздо безопаснее для кожи, чем сушить её феном.

СМЕННАЯ ПАРА

В идеале для ненастной погоды должна быть не одна, а хотя бы две пары обуви. Если одни и те же сапоги (ботинки) носить каждый день, не получится как следует их просушивать и приводить в порядок. В процессе носки обуви нужно давать отдыхать 1-2 дня. Особенно это касается модельной обуви из тонкой кожи, которая быстро выходит из строя.



МИРТ- АДАМОВО ДЕРЕВО

Свое название мирт получил от древнегреческого «тугоп», что в переводе означает «бальзам», «мирра». История мирта начинается с античных времён. В те далёкие времена мирт служил символом молодости и красоты. С ним связано много легенд и обычаев. Согласно одной из легенд, Адам унёс мирт с собой из Рая, чтобы поселить на грешной земле хотя бы одно из растений, украшающих собой сад блаженства.

Люди в древности, отправляясь пешком в дальний путь, брали с собой ветку миртового дерева. Считалось, что мирт придаёт бодрость и укрепляет силы путника. Скромное растение в Древней Греции было знаком высшей власти и почёта. В Риме мирт посвящали богине красоты Венере. Вокруг её храмов росли миртовые рощи. Изображение мирта также можно встретить на памятниках фараонов, где нарисовано, как миртовые ветви несут плачущие, идущие впереди шествия женщины.

Ещё в те времена было замечено благотворное действие эфирных масел. Настоями из листьев умывались и протирали лицо, что очищало и освежало кожу. Вино, настоянное на плодах мирта, считалось эликсиром здоровья и молодости.

Мирт — настоящая универсальная аптека на подоконнике. Настоями и настоями мирта лечат лёгочные и кишечные заболевания, гайморит, кариес, болезни сердца, горла, костей, мозга и многие, многие другие. Мирт помогает при самых различных типах аллергии, в том числе и хронически текущих.

Без миртовых трудно представить себе современную парфюмерию, косметику и пищевую промышленность.

На островах Сардиния и Корсика мирт используется для производства ароматного ликёра под названием «Mirto». Этот ликёр заслужил славу национального напитка Сардинии.



Семейству миртовых принадлежит род Мирт (Myrtus), который насчитывает до 40 видов растений. В природе это растение растёт почти на всех континентах — в Западной Африке, в штате Флорида в США, в Северной Америке и у побережья Средиземного моря в Европе. Представители рода — невысокие вечнозелёные кустарники или деревья. Листья кожистые, плотные, крепятся на коротких черешках, тёмно-зелёные. Цветки белые или розовые, ароматные, одиночные или в кистях на тонких цветоносах. Плоды — сочные чёрные ягоды, которые у многих видов съедобные.

ОСВЕЩЕНИЕ И МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ.

Мирт любит яркий рассеянный свет, переносит некоторое количество прямых солнечных лучей. Самые подходящие — это окна восточных или западных направлений. Зимой мирт надо размещать в самых освещённых местах.

ТЕМПЕРАТУРА.

Мирт любит умеренную температуру воздуха (18-20°C). Зимой его лучше всего поместить в прохладное помещение с температурой 6-8°C. В этом случае мирт летом будет обильно цвести.

ПОЛИВ. В весенне-летний период поливать мирт нужно обильно, но только после того, как подсохнет верхний слой почвы. Зимой полив уменьшают, но в любое время года нельзя допускать ни пересыхания, ни переувлажнения земляного кома.

ВЛАЖНОСТЬ. Растение нуждается в высокой влажности воздуха, поэтому его регулярно следует опрыскивать отстоянной водой. Если мирт зимует при низких температурах, то опрыскивать его не нужно.

ПОДКОРМКА. С весны до осени мирт каждую неделю следует подкармливать жидким комплексным удобрением для комнатных растений.

ОБРЕЗКА. Для мирта обрезка — это способ изменить форму растения. Можно придать ему шаровидную, цилиндрическую или пирамидальную форму. Проводить обрезку следует весной.

ПЕРЕСАДКА. Молодые растения пересаживают каждый год весной, не заглубляя основание ствола. В дальнейшем пересадку проводят через 2-3 года. Земляная смесь для посадки должна состоять из равных частей дерновой земли, перегноя и песка.

РАЗМНОЖЕНИЕ. Размножают мирт весной или летом семенами и черенками. Заготавливают черенки с полуодревесневших веток длиной 6-8 см. Затем высаживают в песок или в рыхлый субстрат. Чтобы черенки быстрее укоренились, их обильно поливают, опрыскивают, накрывают стеклом или полиэтиленовой плёнкой. При размножении черенками растение зацветает на 2-3-й год, а при семенном — лишь на 5-й год.

ВРЕДИТЕЛИ И БОЛЕЗНИ. Мирт может повреждаться тлёй или щитовкой, а при сухом воздухе и при недостаточном увлажнении — паутинным клещом.

Миртовое деревце не только шикарно смотрится в любом интерьере, оно поглощает отрицательную энергию, борется с микробами посильнее некоторых антибиотиков, отлично уживается по соседству с аллергиками.

Подготовила Нина ЧЕБОТАРЁВА

ПЛАНЫ НА ЖИЗНЬ- строить или не строить?

Если задать этот вопрос прохожим на улице, подавляющее большинство ответит: «Конечно, стоит!» А если задать вопрос по-другому: стоит ли планировать свою жизнь на несколько лет вперёд? Тут ответы уже не будут столь однозначны. Если же поинтересоваться у людей, занимаются ли конкретно они долгосрочным планированием своей жизни, то положительного ответа можно вообще не дожидаться.



ЗАЧЕМ НАМ ПЛАН?

Да, некоторые люди, в наш быстрый и суетливый век, действительно составляют планы, просто чтобы не забыть о том, что они собираются сделать. Это могут быть планы на день, на неделю, на месяц. В лучшем случае на несколько месяцев вперёд, если рабочий график очень плотный. Но планировать всю жизнь? Это как-то не принято.

Многие считают это абсолютно бессмысленным занятием. Мол, откуда я знаю, что будет со мной через пару лет? Может, я вообще умру. Или перееду. Или, не дай бог, попаду в тюрьму. Или случится ядерная война, наступит финансовый кризис, метеорит, в конце концов, упадёт на Землю. Апокалипсис опять же, который уже обещали бессчётное количество раз. Не лучше ли положиться на волю Бога, судьбы (кто во что верит), и просто жить, как живётся?

МОЖНО И БЕЗ НЕГО

Да, можно жить и не строя планы. Так живёт большинство. Но вот лучше ли это? Нет, не лучше. Хотя бы потому, что, если поинтересоваться жизнью успешных людей, то окажется — практически все они составляли долгосрочные планы. То есть, стратегия планирования работает, и работает отлично. Если вы начинаете какой-нибудь бизнес, в первую очередь вам придётся составить

бизнес-план. Его же у вас попросят инвесторы, которые размышляют, стоит ли вкладывать в ваш бизнес деньги. Причём, чем крупнее бизнес, тем долгосрочнее у него должен быть план — это один из законов успешного бизнеса. Крупнейшие корпорации Японии имеют планы развития на ближайшие 150 лет.

Разумеется, их не планируют выполнять с точностью до запятой. Важно то, что эти планы есть, и сотрудники корпораций знают направление своего движения. Сенека как-то сказал очень мудрую фразу: если штурман не знает, в какую гавань ему идти — ни один ветер не будет ему попутным. Иными словами...

...ЕСЛИ НЕТ ЦЕЛИ, НЕ БУДЕТ И РЕЗУЛЬТАТА

Но как же так? — можете воскликнуть вы. Ведь вокруг огромное количество людей, которые живут безо всякого планирования и, тем не менее, получают результаты! Как быть с ними?

Очень просто. Прежде чем ответить на этот вопрос, я хочу сообщить вам две новости. Первая — хорошая. Даже если человек сознательно ничего не планирует, у него всё равно есть план, в соответствии с которым он строит свою жизнь. И вторая новость — не очень хорошая. Как правило, этот план неосознан и достался человеку от его родителей.

РОДИТЕЛЬСКИЙ ПЛАН

Нам всем от родителей, учителей и всех, кто приложил руку к нашему воспитанию в детстве, перешёл по наследству огромный багаж представлений о жизни, о мире, о нас самих и нашем месте в существующей действительности.

Приведу конкретный пример. Молодого человека по имени Василий родители всё детство убеждали, что деньги достаются только тяжёлым трудом, что богатые все воры и бездельники, а честный человек просто обречён на бедность. И он, даже не осознавая того, выстроил для себя следующий план в отношении финансов в своей жизни — раз богатые все нечестные и непорядочные люди, которых приличные люди вроде моих родителей не уважают, то я лучше никогда не буду богатым. А если деньги честно можно заработать только тяжёлым трудом, то, значит, мне нужно найти самую тяжёлую и малооплачиваемую работу, чтобы соответствовать этому образу. Неудивительно, что денег у Василия, как он ни старается, немного, и достаются они ему очень непросто.

ЧТО ЕСТЬ БЛАГО?

Конечно, никто из родителей сознательно не делает из своих детей неудачников. Напротив, они желают своим чадам всего самого лучшего и прививают такие понятия о благе,

которые кажутся им правильными. К сожалению, не всегда они приводят ребёнка к долгой и счастливой жизни.

Так что на самом деле означает планировать свою жизнь?

Это означает — взять за неё ответственность в свои руки и выстраивать в соответствии с собственными понятиями о собственном благе.

Планирование своей жизни. С чего начать?

1. С того, что есть. Для начала хорошо бы разобраться с теми представлениями, которые у вас уже есть. Честно поговорите с собой «за жизнь», а ещё лучше запишите свои основные представления о ней по направлениям: работа, семья, карьера, друзья, деньги, сексуальные отношения и прочее. Затем сразу уберите все запреты и осуждения себя или других — жизненный план лучше работает, если его основывать на позитивных оценках и представлениях, а не на негативных.

Затем вычеркните все однозначные утверждения (то есть те, которые содержат слова «всегда», «никогда», «все», «никто», «только» и так далее) — например, все мужики сволочи; только высокий худощавый брюнет станет мне хорошим мужем, я всегда буду зарабатывать много денег и другие. Как показывает практика, они как баги в компьютерной программе — либо совсем не работают, либо работают в обратную сторону.

2. Чего вы хотите? Определитесь с тем, чего лично вы хотите от жизни. Пока не думайте о том, достижимы ли ваши цели в принципе, главное,

чтобы они вас вдохновляли. При этом постарайтесь не писать желания с конструкцией «мне должны». Например: я хочу встретить мужчину, который должен быть красивым, богатым, умным, образованным, остроумным, добрым, нежным, который меня полюбит и женится на мне. Получается, что это всё сделает он, а не вы. Но ведь это же ваш жизненный план и ваши желания! Рабочий вариант может звучать так: я хочу встретить мужчину, который мне понравится, и которого я полюблю. Я приложу все усилия, чтобы он ответил мне взаимностью, построю с ним нежные, добрые и страстные отношения и выйду за него замуж. Я хочу, чтобы через два года после свадьбы у нас родился первый ребенок, а ещё через пять — второй. Ну и так далее. Согласитесь, выглядит гораздо привлекательнее и в то же время реалистичнее. А главное, здесь вы хозяйка. Вы контролируете свою жизнь и отвечаете за неё.

3. От желаний — к целям. Желания и цели отличаются друг от друга. В желаниях всегда присутствует элемент «хорошо бы», а цели сформулированы чётко, конкретно и однозначно. И обязательно позитивно (то есть, там не должно быть слов «нет», «не», «избавиться», «разрушить» и прочее). Например: «с ближайшего понедельника я буду вести здоровый образ жизни» вместо «с ближайшего понедельника я брошу курить и начну избавляться от лишнего веса». Обязательно нужно давать привязку во времени, пусть даже это будет интервал. Например: в течение ближайших пяти лет я встречу мужчину, который мне понравится, и которого я полюблю. Я приложу все усилия, чтобы он ответил мне взаимностью, построю с ним нежные, добрые и

страстные отношения (на это мне потребуется около года), после чего я выйду за него замуж. Через два года после свадьбы у нас родится первый ребёнок, а ещё через пять — второй.

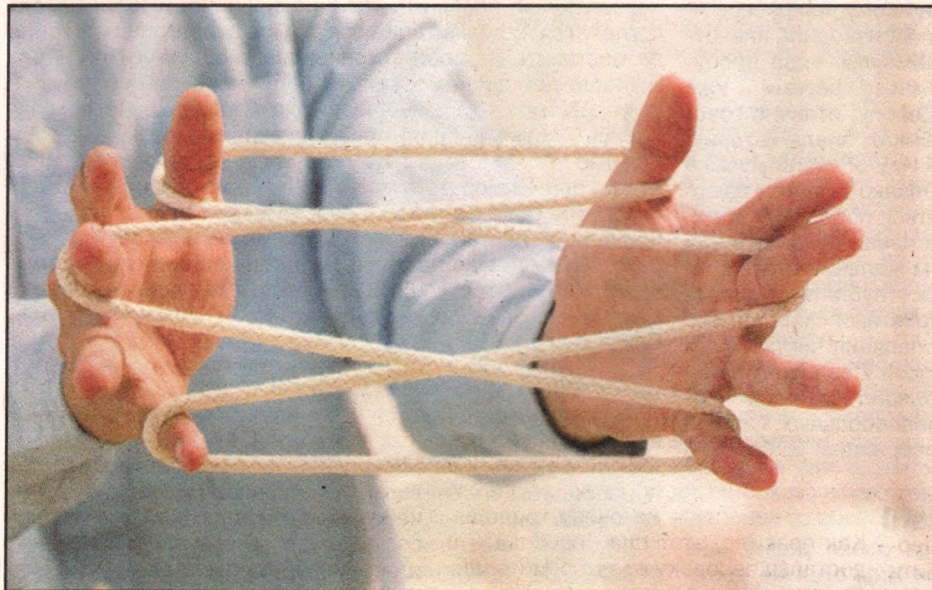
4. От целей — к способам. Начну сразу с примеров. Цель — престижная работа в ближайшие три года. Способы достижения — сначала низкооплачиваемая работа в течение двух лет, чтобы набраться опыта и обзавестись нужными знакомствами, затем год или менее на поиски работы в хорошей компании с достойной зарплатой.

Или по поводу цели насчёт мужа (в течение ближайших пяти лет я встречу мужчину и т. д.) способы можно расписать так: посещение клубов, вечеринок и прочих мероприятий, где бывают мужчины с нужными мне интересами и уровнем доходов, изучение мужской психологии по книгам и в ситуациях общения с другими мужчинами, уход за лицом и телом, красивая одежда. Добавьте то, что кажется вам важным, и уберите то, что считаете необязательным.

5. Этапы достижения целей. Крупные цели лучше разбивать на несколько этапов, так будет психологически проще их достичь и будет лишней повод похвалить себя за целеустремлённость и трудолюбие. Большая ошибка — ограничивать себя слишком жёсткими временными рамками и наваливать на себя больше, чем вы сможете увезти. Обязательно планируйте отдых и не забывайте о так называемых «временных карманах» на случай непредвиденных обстоятельств. Если ничего непредвиденного не случится — проведёте это время с удовольствием, а если случится — не придётся сдвигать весь график.

Хороший план — бросок в будущее. У нас всех в сутках только 24 часа. И у миллиардера с Уолл-Стрит, и у Нобелевского лауреата по литературе, и у бомжа на свалке. Вопрос в том, как они проводят это время. Не так уж много нам отпущено этих 24 часов, чтобы тратить их впустую, теша себя надеждами, что однажды кто-то придёт и даст нам то, чего мы хотим. Гораздо эффективнее (да и интереснее, честно говоря!) взять штурвал в свои руки и плыть туда, куда подсказывает сердце.

Елена КОНДАУРОВА



ЧАРОВНИЦА, ТИБЕЛЬ С СОБОЙ НЕСУЩАЯ

«Это существо мифическое, похожее на тюльпан, дерзкий и ослепительный. Сама гордыня и свет вокруг себя гордыню», — говорил об Иде Рубинштейн художник и декоратор Лев Бакст, создававший для неё спектакли. Больше всего Ида желала двух вещей: танцевать и прославиться. Всё сбылось.

НИ МИКРОБА БАНАЛЬНОСТИ

«Длинная, как день без хлеба», «бездарно голая», «гальванизированный труп», «печальная обезьяна» — именно таких уничижительных характеристик удостоивалась эта женщина в начале своего пути к славе. Но после «Русских сезонов» в Париже её имя знали даже те, кто никогда не посещал театр. «Сфинкс», «мумия», «фараон», женщина, в которой ни микроба банальности, — такой казалась Ида Рубинштейн современникам. Она воплощала тип безжалостной красоты — Клеопатры, Саломеи, Шехерезады, героини, которая в качестве трофеев собирает отрубленные головы любовников и предлагает ночь любви в обмен на жизнь раба. Ради такой женщины стоило выиграть войну и потерять империю. Ида стала единственной балетной танцовщицей, чьё мастерство свелось к публичной демонстрации внешности, мимики и обнажённого тела.

НЕЗДЕШНЯЯ СОМНАМБУЛА

Ида родилась в Харькове 21 сентября 1883 года в семье евреев-миллионеров. Рубинштейнам принадлежали несколько банков, сахарные заводы, пивоваренный завод «Новая Бавария», крупные склады и магазины. Она рано осиротела, и её забрала тётка, жившая в Санкт-Петербурге. Она училась в одной из лучших частных гимназий столицы. Курс истории русской литературы, уже по окончании гимназии, Ида читал на дому профессор А. Погодин, который вспоминал: «Она производила впечатление какой-то «нездесьней» сомнамбулы, едва пробудившейся к жизни, охваченной какими-то грёзами... Уже тогда она изъездила чуть не всю Европу, отлично говорила на нескольких иностранных языках, знала историю искусства, отлично писала». Также Иду обучали музыке и танцам. Но танец ей не давался. Однако бешеное самолюбие заставляло её часами вертеться перед зеркалом, то отработывая сложное па, то застывая в изысканной позе. Наконец Ида заявила о своём желании стать трагической актрисой и уехала в Париж углублять театральное образование. Разразился невероятный скандал: все Рубинштейны были в ужасе. Для спасения чести семьи известный парижский врач профессор Левинсон, дальний родственник Рубинштейнов, объявил Иду невменяемой и поместил в клинику для душевнобольных. Спасла Иду тётка, мадам Горовиц, не поверившая в болезнь племянницы.

ПУТЬ НА ОЛИМП

Решив навсегда освободиться от опеки родни, она решает выйти замуж. Избранником Иды стал её двою-



родный брат Владимир Горовиц, сын опекавшей её тетки. Правда, брак их продолжался недолго — сразу же после медового месяца молодожёны расстались навсегда. Теперь Ида, разведённая и богатая, была свободна и могла полностью распоряжаться собой. И она вернулась к своей идее стать трагической актрисой.

Идея была безнадёжной — стихи Ида читала из рук вон плохо, манерно, с истерией, да и внешность была, мягко говоря, неординарная. Большеротая, с узкими, вытянутыми к вискам глазами, худая и плоскогрудая, она совершенно не соответствовала канонам красоты той эпохи. На светском рауте она познакомилась с театральным художником и декоратором Львом Бакстом, и он сразу и навсегда был покорён энергией и обаянием Иды. Бакст согласился оформить «Антигону», которую Ида решила поставить на свои средства. Весной 1904 года Ида Рубинштейн дебютировала в «Антигоне» и потерпела крах. Её игру называли ученической, публике не понравились плохая дикция, невыразительный резкий голос. Осенью того же года Ида поступила на драматические курсы при Императорском Малом театре. Она мечтала исполнить роль Саломеи в пьесе Оскара Уайльда. Пьесу приняли к постановке в театре Комиссаржевской, но роль Саломеи Иде не дали. Тогда она решила поставить спектакль на собственные средства, пригласив для этого режиссёра Всеволода Мейерхольда и художника Льва Бакста.

САЛОМЕЯ

По ходу пьесы Саломея исполняет «Танец семи покрывал». Ида обратилась к хореографу Михаилу Фокину. Фокин отнёсся к просьбе Иды скептически, но решил попробовать. Впоследствии он писал: «Тонкая, высокая, красивая, она представляла интересный материал, из которого я надеялся слепить особенный сценический образ». Ему предстояла трудная задача — создать тан-

цовщицу Рубинштейн. Ида проявила завидный энтузиазм и терпение, упорно трудилась, постигая азы балетного искусства. Музыку к «Танцу» она заказала Глазунову. Но святейший синод запретил постановку, назвав ее антицерковной. Тогда Рубинштейн и Фокин решили показать только «Танец семи покрывал». 20 декабря 1908 года на сцене Петербургской консерватории состоялось первое представление. Публика, заинтригованная слухами, ходившими по столице, набил зал до отказа.

Это был больше, чем успех, это был триумф. В ходе танца, поразившего публику своеобразием и новизной, Ида сбрасывала одно за другим все семь покрывал. К концу танца на ней остались только нити крупных бус. Сделав последнее па, танцовщица замерла. Зал несколько секунд завороченно молчал, затем буквально взорвался. Ида Рубинштейн была первой, кто внёс в балет столь явную эротику, а не просто наготу. Критика билась в восторге. После «Танца семи покрывал» Ида моментально прославилась. Но как оказалось, это было только начало.

ПОКОРЕНИЕ ПАРИЖА

В 1909 году известный антрепренёр Сергей Дягилев готовил свой очередной «Русский сезон» в Париже. По совету Фокина и Бакста в труппу была приглашена Ида Рубинштейн. Фокин поставил балет «Клеопатра», в кото-



ром главная партия предназначалась Иде Рубинштейн. Исключительно декоративная, с прекрасной мимикой и выразительными жестами, Ида с первого момента привлекала к себе основное внимание и не отпускала зрителя до конца. Самой поразительной была сцена соблазнения: Клеопатра на глазах у зрителей впадала в любовный экстаз, и только в самый кульминационный момент ложе любовников накрывали полупрозрачной тканью. Зал не мог дышать, а затем буквально взывал от восторга. «Настоящая чаровница, гибель с собой несущая», — писал Бакст. Звезда Иды Рубинштейн засияла над Парижем. Ида больше никогда не возвращалась в Россию — теперь Париж стал её настоящим домом. Она купила себе огромный особняк с большим садом, который обставила со свойственной ей тягой к экзотической роскоши. На следующий год Дягилев привёз в Париж «Шехерезаду», источавшую эротический дурман: гарем, резня, одалиски, Ида в томных позах, в шароварах, жемчугах, перстнях... Париж влюбился в Иду, она превратилась в звезду европейской величины.

РЯДОМ С ГИННЕССОМ

Революция 1917 года внесла свои коррективы: средств стало заметно не хватать. Но Ида снова повезло. Она познакомилась с сэром Уолтером Гиннесом — наследником пивной империи Гиннесов, миллионером и красавцем. Гиннесс, как и Ида, обожал путешествия, экзотику и красоту. Он был женат, но это не помешало ему вступить в многолетнюю связь с Идой — настолько открытую, что многие считали леди Гиннесс именно Иду. Они часто появлялись вместе на великосветских приёмах, совершали совместные путешествия. Гиннесс разделял её пристрастие к публичности и театру — именно его деньги позволили Иде снова начать ставить драматические и балетные спектакли, привлекая французских актёров.

Началась Вторая мировая война. Когда немецкие войска оккупировали Париж, Иде пришлось бежать: ей, еврейке, оставаться во Франции было чрезвычайно опасно. С огромным трудом Иде удалось перебраться через Ла-Манш. Она осела в Лондоне. Вместе с Уолтером Гиннесом они открыли госпиталь для раненых, работе в котором Ида отдавала всё своё время. Пациенты были уверены, что Ида — профессиональный медик, настолько тщательным и эффективным был её уход.

В 1944-м сэр Гиннесс, в то время британский эмиссар на Ближнем Востоке, отвечал за переправку румынских евреев-беженцев на судне «Стурма» в Палестину. От прямого удара немецкой торпеды все, кто плыл на судне, погибли — почти 800 человек, и сам Исхак Шамир, будущий президент Израиля, подписал смертный приговор сэру Уолтеру Гиннесу, который вскоре был приведён в исполнение. Ида осталась одна.

После войны Ида Рубинштейн вернулась во Францию. Некоторое время она работала переводчиком в ООН — пригодилось её великолепное знание языков. Вспоминают, что Ида по-прежнему была невероятно красива: величественная, царственная, она плыла по коридорам, заставляя всех оборачиваться ей вслед. Поселилась Ида на Французской Ривьере, в городке Ванс, где купила небольшой особняк. Там она и прожила до конца своей жизни — тихо, скромно, практически ни с кем не общаясь.

Умерла Ида Рубинштейн от сердечного приступа 20 сентября 1960 года. Согласно её завещанию, никакого извещения в прессе о её кончине не помещали, о времени похорон никому не сообщали. На могиле нет ни имени, ни дат, и только две буквы на могильной плите — I. R. — напоминают, что здесь покоится фантастическая Ида Рубинштейн.

Подготовила Алла ОРЛОВА

КОВАРНЫЙ ГРИПП

Самым опасным сезонным простудным заболеванием считается грипп. Как предупредить заболевание и что делать в том случае, если уже заболел?

Консультирует терапевт, кандидат медицинских наук Ольга Алексеевна Мубаракшина.

ИЗМЕНЧИВЫЙ ВИРУС

Грипп вызывают вирусы типов А, В и С, штаммы которых постоянно меняются. Поэтому, переболев один раз гриппом, мы в следующую эпидемию можем заболеть другим его подтипом.

Вирус А, как правило, вызывает заболевание средней или сильной тяжести. Именно вирусы гриппа А ответственны за появление тяжёлых эпидемий и пандемий.

Вирусы гриппа В не вызывают пандемий, обычно они являются причинами локальных вспышек болезни. Вспышки гриппа, вызванные вирусами типа В, могут происходить одновременно со вспышками гриппа, вызванными вирусами типа А, а могут предшествовать им. Вирусы гриппа В циркулируют только среди людей (в отличие от вирусов типа А, которые вызывают заболевание и у некоторых животных) и чаще поражают детей.

Вирус гриппа С пока мало изучен. Он поражает только человека. Болезнь обычно проходит легко.

Инфекция передаётся воздушно-капельным путём и через предметы обихода: ручки дверей, посуду, полотенца... Недавние исследования показали, что вирусы гриппа живут на руках человека 5 минут. Если



ЦИФРЫ И ФАКТЫ

- 8 миллионов россиян ежегодно переносят грипп «на ногах».
- Каждые 30-40 лет регистрируются пандемии гриппа, т. е. количество заболевших резко увеличивается во многих странах.

за это время человек успеет дотронуться до каких-то вещей, вирусы перейдут на них, и там будут жить гораздо дольше. От 24 до 48 часов они сохраняются на металле и пластмассе, 10 суток — на поверхности стекла. Считается, что больной гриппом остаётся заразным в течение 3-4 дней от начала заболевания. После 5-7-го дня болезни он уже не опасен для окружающих.

судороги, потеря сознания.

Насморк, кашель и прочие «простудные» признаки при гриппе могут появляться сразу. Но чаще, они отмечаются чуть позже, на второй-третий день после начала заболевания. Очень долго держится слабость.

СИМПТОМЫ

Хотя и простуду, и грипп вызывают инфекции верхних дыхательных путей, вирусы гриппа более «злые», поэтому грипп обычно протекает значительно тяжелее, чем ОРВИ, и если даёт осложнения, то более тяжёлые.

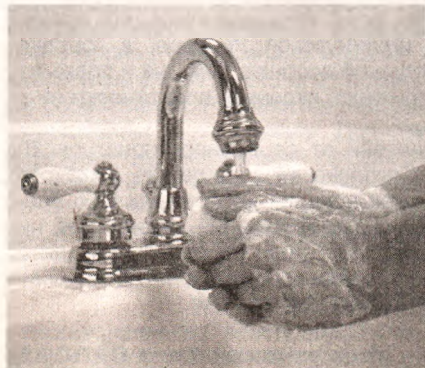
Грипп можно отличить, прежде всего, по началу заболевания. Он атакует сразу и «по всему фронту»: начинается сильная головная боль, резь в глазах, ломота во всём теле, озноб, потливость, светобоязнь. Температура резко поднимается до 39, а то и до 40°C, и может держаться на таком уровне до трёх-четырёх дней. Может появиться сухость во рту, значительно снижается или пропадает вовсе аппетит. При тяжёлом течении возможны бессонница, рвота, обморочные состояния, бред,

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!

Грипп опасен своими осложнениями. Наиболее грозные — пневмония (особенно неприятно, если это осложнение возникает у маленьких детей, хронических больных с заболеваниями лёгких, сердца и сосудов, и у стариков); а также менингит и менингоэнцефалит. При этих осложнениях даже в наши дни лечение не всегда приводит к выздоровлению.

После гриппа могут возникнуть также: бронхит — воспаление бронхов, отит — воспаление уха, синусит — воспаление придаточных пазух носа, фронтит — воспаление лобной пазухи носа, миокардит — воспаление сердечной мышцы.

Бактериальные осложнения развиваются обычно после того, как больной уже почувствовал себя лучше. Снова поднимается высокая температура, может появиться кашель с мокротой, боли в груди и другие



симптомы. Осложнения могут быть отсроченными и на одну-две недели. Назначать лечение при осложнениях может только врач, иногда требуется госпитализация больного.

Известны случаи, когда сахарный диабет возникал как осложнение после гриппа. Понятно, что для большинства людей грипп не становится началом диабета. Но если этой тяжёлой вирусной инфекцией болеет тучный человек с отягчённой наследственностью, грипп для него может представлять повышенную угрозу.

После гриппа часто наблюдаются обострения хронических заболеваний, таких, как: бронхиальная астма и хронический бронхит, сердечно-сосудистые заболевания, нарушения обмена веществ, заболевания почек и другие.

Поэтому грипп ни в коем случае нельзя переносить на ногах, он требует постельного режима и тщательного долечивания.

НЮАНСЫ ЛЕЧЕНИЯ

Лечение гриппа должно проходить под контролем врача. Оно включает:

- Приём противовирусных препаратов, целенаправленно действующих на вирус гриппа. Во время болезни их надо принимать в лечебных дозах. Лечение начинайте в первые 24-36 часов заболевания. Когда вирус размножился и заселил организм, лекарство перестает на него действовать.

- Симптоматическое лечение (обезболивающие, жаропонижающие препараты). Оно не действует на источник болезни — вирусы, не уменьшает продолжительность заболевания, но облегчает состояние больного.

- Обильное питьё (так как при повышенной температуре теряется много жидкости во время дыхания и потения).

- Постельный режим — несоблюдение именно этого условия нередко вызывает осложнения.

Надо учитывать, что грипп и простуда — вирусные заболевания. Антибиотики же убивают только бактерии и неэффективны в отношении вирусных инфекций.

Иногда врач назначает антибиотики и при гриппе, но только в том случае, если во время болезни возникли осложнения, вызванные бактериями (бронхит, воспаление лёгких, среднего уха или придаточных пазух носа).

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

Народные средства лечения гриппа — те же, что и для лечения простуды. Они не уничтожают вирусы, но облегчают течение болезни: обильное питьё, сухое тепло, полоскание горла, ингаляции при кашле, про-

гревания и промывание носа при насморке.

При гриппе важна умеренность в еде. В дни высокой температуры надо отказаться от мяса и тяжёлой белковой пищи. А вот когда температура спадёт — полезен свежесваренный куриный бульон. В народе его называют «еврейский пенициллин».

ВАЖНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) утверждает: только вакцинация защищает от гриппа и его осложнений. Все остальные способы профилактики эффективны в гораздо меньшей степени. Бесплатная вакцинация против гриппа детей, пожилых людей, вакцинация за счёт работодателей в крупных фирмах, которые проводятся в России в последние годы, сократили заболеваемость гриппом в 4 раза, хотя прививки получают отнюдь не все. Вакцинация 70-80% членов коллектива защищает весь коллектив.

В России зарегистрирован ряд эффективных вакцин. Они не содержат живых или целых убитых вирусов гриппа, в их состав входят только частицы разрушенных вирусов, это так называемые субъединичные и сплит-вакцины. Они практически не вызывают побочных явлений, разве что покраснение на месте укола у 5-10% привитых и изредка небольшое повышение температуры на 1-2 дня.

Прививаться лучше всего в октябре-ноябре. Для выработки иммунитета против инфекции требуется в среднем месяц. Но и во время эпидемии привиться не поздно. Защитный уровень противогриппозных «быстрых» антител вырабатывается уже через 5-10 дней после прививки, а эпидемия длится, как правило, 1,5-2 месяца, причём на её «хвосте» заболеть

опаснее: статистика показывает, что в это время осложнения случаются чаще.

В последние годы прививка от гриппа делается за счёт федеральных средств детям в детских садах и школах, пожилым людям — в районных поликлиниках, медицинским работникам. Если вы хотите сделать прививку самостоятельно, целесообразно обратиться в прививочный центр или в районную поликлинику.

Однако некоторым людям вакцинация противопоказана. Нельзя прививаться от гриппа тем, у кого наблюдается аллергическая реакция на белок куриного яйца и на антибиотики из группы аминогликозидов, а также людям, у которых была сильная аллергическая или иная реакция на предыдущую вакцину от гриппа. Женщинам со сроком беременности до 14 недель стоит обсудить целесообразность прививки со своим лечащим врачом.

Воздержаться от прививки надо при острых заболеваниях и обострениях хронических. Таких больных обычно прививают через 2-4 недели после выздоровления или наступления ремиссии хронического заболевания. Но прививать хронических больных нужно, риск опасных осложнений после гриппа для них страшнее риска осложнений от вакцинации.

В целом прививка снижает заболеваемость на 70-90%, а не на 100. Человек может заболеть, потому что встретился с вирусом другого штамма, или потому что вакцина из-за неправильного хранения оказалась некачественной, или прививка была сделана неправильно. Но даже в этих случаях болезнь будет протекать легче, чем у непривитых. Иммунный ответ, хотя и недостаточно сильный для предотвращения болезни, ослабит воздействие вируса на организм.



Женская консультация

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



После лечения аднексита антибиотиками у меня появилась молочница. Как с ней справиться?

Л. Д., г. Воронеж

При лёгком течении заболевания у женщин возможно применение местного лечения, то есть применения влагалищных свечей или таблеток. Если местное лечение малоэффективно, схему терапии меняют и используют средства для приёма внутрь. Подбирать препарат и рекомендовать длительность его приёма должен врач.

Чтобы закрепить действие противогрибковых лекарств, желательно пролечить и дисбактериоз, который часто сопутствует молочнице. Поэтому в первую очередь при проблемах с кишечником нужны пробиотики. Так называют препараты, в состав которых входят полезные бактерии. Чтобы полезным микробам жилось комфортно, им нужно питание. Такую подпитку дают так называемые пребиотики. Они создают для полезных обитателей кишечника оптимальные условия размножения и существования. Поэтому наиболее грамотным подходом к лечению дисбактериоза сейчас считается одновременное применение пребиотиков и пробиотиков.

Вэтом году решила осенью съездить с сыном на море, укрепить здоровье. Однако почти сразу после возвращения у меня появилось обострение генитального герпеса. Почему так произошло? Я всегда была уверена, что морской отдых укрепляет иммунитет.

Н. Д., г. Белгород

Обострение герпеса во время отпуска в жарких странах и сразу после возвращения из него встречаются довольно часто. Резкая смена климата, перегревание или переохлаждение организма, многочасовые перелеты, избыточное ультрафиолетовое облучение могут вызывать временное ослабление «работоспособности» нашей иммунной системы.

Недаром врачи советуют людям отдыхать в своей климатической зоне. Чтобы быстрее восстановиться, вам необходимо действовать сразу по нескольким направлениям.

Если высыпания сохраняются до сих пор, обратитесь к врачу. Доктор подберёт адекватное противовирусное лечение. Вторым шагом должно стать насыщение организма витаминами. Осенью их можно без труда получать из натуральных источников. Дело в том, что активное ультрафиолетовое облучение повышает расход важных витаминов и микроэлементов с антиоксидантными свойствами. Поэтому запасы надо пополнять. Для этого на вашем столе всегда должны быть свежие цитрусовые фрукты, богатые витамином С, и жёлто-красные овощи, содержащие бета-каротин: морковь, тыква, красный перец.

Если обострения герпеса происходят у вас периодически, конечно, важно поддержать и иммунную систему. Для этого необходимо использовать препараты — иммунокорректоры по назначению врача.

Врачи сказали, что для того чтобы забеременеть, мне надо пройти лечение «искусственным климаксом». Что это за метод? Много ли у него побочных эффектов?

Н. В., г. Тула

Введение женщины в состояние искусственного климакса используется в комплексном лечении опухолей, эндометриоза, а также бесплодия (как один из этапов подготовки к ЭКО). Эффект достигается путём введения специальных препаратов, которые «заставляют» их временно прекратить свою деятельность. Этот метод предполагает полное восстановление нормального функционирования яичников после окончания терапии.

Главное отличие искусственного климакса от естественного заключается в том, что прекращение работы яичников наступает резко, а не в течение нескольких лет, как задумано природой. Организм лишён возможности постепенно приспособиться к существованию в условиях дефицита гормонов, поэтому при искусственном климаксе более половины женщин испытывают проявления климактерического синдрома в выраженной форме.

Приливы и другие вегетативные и психоэмоциональные нарушения могут быть весьма тягостны, тем не менее, стоящая перед женщиной сверхзадача — рождение желанного ребёнка — помогает ей справиться с временными трудностями. Определённое облегчение побочных эффектов могут дать гомеопатические средства, седативные препараты растительного происхождения, витаминно-минеральные комплексы. Курс лечения в данном случае редко превышает полгода: поздние проявления за это время, как правило, просто не успевают развиться.

Регулярные менструации восстанавливаются примерно через 4-10 недель после последней инъекции препарата, а долгожданная беременность — через 3-4 месяца.

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

ТРЕЩИНЫ НА ПЯТКАХ

«Осенью и зимой у меня часто трескается кожа на пальцах стоп и пятках. Отчего это может происходить? Как быть?»

Галина Сумская,
г. Белгород

На вопрос отвечает терапевт, кандидат медицинских наук Ольга Алексеевна Мубаракшина.

Постоянно возникающие трещины на пятках могут быть связаны с несколькими причинами.

НЕДОСТАТОЧНЫЙ УХОД

Зимой наши ноги нуждаются ещё в большем уходе, чем летом. Ведь мы проводим много времени в отапливаемых помещениях с недостаточно увлажнённым воздухом. Из-за этого кожа не только на лице и руках, но и на ногах становится заметно суше. И обычных мероприятий для её увлажнения и питания может не хватать.

Трещинки могут образовываться и из-за долгого пребывания ног в неудобной, не пропускающей воздух обуви, постоянного ношения синтетических колготок. В таких условиях нарушается нормальный газообмен в коже и её питание. А реакцией на неблагоприятные факторы становятся огрубение пяток и появление трещин.

Как быть?

Носите удобную обувь, носки из натуральных тканей. На работе обязательно переобуваетесь в хорошо пропускающую воздух открытую обувь без высоких каблуков. Если у вас плоскостопие, обязательно ношение ортопедической обуви.

По вечерам делайте тёплые ножные ванночки с шалфеем, корой дуба и ромашкой. Эти лекарственные растения способствуют быстрому заживлению трещин. Полезными будут и ванночки с картофельным крахмалом, взятым из расчёта 3 ст. л. на 2 л воды.

После ванночки при необходимости обрабатывайте ноги пемзой и наносите на них жирный крем. Попеременно с жирным кремом можете на распаренные ноги наносить мёд. Он тоже хорошо размягчает и питает кожу.

Эффективность крема и мёда можно усилить очень простым «бабушкиным способом»: после сма-



зывания ступней наденьте на них полиэтиленовые пакеты, а затем шерстяные носки. Походите так минут 15-20. После крема промокните ноги бумажной салфеткой, а после мёда — ополосните тёплой водой. Затем приложите к пятке свежий капустный лист и наденьте на время сна хлопчатобумажный носок. Утром лист уберите и нанесите на ноги крем, но не такой жирный, с увлажняющим компонентом.

НЕХВАТКА ВИТАМИНОВ

Ещё одной причиной трещин на пятках может стать нехватка витаминов. Особенно важен для состояния кожи витамин А. Зимой в мясе и молоке его становится меньше. А красно-оранжевые овощи, богатые предшественником витамина А, далеко не все люди употребляют ежедневно.

Как быть?

Включите в рацион печень трески, яичные желтки, салаты из моркови с оливковым маслом, блюда из тыквы и сладкого перца.

Можете также купить аптечные витамины, на которых есть пометка «для улучшения состояния волос и ногтей». В них доза витамина А чуть выше, чем в обычных. Только не принимайте витамины постоянно. Достаточно двух месячных курсов за всё холодное время года. В остальные периоды просто полноценно

питайтесь. Зима и весна — не время для экстремальных диет.

ЭНДОКРИННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ИЛИ ПОРАЖЕНИЕ НОГ ГРИБКОМ

Если правильный уход за ногами и приём витаминов эффекта не дают, возможная причина проблем — эндокринные или дерматологические заболевания.

Чрезмерную сухость кожи стоп и трещины на пятках вызывают два довольно распространённых заболевания: сахарный диабет и гипотиреоз, то есть пониженная выработка гормонов щитовидной железы. А долго не заживать трещинки могут в том случае, если в них поселился грибок.

Как быть?

Попросите у терапевта направление на биохимический анализ крови с определением уровней гормонов щитовидной железы. Если в результатах анализа будет отличаться от нормы уровень глюкозы или гормонов, покажитесь эндокринологу. Он поможет уточнить диагноз и подскажет особенности ухода за ногами в каждом конкретном случае.

При упорно не заживающих трещинках обратитесь к дерматологу. Доктор сделает необходимые анализы, и если на коже стоп будет выявлен грибок, назначит специальное лечение.

В сентябрьском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Олеси из г. Тулы: «Как ускорить заключение брака с избранником? Он — вдовец с двумя малолетними детьми и старше меня по возрасту. Наши отношения длятся уже больше полутора лет. Он сделал мне предложение, и я его приняла, но свадьба всё время откладывается — так решает мужчина: то он хочет денег поднакопить, то желает меньше шероховатостей в моих отношениях с его детьми. Другой момент, что до сих пор он не может освободиться от вины за смерть своей жены (была сложная ситуация, и она умерла от тяжёлой болезни). Даже в соцсетях свой статус «женат» и тэг на её имени менять не хочет: просит дать больше времени. Ощущение, что этот призрак нас никогда не покинет. Он ведёт её страницу в сетях, а её уже нет как 3 года».

Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Олеси.

УЙТИ

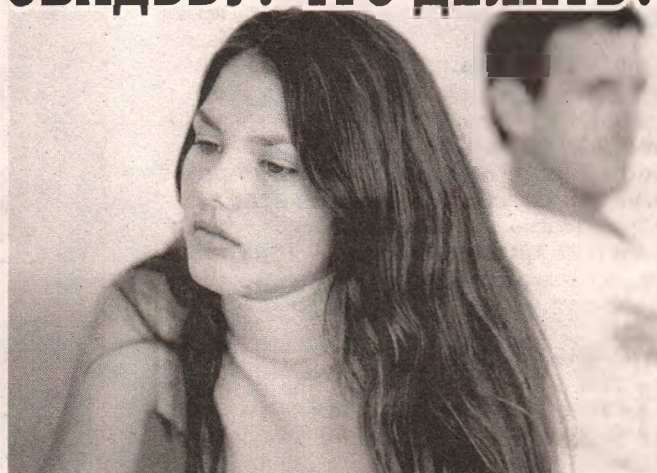
Уйти! Если за полтора года он не сумел разобраться, нужна ты ему или нет, дал привыкнуть к тебе своим детям, а сам в свободное время развлекается в сети от имени умершей жены, то есть живёт своим прошлым, чего от него ждать дальше? Понятно — вдовец, малолетние дети. Ну а ты что, цирковая собачка — прыгать перед ним на задних лапках в ожидании подачки в знак благодарности? Ну переживает, ну не может забыть, но от связи с молодой женщиной не отказывается?! Да он просто использует тебя, Олеся! Боюсь, останешься ты у разбитого корыта. Исчезни из его жизни на какое-то время, чтоб не знал, где тебя найти. Поверь, сразу всё встанет на свои места. Захочет, на краю света найдёт, а нет... Значит, и не стоит он твоей любви. А твой суженый, может, бродит где-то рядом. О себе-то подумай!

Виктория, г. Майкоп

ЖДАТЬ. НО НЕ ВЕЧНО

Могут ли полтора года знакомства стереть из его памяти десятилетие (а может и больше?) отношений с другой женщиной? Ведь их дети своим существованием напоминают ему о ней. Он ещё не отпустил её из своей жизни — поэтому и страницу за неё в социальной сети ведёт. Думаю, он поторопился сделать тебе предложение,

ОН ОТКЛАДЫВАЕТ СВАДЬБУ. ЧТО ДЕЛАТЬ?



ние, руководствуясь, скорее всего, тем, что детям нужна мать. Пусть и неродная.

В общем, если тебе он дорог, придётся подождать ещё какое-то время, пока его горе перестанет остро ощущаться. Однако максимальный срок этого ожидания определять только тебе. Ты ведь не обязана ждать вечно, правда?

Ирина, г. Липецк

ЕЩЁ РАЗ ПОДУМАЙТЕ

Олеся, ваша ситуация не из простых. Мужчина пережил трагедию, потерял любимую жену и остался с двумя маленькими детьми. К тому же он старше вас по возрасту. В вашем лице он желает видеть не только супругу, но и мать своих детей. Если вы пишете, что в отношениях с детьми он хочет меньше шероховатостей, значит, они присутствуют. Ещё раз подумайте и всё взвесьте: готовы ли вы взять на себя такую ответственность, как воспитание двух детей, готовы ли вы их любить, как своих родных, и заменить им мать. Вы не пишете, есть ли у вас свои дети, были ли вы замужем. Во всей этой сложной ситуации может помочь только огромная любовь и желание быть вместе. Он просит подождать, можно и подождать ради любви. Говорят, что время лечит. Но только и вы вправе спросить у своего избранника, сколько вам ждать и что он думает о вашем будущем.

Елена г. Влооннеж

Подруга отбивает у меня парней

Очень часто с подругой знакомимся с парнями, всё хорошо, но внимание постоянно на неё, смс-ки и сообщения в соцсетях пишут ей, звонят ей, а на внешность я бы не сказала, что она красавица. Так вот, когда гуляем с парнями, то я себя чувствую лишней и ненужной. Она мне говорит «на тебя не клонут», стараюсь ей не отвечать и вообще не обращать на это внимания, а если я понравлюсь какому-то парню, она его обязательно отобьёт. Ужасно это надоело. Вот на днях познакомилась с двумя парнями, она попросила кофту одного, и он ей дал, чтобы она согрелась, а потом мне сказала, что ей вовсе и не было холодно. Теперь опять ругаться будем, так как этот парень сначала обратил внимание на меня. Подскажите, что делать с подругой и как заинтересовать парня?

Алёна, г. Томск, 16 лет

Не вижу причины оформлять брак официально

Мы вместе с молодым человеком 6 лет. Знакомы и того больше. Живём вместе два года. Каждый из нас знаком с родственниками другого, и между нами всеми установились хорошие отношения. В общем, мы — как муж и жена. И это «как» смущает не меня, а окружающих. Родственники и с одной, и с другой стороны ждут официального оформления отношений. Друзья спрашивают: «Ну, когда же уже?» А я не знаю. Не знаю, зачем регистрировать брак. Наши роли в семье уже устоялись, у нас вполне благополучная финансовая ситуация, у каждого своя работа, своё имущество. Пышных свадеб мы никогда не хотели. Я не вижу для себя причин, мотивов, для чего нужен штамп? Ведь и без него мы нормально живём. Детей в ближайшие 5-7 лет рожать не планируем.

Тамара, г. Саратов, 25 лет

В сентябрьском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Евгении из г. Барнаула:

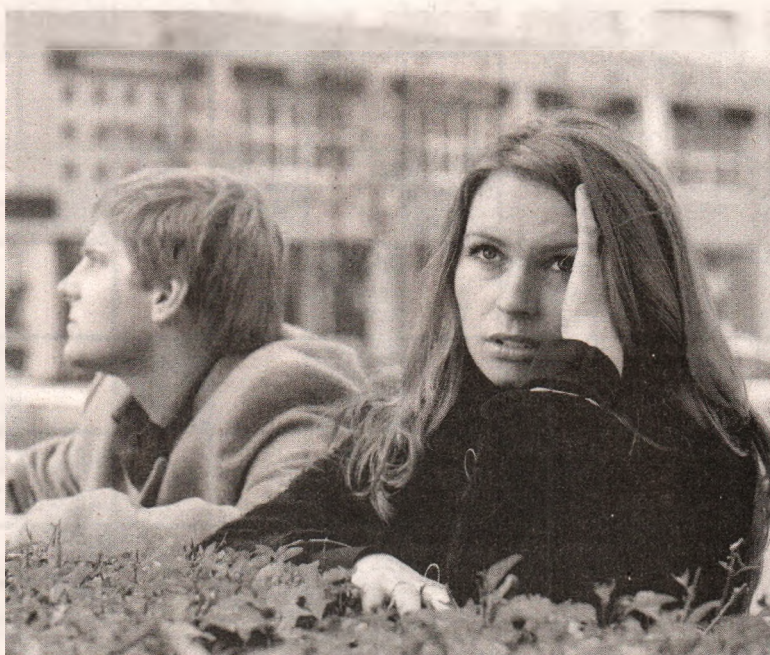
«Два года назад муж ушёл к другой, точнее он не хотел уходить, просто я узнала, что он мне изменяет, вот и выгнала. Тогда у меня была масса комплексов: я была очень полной, сидела дома с детьми, обеды, ужины, стирка, уборка — чем я могла перебить интерес к новой эффектной женщине? За прошедшее время я взяла себя в руки, похудела, преобразилась внешне, младшего сына отдала в садик, устроилась на работу и теперь решила вернуть мужа. Недавно был разговор с ним, я просила его дать нам шанс, сказала, что чувствую себя виноватой, что не боролась за семью. Он сказал, что сильно страдал, когда я выгнала его, ждал, что позову, но сейчас он возвращаться не хочет. Хотя, знаю, он скучает по детям (у нас двое мальчиков 10 и 5 лет), часто приходит их проводить. Я чувствую, что у него и ко мне сохранились чувства, но и та новая женщина ему не безразлична.

Если я буду давить на него, будет только хуже. Но я твёрдо решила его вернуть. Всё-таки двое детей, а счастливая семья это работа, а же чуть поругаемся, всегда говорила: не нравится — не держу... Что мне делать? Посоветуйте, кто был в моей ситуации, и кому удалось сохранить семью». Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Евгении.

НУЖНО ВЫЗВАТЬ ХВАТАТЕЛЬНЫЙ РЕФЛЕКС

Однажды мне удалось сохранить семью, но история у меня была немного другая. Отсидев в декретном отпуске положенные три года, я отдала сына в детский сад, а сама вернулась на работу. И тут выяснилось, что у мужа (мы с ним в одной организации работали) уже почти год как служебный роман. Я закатила ему страшный скандал, выгнала из дома и сама с работы уволилась. Я, конечно, потеряла «товарный вид» во время беременности и декретного отпуска, но этот его роман восприняла, как предательство. Он поначалу звонил, пытался просить прощения, я бросала трубку. Пару раз приходил, но я не открывала. Ребёнку сказала, что папа надолго уехал в другой город. Потом вдруг звонки и визиты прекратились. А я ведь хотела его только повоспитывать, чтобы больше на сторону — ни-ни. И когда я поняла, что он больше не позвонит, полдня проревела, а вечером взяла себя в руки. Постепенно привела себя в порядок, устроилась на работу.

КАК ВЕРНУТЬ МУЖА



И как-то получила приглашение в гости от общих с мужем знакомых. Я узнала, что муж тоже приглашён, и попросила приятеля сыграть роль моего ухажёра. А муж пришёл один. Увидел нас и аж в лице переменялся. И в тот же вечер позвонил мне и сказал, что хочет вернуться.

Знаешь, Евгения, я это всё рассказала потому, что всерьёз считая: тебе нужно покрасоваться (и лучше не раз) перед твоим мужем с кем-нибудь. У мужиков в такие моменты ревность просыпается и срабатывает хватательный рефлекс.

Елена, г. Воронеж

ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ

Евгения, с того самого момента, как вы выгнали мужа из дома, многое изменилось. Видно, что вы умеете работать над собой, делать выводы и идти вперёд. Здорово, что вы смогли похудеть, устроиться на работу и взбодриться. Но и тогда, когда вы сидели дома с маленькими детьми, были с лишним весом и комплексами, вы были нормальной женщиной. У вас был сложный и ответственный период в жизни, а вот муж показал своё лицо. Вместо поддержки — измены. Не надо винить во всём только себя. Ну хорошо, он тогда сильно страдал, ждал, что его позовут назад. А сам-то он делал какие-то попытки сохранить семью? Просил ли у вас прощения? Понял свою

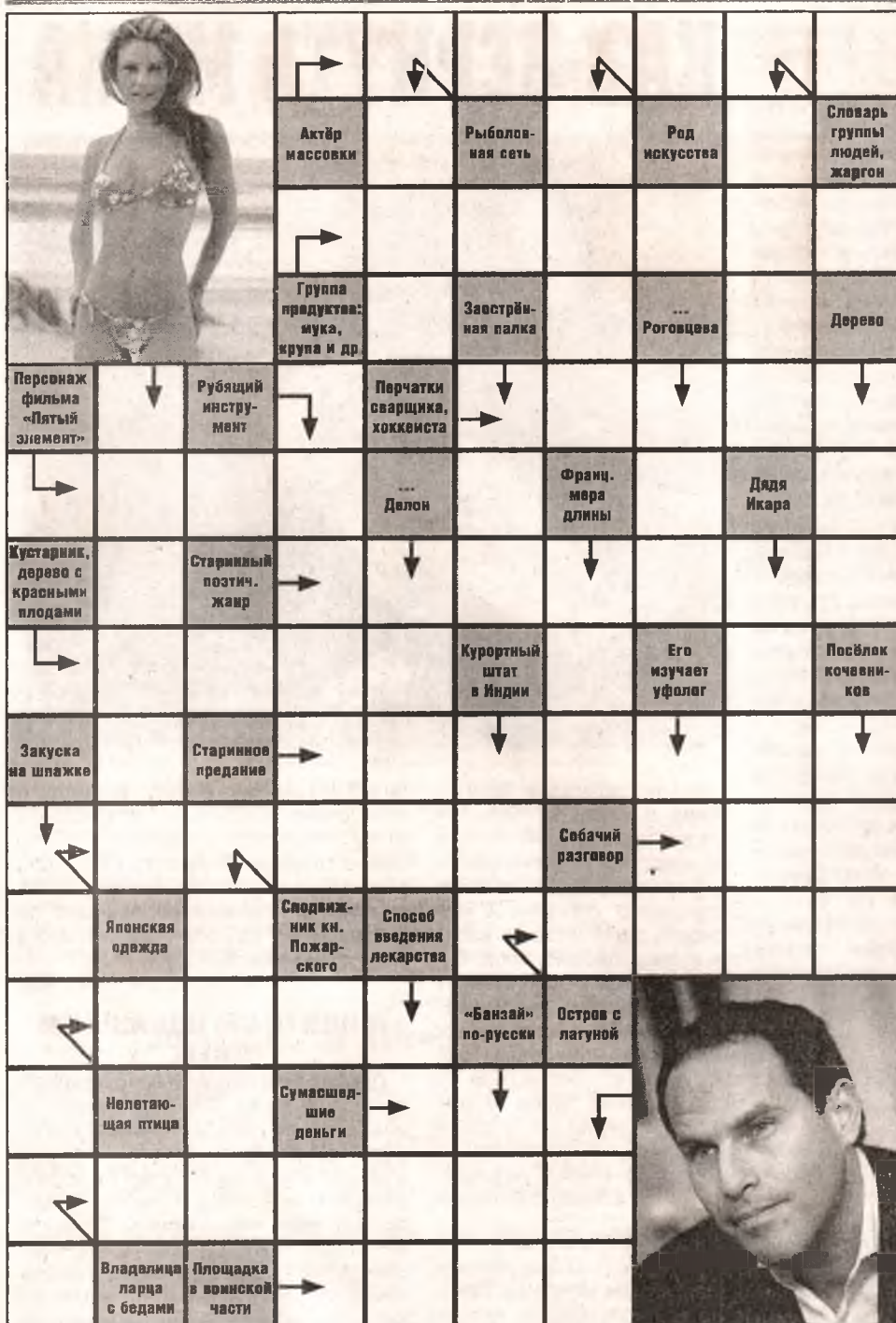
вину? По-моему, сейчас вы ведёте себя очень правильно, разрешаете мужу общаться с детьми — это самое главное. А уж будет ли ваша семья полной или неполной, покажет время. Нельзя сбрасывать со счетов, что у вашего бывшего мужа тоже теперь своя жизнь.

Ольга, г. Липецк

ЖИВИТЕ СЕГОДНЯШНИМ ДНЁМ

Думаю, Евгения, вам вряд ли удастся вернуть мужа. Два года — это не два дня, вы поздно спохватились. Вернуть можно по горячим следам, а за это время он получил от другой женщины и любовь, и ласку, примерил на себя новую жизнь. Детей-то он любит и будет любить, но ведь они общаются, и этого вполне достаточно. Знаете, даже если, в минуту слабости и под вашим давлением, он решит вернуться, семьи у вас не получится. Он будет метаться между вами и той женщиной, да и кто вам сказал, что она захочет от него откатиться? Покоя не будет никому — ни вам троим, ни вашим детям. Вы собственными руками разрушили свою жизнь, а расплачиваться за это не хотите. Трудно, конечно, одной детей поднимать. Но не надо мужика окончательно добивать. Чем больше будете давить на него, тем больше он будет сопротивляться. Вы извинились, просили вернуться, а теперь пусть думает. Живите сегодняшним днём.

Зинаида, г. Пенза



Сканворд

— Да не таскал я никого...

— Ты хоть помнишь, где я работаю?

— Конечно! В клинической лаборатории.

— Вот! И кровь из комара, которого я поймала в спальне — не твоя!

Приходит муж домой, а на столе от жены записка: «Ушла к стоматологу». Ждёт час, два, три... Дело к ночи. Звонит жене, а она: «Да, ушла к стоматологу, он зарабатывает и не пьёт, не то что ты — алкаш и весь в долгах»!

— Человечество является главной причиной изменения климата.

— Вы мне тут зубы не заговаривайте! Я спрашиваю: когда, наконец, отопление включат?!

И коротко о погоде:
— Бр-р-р-р-р!!!

— Вы уже пять лет живёте абсолютно без еды — как вам это удалось? Вы, наверное, брали уроки у тибетских монахов? — Нет, ипотеку я брал.

— Дорогая, что у нас сегодня на ужин?

— Ничего...

— Вчера тоже было ничего!

— Приготовила на два дня...

Напрасно нам показали скотч! Теперь в России на нём держится всё, что должно быть прибито, прикручено и подвешено.

— Здравствуйте, у вас с балкона лыжная гонка на олимпиаде будет видна?

— Да, будет небольшой участочек виден.

— Тогда с вас 500 рублей за билет!

Брутальный мужчина не падает — он атакует пол.

— Алло, это милиция?

— Нет, вы не туда попали. Это полиция.

Жена, вернувшись из командировки, устраивает мужу разнос!

— Ты почему сюда баб таскал?

АНЕКДОТЫ



ИЗ ЖИЗНИ ХЬЮ ГРАНТА

В подростковом возрасте Хью сильно страдал из-за своей слащавой внешности. Мальчик был абсолютно уверен, что выглядит совершенно не мужественно, и поэтому его не может полюбить ни одна девушка. В порыве откровенности о своих попытках понравиться противоположному полу Грант рассказал журналистам. В 13 лет, занимаясь спортом, Хью разбил себе лицо. Шрамы с лица долго не проходили. Почему-то подросток решил, что таким у него больше шансов понравиться девушкам. Когда раны зажили, Грант взял бритву отца и вновь обезобразил себя шрамами, но в раны попала инфекция, и пришлось долго лечить воспаление.



Карьеру в кино Хью Грант начал, по голливудским меркам, довольно поздно. Дебютировал он в 22-летнем возрасте (в 1982 году). К 1985 году актёр уже довольно много и плодотворно работал на телевидении. Хью снимался в телефильмах и сериалах. В 1987 году к актёру пришёл первый успех. Ему досталась довольно заметная роль в гей-мелодраме по роману Форстера «Морис». За работу Гранта наградили Кубком Вольпи на Венецианском кинофестивале за лучшую мужскую роль.

В 1988 году самой заметной работой Гранта стала роль в фильме «Грести по ветру» где он сыграл знаменитого поэта-романтика Байрона. Именно во время этих съёмок между Хью и его партнёршей Элизабет Херли вспыхнул роман. За годы, пока он длился, не было даже намёка на скрепление их отношений узами брака. Актёра, как показывает его жизненный путь, к алтарю не затащить даже на аркане. Но было и хорошее. К примеру, Хью подружился с сыном своей возлюбленной и даже стал его крёстным, купил дом для своей новой семьи и вместе с Элизабет основал кинокомпанию «Simian Films».

Но не сложилось. В 1995 году полицейские застали Хью Гранта в одной машине с известной ночной бабочкой. Машина была припаркована прямо на одном из гол-

ливудских бульваров. Причём для патрульных было очевидным, что пара в машине вовсе не ограничилась задушевными беседами. Такое в США считается грубым нарушением общественного порядка и Гранту дали два года условно. Именно эти два года стали паузой в его карьере — он не снялся ни в одном фильме. Но не это волновало Хью. Выступая в различных телешоу, он каждый раз публично умолял Элизабет простить его и даже наконец-то предложил выйти за него замуж. И Херли вроде бы простила, но, как говорится, осадок остался. Замуж Элизабет за него не вышла и через некоторое время они расстались.

Прежняя популярность начала возвращаться к актёру только в 1999 году. Хью Грант сыграл в мелодраме «Ноттинг Хилл» в паре с Джулией Робертс, а следующие успешные в прокате картины — «Мой мальчик» (за роль в этом фильме Хью досталась номинация на «Золотой глобус»), «Дневник Бриджит Джонс», «Любовь с уведомлением» — лишь закрепили нарастающую славу Гранта. В 2003 году актёра пригласили в рождественскую романтическую комедию «Реальная любовь», а следом в продолжение популярной истории о Бриджит Джонс.

Два года назад Хью Грант впервые стал отцом. Рождение дочери

оказалось результатом мимолётного, как казалось вначале, романа с китайской актрисой Тинглан Хонг. Интересно, что в то время Грант поделился с журналистами лишь новостью о своём отцовстве, но раскрывать интригу относительно имени матери не спешил. В итоге журналисты сами всё выяснили. Актёр признавался, что рождение детей в его планы не входило, но отказываться от дочери он не намерен. Участия в воспитании малышки Грант решил не принимать, но материально её поддерживает.

Приятельские отношения сохранились у него и с матерью ребёнка. Тинглан Хонг не настаивала на официальной регистрации. Видимо, она смирилась с тем, что Хью Грант решил не принадлежать ни одной женщине в мире.

Со своей подругой Хью Грант постоянно не жил, хотя купил для неё и дочери дом в Лондоне. За это время он успел засветиться романом с бывшей моделью Катрин Фуллер, однако, 29 декабря 2012 года у Хью Гранта и Тинглан Хонг родился сын.

Хью Грант не афишировал радостное событие. Лишь спустя полтора месяца он сообщил в своём микроблоге о рождении второго ребёнка: «Я очень рад, что у моей дочери теперь есть брат. Я их просто обожаю. У них потрясающая мама».

Но, похоже, речи о женитьбе опять не идёт.