

ЖЕНСОВЕТ



№11 (97) Ноябрь 2014

Кулина

16+

**СПИМ И
ХУДЕЕМ**
СТР. 8

**ТЫ И ТВОЯ
НАЧАЛЬНИЦА**
СТР. 3

**10 ПРИЧИН
РАССТАТЬСЯ
С МУЖЧИНОЙ**
СТР. 14

Стр. 6

**ЗАМУЖ
ЗА БОГАТОГО?**

**ГАЗЕТА
В ГАЗЕТЕ**

**71
новый
рецепт**



Сорока на хвосте принесла **БОЛЬШЕ НЕ БРИДЖИТ ДЖОНС**

Голливудская актриса Рене Зеллвегер удивила поклонников и журналистов полным и радикальным изменением внешности. «Презентация» нового лица 45-летней актрисы состоялась на вечеринке в честь юбилея журнала ELLE. Изменившуюся Зеллвегер гости мероприятия поначалу просто не узнали, и дело не в одежде или косметике. У звезды радикально изменилось лицо, исчезли её «фирменные» щёки и знаменитый прищур.

Эксперты по пластической хирургии считают, что имел место целый комплекс пластических операций. Как минимум, речь идёт об удалении подкожного жира в области щёк и уколах ботокса. Мнения относительно того, что именно произошло с глазами актрисы, расходятся. Речь может идти о пластической операции или использовании филлеров.

В социальных сетях зарубежные поклонники Рене кипят от негодования, считая, что косметические процедуры испортили неповторимое очарование Зеллвегер. «Это самая большая ошибка в её жизни. Она потеряла всё милое, что отличало её от остальных, и это её разрушило. Её карьера завершена», — пессимистично заявил один поклонник «оскароносной» актрисы.

Ещё один фанат и вовсе заявил, что попросту не узнал своего кумира: «Пластические операции совершенно не подходят ей. Она выглядит как совершенно незнакомый человек. Если бы рядом с фото не стояло её имя, я бы её не узнал».

Напомним, Рене Зеллвегер получила широкую известность после серии фильмов о Бриджит Джонс. Кроме того, она снималась в фильмах «Чикаго», «Истинные ценности», «Сестричка Бетти» и «Холодная гора» (последний принёс актрисе «Оскара» за лучшую женскую роль второго плана).



АЛЕКСЕЙ МАКАРОВ НАЧАЛ ЖИЗНЬ С ЧИСТОГО ЛИСТА

Вездесущие папарацци выяснили, что после расставания с актрисой Марией Мироновой её коллега по цеху, сын Любови Полищук Алексей Макаров вернулся к своей бывшей гражданской жене Виктории Богатырёвой. Теперь 42-летний артист, его 34-летняя супруга и их общая дочь Варя живут вместе в новой квартире в элитном районе.

Приятель актёра, попросивший не называть его имени, сообщил журналистам, что Макаров купил для своей семьи роскошное жильё за миллион долларов на Чистых прудах, вложив в недвижимость все свои сбережения. По его словам, Алексей решил начать жизнь с чистого листа. Он разорвал отношения с Марией Мироновой, вернулся к бывшей гражданской жене — актрисе Виктории Богатырёвой — и намерен полностью посвятить себя воспитанию четырёхлетней дочери.

В прежнюю однушку на Мичуринском проспекте, требующую капитального ремонта, Алексей стеснялся кого-либо пригласить в гости. В комнате помещались только кровать и беговой тренажёр, на котором он скидывал лишние килограммы, пробегая до восьми километров ежедневно.

Теперь, вернувшись к Виктории, Макаров обеспечил своей семье прекрасные жилищные условия. У его дочери появилась детская. В тот период, пока Алексей состоял в отношениях с Марией Мироновой, Богатырёва с ребёнком жила у своей матери.

Развод Макарова с Марией Мироновой в актёрских кругах никого не удивил. Знакомые пары сообщили журналистам, что их отношения были с самого начала сложными. У обоих актёров — непростые характеры.



Всероссийское издание «Кулина. Женсовет» №11(97), Ноябрь 2014 г. Выходит 1 раз в месяц. Учредитель и издатель — ООО Издательский Дом Лит-Пресс-Арт «Август-медиа». Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Свидетельство о регистрации ФС77-23676. Перепечатка информации, содержащейся в данном издании, возможна только с письменного разрешения редакции. Розничная цена — свободная. По вопросам распространения газет «Кулина» и «Кулина. Женсовет» обращаться по телефону (473) 261-06-58. По вопросам доставки изданий по подписке обращаться в местные узлы связи и управления. Телефон цеха экспедирования УФС Воронежской обл. (473) 266-38-90. Номер подписан в печать 23.10.2014 г. Отпечатано в ЗАО «Прайм Принт Воронеж» (г. Воронеж, пр. Труда, 48 л). Заказ № 4455. Тираж 19 400 экз. По вопросам полиграфического брака обращаться по адресу типографии. Главный редактор Светлана Ветрова.

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

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

ТЫ И ТВОЯ НАЧАЛЬНИЦА



КАМЕННАЯ СКАЛА

Как правило, такие дамы — убеждённые мужененавистницы. Семей у них обычно не бывает. Начальница — отличный специалист и идеально справляется с работой, а кабинет заменяет ей дом. Руководительница требует от подчинённых буквально жить интересами производства.

«Шефиня» такого склада обожает воспитывать сотрудников, лишая их премии за провинности. Она нередко вызывает сотрудниц из отпусков, ссылаясь на производственную необходимость. Болезни и недомогания подчинённых эта дама расценивает как личное оскорбление.

КАК С НЕЙ СЕБЯ ВЕСТИ

■ Сделайте вид, что и для вас работа — самое важное в жизни. Не срывайтесь с места, как только часы пробьют шесть.

■ Всегда проявляйте инициативу в производственных вопросах.

■ Советуйтесь с начальницей по вопросам, связанным с работой, выказывая к ней неподдельный интерес. Спорить же с начальницей — это собственноручно подписывать себе смертный приговор.

■ Никогда не обсуждайте с ней свои болезни и недомогания, семью и проблемы, с ней связанные.

■ Если вы только что окончили одни курсы, другие, третьи, покажите ей полученные дипломы.

БЕЗРАЗДЕЛЬНАЯ ВЛАДЫЧИЦА

Если во главе стоит властная женщина, подчиняющаяся своим мимолётным «хочу» и неожиданным переменам настроения, то коллектив

постоянно лихорадит сверху донизу, а интриги и подсиживания следуют друг за другом.

Все свои решения такая начальница принимает спонтанно и единолично. А берёт она их, что называется, с потолка. Ей нравится чувствовать, что в её власти как казнить, так и миловать.

Такие женщины очень любят время от времени приближать к себе какую-нибудь сотрудницу, а потом внезапно отталкивать.

КАК С НЕЙ СЕБЯ ВЕСТИ

■ При общении с такой особой восхищайтесь ею как можно чаще. Переборщить невозможно. Хвалить можно всё: её вкус, макияж, фигуру, туфли.

■ Одобряйте все идеи начальницы, а предлагая свои, натолкните её на мысль, что это именно она вам их подсказала.

■ Не вредно время от времени пожаловаться начальнице на то, как трудно вам живётся материально. Если вы попали под «то» настроение, то, вероятнее всего, она вам повысит зарплату.

■ Ни в коем случае не одевайтесь на работу лучше, чем она. Этому владычицы не прощают.

■ Если у вас в личной жизни всё хорошо, а у неё — не слишком, то руководительница об этом знать не должна.

■ Старайтесь не становиться фавориткой. Рано или поздно она вас обязательно отвергнет.

Существует несколько типов руководительниц. Зная слабые стороны этих особ, можно к ним приспособиться и вполне благополучно сосуществовать. Какими бы несимпатичными они не были на первый взгляд.

СПОКОЙНАЯ, КАК ТАНК

Такие дамы предпочитают рабочий процесс пускать на самотёк. Пусть, считает она, всё идёт по раз и навсегда заведённому порядку. Иногда, правда, такую руководительницу вдруг обуревают приступы активной деятельности, и тогда вся работа коллектива начинает идти наперекосяк. Поэтому сотрудники подобных всплесков боятся как огня.

Под такой начальницей подчинённые грызутся не на жизнь, а на смерть. Тут и борьба за премии, и за повышение в должности, и за увеличение зарплаты. Конфликты и склоки нарастают, как снежный ком. Начальница же предпочитает этого не замечать.

КАК С НЕЙ СЕБЯ ВЕСТИ

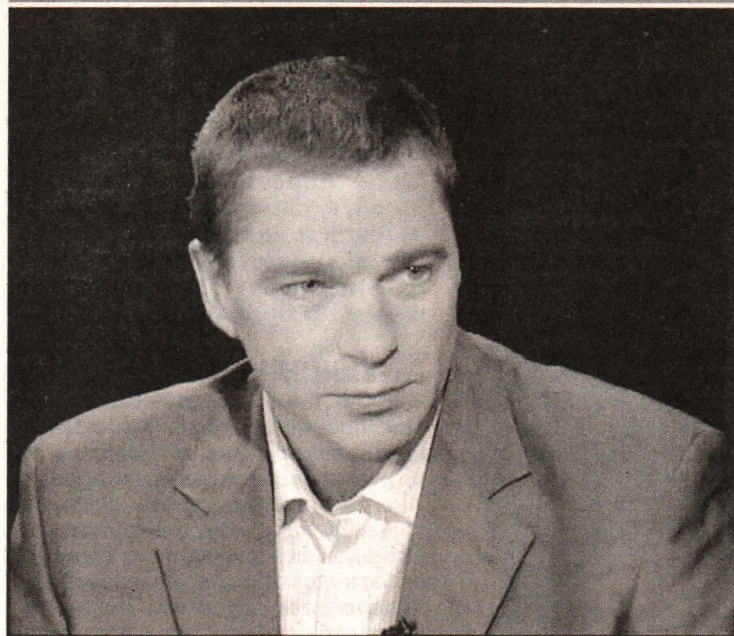
■ Прежде всего изображайте, что вы работаете в поте лица. Научитесь выгодно преподносить ей свои успехи, знания и достижения.

■ Никогда не участвуйте ни в каких группировках, не становитесь ни на сторону начальницы, ни против неё.

■ Ни с кем не обсуждайте её ошибки.

■ Советоваться на производственные темы с такой руководительницей — дело, обречённое на провал. В любом случае, каждый промах в работе она отнесёт к вашей, а не своей некомпетентности.





Сергей Маховиков — популярный актёр, режиссёр, автор и исполнитель своих песен.

Большинство киногероев Маховикова — мужественные люди, никогда не пасующие перед опасностью и готовые идти в бой за справедливость. Про актёра пишут, что его амплуа — человек в погонах, мужественный офицер, который защищает мир от несправедливости и зла. Среди многочисленных профессиональных наград актёра — Премия ФСБ России в номинации «Актёрская работа» за создание образов сотрудников органов безопасности в телевизионных художественных фильмах. Киногерои очень близки актёру по духу и гражданской позиции. Концертная деятельность в горячих точках, подразделения погранвойск и спецназа — это вторая жизнь Сергея Маховикова. А ещё есть третья жизнь — семья, где его ждут любимая жена и дочка.

СЕРГЕЙ МАХОВИКОВ: «НЕТ НИЧЕГО ДОРОЖЕ ЛЮБВИ»

О ПОВОРОТЕ СУДЬБЫ

— Вы учились в военно-механическом институте и вдруг стали актёром. Как это случилось?

— Когда я пошёл в первый класс, на первом же уроке учительница спрашивала: кто кем хочет стать. Мальчики говорили, что хотят быть военными, космонавтами, врачами, а я встал и почему-то выдал: «Хочу стать Юрием Никулиным». Силу искусства я испытал ещё во дворе нашего дома, когда три блатных аккорда на гитаре примиряли самых отчаянных драчунов.

Потом была знаковая встреча. К нам в школу (я учился в городе Павловске Ленинградской области) приехала группа актёров. Самый молодой из них произвёл на меня неизгладимое впечатление. Его звали Михаил Боярский. Первый спектакль, который я смотрел в БДТ, был «Варшавская мелодия» с Алисой Фрейндлих. Когда я вышел из театра, понял, что вся предыдущая жизнь осталась в прошлом — окончательно и бесповоротно. Мама до сих пор хранит стопку театральных программ. С того дня я ездил в театр каждый день и смотрел, смотрел, смотрел. Я был уже «отравлен» театром навсегда.

О СИЛЕ ИСКУССТВА И СЛЕСАРЕ ГОШЕ

— С чем, на ваш взгляд, связан колоссальный спрос у публики на боевики и детективы?

— Лично я обожаю и те, и другие, только если говорить о хорошем кино! А публике всегда, во все времена нужны герои, которые побеждают зло. Безусловно, они вымышленные, но в кино-то они настоящие — правильные, верные, сильные. Это естественный продукт саможелания людей, которые их создали. И благодаря их стараниям, подобные экранным героям люди появляются и в реальной жизни. Молодёжь начинает подтягиваться: заниматься спортом, качаться в зале, защищать маленьких. А не курить гашиш, бить слабых и, как жизненный итог, — подышать под забором. Правда, искусство никогда не рассматривало стандартного человека из толпы и никогда не делало из него героя. Если это был врач — то всегда с большой буквы: с определённой судьбой. И в эту биографию вносились чуть-чуть неординарные, немного яркие поступки. То, что нас «цепляло». Помните, как целое поколение интересовало, в какой электричке ездит идеальный мужчина — Гоша из кинофильма

«Москва слезам не верит»? А он всего-навсего — слесарь!

О ПОПУЛЯРНОСТИ, АКТЁРСТВЕ И ЖИЗНИ

— Ни для кого не секрет, что вы — один из самых востребованных российских киноактёров. Часто приходится отказываться от съёмок?

— Сейчас да. Просто времени катастрофически не хватает. А так бы я с удовольствием всё охватил. Но не получается (смеётся).

— Какую часть вашей жизни занимает актёрство?

— Сложный вопрос. Наверное, ещё вчера я бы ответил, что актёрство — это вся моя жизнь. Но сейчас понимаю, что это просто её часть, штрих, краска в радуге под названием жизнь.

— Что тогда занимает большую часть вашей жизни?

— Вы знаете, так много всего! Это и книги, и семья, это вера, это родина моя. Дом, родители. Это, в конце концов, общественная деятельность и размышления о жизни детей, стариков... Я, слава Богу, живу не с холодным сердцем. Меня очень многое волнует в этой жизни. Профессия не вытеснила из меня жизнь настоящую...

— На улице поклонники вас останавливают?

— Иногда да. Просят поговорить. Руку пожать. Мне приятно. И я обязательно останавливаюсь...

— Известно, что для съёмок в «Слепом» вы год занимались рукопашным боем. Вы ведь когда-то увлекались борьбой, вам этих знаний не хватило?

— Я и раньше занимался спортом и сейчас стараюсь поддерживать спортивную форму. Но для «Слепого» я пошёл заниматься не просто к тренеру, а в прошлом командир спецподразделения. У него я постигал даже не приёмы борьбы, а образ жизни. Мне было интересно, как в экстремальной ситуации ведёт себя офицер, какие рефлекс у него работают. А научиться драться — это не самое главное.

— Ваши герои, как правило, побеждают зло. Не устали от положительного амплуа?

— Нет. Я понял, что не могу играть подонков, предателей Родины, это не моё.

— Выходит, вас не случайно наградили медалью «Патриот России». А что вы понимаете под словом «патриотизм»?

— Это значит добросовестно делать свою работу, уважать стариков, помогать слабым. Не проходить мимо, когда обижают беззащитных. Считайте это своеобразным кодексом чести.

— Вас нередко называют бардом...

— Ну, значит, я и есть бард (смеётся). Без гитары мне сложно жизнь представить. Сейчас стараюсь параллельно с кино серьёзно заниматься музыкой...

— Вы пишете песни и выступаете с ними по воинским гарнизонам. А ещё возите им не только духовную пищу...

— Я живу вместе с моей страной, всегда был в первых рядах, моя помощь целенаправленна на детей армии — сирот, чьи отцы погибли при исполнении воинского долга, инвалидов. Участвую в работе нескольких фондов. Помогаем, чем можем, — одеждой, продуктами. Лариса порой ругает меня: у тебя несколько дней на отдых, а ты опять едешь на концерт за тридевять земель. Пытаюсь объяснить, что там, на дальних заставах, я нужен пацанам. Мои песни, мои глаза им важнее, чем НЗ.

— Актёрские браки часто распадаются, а вы уже почти двадцать лет вместе. В чём секрет ваших отношений?

О ЛИЧНОМ

ЧТО ЗНАЕТ «ЖЕНСОВЕТ»

Сергей Анатольевич МАХОВИКОВ



актёр, режиссёр, поэт, композитор

Дата рождения: 22 октября 1963 г. Родился в Ленинграде.

Образование: высшее. После окончания школы поступил в Высшее военноморское командное училище им. Фрунзе, перевёлся в Военномеханический институт, но уволился после первого курса. В 1987 г. окончил ЛГИТМиК (курс И. Горбачёва). Окончил киношколу А. Сокурова.

Работа в театре:

Российский государственный академический театр драмы им. А. С. Пушкина (Александринский театр), Хабаровский театр драмы, МХАТ им. А. Чехова.

Работа в кино: «Простодушный» (1994), «Золотое дно» (1995), «Змеинный источник» (1997), «Рейнджер из атомной зоны» (1999), «Мужская работа» (2001), «Сармат» (2004), «Слепой» (2004), «Громы» (2005), «Капитанские дети» (2006), «Частный заказ» (2007), «Платина» (2007), «Экстренный вызов» (2007-2008), «Мы из будущего» (2008), «Белая стрела» (2008), «Новая жизнь сыщика Гурова» (2008), «Главная улика» (2008), «Если нам судьба» (2009), «Женщина-зима» (2009), «Личное дело капитана Рюмина» (2009), «Буду помнить» (2010), «Настоящие» (2011), «Наркомовский обоз» (2011), «Одиссея сыщика Гурова» (2012), «Дом с лилиями» (2014).

Семья: женат на актрисе Ларисе Шахворостовой.

Дети: дочь Александра (11 лет).

Награды: в 2013 году награждён медалью «Патриот России».

— К сожалению, я не знаю формулы любви. Мы с женой очень разные, а противоположности, как известно, притягиваются. Вместе прошли через очень серьёзные жизненные испытания, а это навсегда связывает. Лариса — серьёзный человек, она не любит риска. Я, напротив, очень авантюрный и легкомысленный (смеётся). И ей не всё нравится из того, что я делаю. Например, жена недовольна, когда я езжу с концертами в горячие точки. Говорит: «У тебя семья, ты не вправе рисковать». По-своему она, конечно, права, но я не могу иначе. И ещё мы оба — глубоко верующие люди. Для нас очень важен наш приход, наш батюшка.

— Что это за приход?

— Мы прихожане храма в Троице-Голенищеве, что на «Мосфильме». Там служат замечательные отец Сергей и отец Николай. Знаете, ведь наша дочка — вымолвленный ребёнок. У нас долго не было детей, и, когда мы пришли к отцу Сергию, он сказал: «Нет детей? Что ж, будем молиться всем храмом». И каждое утро все молились «за бездетных Ларису и Сергия». А когда Лариса рожала, все прихожане, более двухсот человек, молились за неё! Это трогает до слёз... Дочку мы назвали Александрой в честь святой покровительницы этого храма.

О ДОЧЕРИ

— В девочке уже проявились актёрские способности?

— Саша поёт, играет на фортепиано и гитаре. Ей исполнился одиннадцать, а выступает она с четырёх лет. Ещё занимается хореографией, причём первый номер ей ставил народный артист Владимир Васильев. И в кино снимается. Сейчас мы работаем вместе в фильме Владимира Краснопольского «Дом с лилиями», в котором Саша играет мою дочь. Но из этого вовсе не следует, что она обязательно станет актрисой.

О ГЛАВНОМ

— Даты имеют значение для вас?

— Даты — это как судьбы верстовые столбы, и на возраст человека не влияют, но относиться к ним нужно аккуратно и бережно. Год, месяц, час, минута — всё имеет значение...

— Что вы считаете главным в жизни?

— Когда мне исполнилось 25 лет, я вдруг понял, что нет ничего дороже, чем здоровье твоих близких и родных людей. Когда мне исполнилось 33 года, я понял, что, кроме этой истины, есть ещё одна: нет ничего дороже любви и чтобы всем этой любви хватало. Через край даже.

ЗАМУЖ ЗА БОГАТОГО?

**«Не ищи меня, богатый:
Ты не мил моей душе.
Что мне, что твои палаты?
С милым рай и в шалаше!»,**

— так звучит полная версия куплета песни позапрошлого века. В наше время последнюю строчку немного видоизменили: «с милым рай и в шалаше, если милый атташе».

Эта фраза, ставшая крылатой, разделила женскую половину на два «лагеря». Одни без ложной скромности признаются, что материальное положение избранника для них очень важно. Другие уверяют, что оно не играет абсолютно никакой роли. Как говорится, «лишь бы человек был хороший»! Так ли это плохо — хотеть замуж за богатого? И какие «подводные камни» поджидают вас в случае с малообеспеченным кавалером?

БОГАТЕНЬКИЙ БУРАТИНО

«Меркантильная!», — таким обидным прозвищем мужчины за глаза называют женщин, которые имеют обеспеченных спутников.

Между тем, этим качеством наделила нас сама природа. Во времена пещерных людей, женщина содержала в чистоте очаг, в то время как мужчина добывал мамонта. Откажись он это делать, кто бы кормил семью? Согласитесь, если женщина подсознательно ищет самого достойного «самца», с которым не пропадёт она сама и её будущие дети, в списке критериев должна значиться не только внешность.

«А как же любовь?», — спросите вы! Если мужчина смог чего-то добиться, значит, обладает определённым набором качеств — целеустремлённостью, надёжностью, умом и уверенностью в себе. Разве не эти черты характера отличают настоящего мужчину? В такого можно и влюбиться! К тому же, наличие денег не ориентир, куда более показательное умение их зарабатывать и правильно тратить. Вдруг новый ухажёр выиграл их в лотерею и намерен прогулять за пару дней? Другое дело, если свой доход он «сколотил» собственноручно с расчётом на достойное будущее.

И всё же, если вам на пути повстречался богатый кавалер, необходимо



учесть определённые нюансы, характерные для отношений с таким мужчиной.

Убедите его в своей искренности. По исследованиям социологов, миллионеры в год тратят не больше 7% своего дохода и ездят на среднестатистических авто. В большинстве своём такие мужчины экономны и практичны. Того же самого они ждут и от избранницы!

Нет, их нельзя назвать жадными! Они с большой готовностью одаривают возлюбленную, однако, знают счёт деньгам, чрезмерный интерес к которым со стороны женщины «почуют» моментально. Даже если вы по-настоящему в него влюбились, на первых порах не стоит уделять внимание денежному вопросу. Инициатива должна исходить от мужчины! Иначе он решит, что интересен вам исключительно как «денежный мешок».

Не изображайте феминистку. Феминизм пришёл к нам из Европы, где даже малейший намёк на разницу полов считается унижительным. К примеру, европейские мужчины давно отвыкли подавать женщине руку и открывать дверь, не говоря уже о том, чтобы оплатить её счёт в ресторане.

Если вы на самом деле не принадлежите к сторонницам борьбы за равные права, позвольте себе быть слабой. Не «бейте мужчину по рукам», не отвергайте его желания проявить себя! Нет ничего зазорного в том, что кавалер пополнит ваш мобильный счёт или оплатит ремонт компьютера. Изображая саму неподкупность, вы рискуете потерять его к вам интерес. Фразы, вроде «я сама

могу за себя заплатить» или «я не содержанка» и вовсе могут обидеть мужчину!

Не посягайте на лидерство. Если в жизни ваш избранник всего добился сам, наверняка роль «ведомого» в отношениях с женщинами ему не присуща. Хорошо, если вы не привыкли быть лидером, потому как бразды правления, скорее всего, придётся отдать ему. Это определяется простыми законами психологии — в семье главный тот, кто больше зарабатывает!

Нет, это вовсе не значит, что ваше мнение будет ему безразлично. Отнюдь, с вами он будет советоваться, но право на окончательное решение оставит за собой. В таких отношениях вам придётся научиться задействовать резерв женской мудрости по максимуму в желании добиться своего.

Будьте интересны ему. Вопреки стереотипам, богатые мужчины не мечтают видеть рядом «премилую дурочку». Напротив, таких индивидов отличает серьёзный подход к выбору спутницы жизни! Так, социологи опросили 12 тысяч добровольцев из 30 стран мира. В обеспеченных странах мужчины отвечали, что более всего ценят в женщине ум и порядочность. В странах с низким уровнем дохода мужчины все ещё отдают пальму первенства женской красоте, невзирая на качества характера.

Поверьте, он искренне хочет гордиться своей спутницей. Поэтому, не стоит растворяться в отношениях без остатка! Оставайтесь интересной личностью, увлечённой и всесто-

ронне развитой. В таком случае его интерес к вам никогда не угаснет!

Уважайте его деятельность. Нужно быть готовой к наличию, возможно, единственной, но самой сильной соперницы. Она много для него значит! Это его работа — неотъемлемая часть его жизни. По словам семейных психологов, одной из главных причин женской неудовлетворённости отношениями среди состоятельных семей является чрезмерная увлечённость мужа работой. Многие женщины не готовы быть на вторых ролях!

Между тем, стоит понимать, что деятельность для мужчины — это не только способ заработка, но ещё и путь к самореализации. Конфликты на этой почве будут иметь негативный исход. Лучше всего создать для «трудяги» домашний уют и проявлять интерес к его работе. Он непременно это оценит!

ПРИНЦ И НИЦЫ

«Женское счастье — был бы милый рядом, ну а больше ничего не надо», — поётся в песне. Такой минимализм присущ конфетно-букетному периоду отношений. Со временем на смену романтическим мечтам приходят вполне реальные желания. Чаще всего, со стороны женщины они укладываются в три «д» — дом, деньги, дети. Как бы прагматично это не звучало!

Многие женщины придерживаются позиции — лучше начинать вместе «с нуля», чем прийти «на всё готовое». Такая точка зрения оправдана, когда для успеха вашей миссии существуют предпосылки. Стоит ли тратить своё время, если всяческие стремления с его стороны отсутствуют?

Как ни прискорбно, но по статистике большинство браков заканчиваются разводом. Причём, в числе первых причин значится неудовлетворённость материальным положением. Хорошо ночевать в шалаше, когда знаешь, что в будущем на его месте будет более достойное жильё. Если шалаш превратился в ПМЖ, невольно начинают посещать меркантильные мысли. Ведь для управления любовной лодкой нужны двое!

Если ваш новый кавалер не сидит на месте, обуреваемый жадой покорения новых горизонтов, в ваших силах помочь ему достичь успеха.

Поддерживайте его в любых начинаниях. Мужская философия успеха во многом зависит от женской

половины. Так, за плечами многих успешных и знаменитых мужчин стояли скромные, но уверенные в себе спутницы жизни. История гласит, что таковой была супруга Эйнштейна, которая взяла на себя все заботы о доме и о муже, оградив его от бытовых проблем. Из современников в причастности жены к своему успеху признавался Генри Форд. Писатель Стивен Кинг стал популярен во многом благодаря своей супруге — Табите.

Какими бы, на первый взгляд, смешными ни казались его идеи, вы не должны лишать его своей поддержки! Напротив, именно вы можете направить его усилия в нужное русло. Не зря ведь говорится — «мужчина — голова, а женщина — шея».

Не попрекайте его. Мужская эмоциональная система по своей природе не отличается устойчивостью. Особенно болезненны для неё поражения и неудачи. План не сработал, гениальная идея потерпела фиаско? И вот ваш герой уже впал в уныние! Не усугубляйте душевные муки, не обвиняйте его в случившемся! Не то он напрочь разуверится в своих силах! Лучше помочь ему выйти из «ступора» и вновь начать мыслить.

Ещё одной распространённой ошибкой становятся упреки, вроде «посмотри на мужа Маринки, он

может, а ты нет!». Вряд ли такое унижительное сравнение поможет разбудить в мужчине гения, но расстроить отношения вполне способно.

Дайте ему почувствовать себя нужным. Чаще всего женщины сами лишают мужчину возможности проявить себя. Если дама способна «войти в горящую избу» сама, кавалер ей, в принципе, без надобности! Относительно мужской пассивности мнения расходятся. Одни считают, что женщины стали сильнее из-за дефицита настоящих мужчин, другие выводят на первый план женское желание быть независимой.

Между тем, для мужчины нет лучшего стимула, чем ощущение своей нужности. Кроме того, побыть беззащитной иногда очень приятно! Пусть он сам повесит картину, починит утюг, или заработает денег на новый.

Обеспечивайте для него стимулы. Психологи уверяют, что материальные тяготы толкают людей к поиску новых решений. Тому подтверждением служат истории миллионов, начавших с «низов». Таковым, к примеру, является Фрейзер Дозрти, создатель компании SuperJam, который на первых порах ваял джемы на бабушкиной кухне и продавал их соседям.

Для достижения цели некоторым людям необходимо ставить конкретную задачу. В качестве ориентира может выступить всё, что угодно. Вы затеяли покупку квартиры или собираетесь обновить ремонт, хотите открыть своё дело или даже накопить денег на кругосветное путешествие? Стройте планы совместно и чаще напоминайте возлюбленному, что он — добытчик, без него вы не справитесь!

Хвалите за результат. Как ни крути, для мужчины высшей похвалой является признание его достоинств. Если он чего-то добился, в чём-то преуспел, он непременно захочет разделить свою радость с самым близким человеком. Чаще всего им выступает спутница жизни!

Сами мужчины утверждают, что желание поделиться профессиональными успехами и неудачами — это определённая степень доверия с их стороны. Согласитесь, дорогого стоит! В этой связи вашей задачей является «подсластить» его радость. Для этого порой достаточно фразы «я в тебе не сомневалась» или «ты у меня такой молодец». Поверьте, большего и не требуется!

Кристина РЕЗНИК



СПИМ И... ХУДЕЕМ

Реклама некоторых препаратов для похудения заявляет, что их средства помогают худеть по ночам. Так ли это на самом деле? И реально ли снизить вес во сне?

Рассказывает терапевт, кандидат медицинских наук Ольга Алексеевна Мубаракшина.

ЗАМАНЧИВОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

Призывы избавиться от избыточного веса непосредственно во сне при помощи таблеток звучат более чем привлекательно. Однако зачастую они исходят от тех, кто пытается продать биологически активные добавки к пище. При тщательном изучении состава и действия таких БАДов в их составе нередко можно увидеть мочегонные и слабительные компоненты. Женщины, принимающие эти добавки, обманываются. Наутро их вес действительно меньше, чем вечером, но из организма уходит вода, а не жир.

Тем не менее, похудение во сне возможно. И для этого совсем не нужно принимать дополнительно какие-то препараты. Даже пользуясь «детской» логикой, можно сделать заключение, что, когда мы спим, мы не едим. Следовательно, при большой продолжительности сна теоретически мы вполне способны похудеть.

Ведь в процессе сна мы, действительно, хоть и медленно, но продолжаем расходовать калории: наше сердце бьётся, лёгкие дышат, температура тела поддерживается на оптимальном уровне. На все эти процессы требуется довольно внушительное количество энергии. Кстати, даже были попытки лечения ожирения путём введения пациентов в состояние, подобное летаргии. Но большого распространения они не получили из-за массы нежелательных побочных эффектов.

ОПАСНОЕ НЕДОСЫПАНИЕ

Данные последних лет свидетельствуют: плохой сон способствует перееданию. К такому выводу не так давно пришли шведские учёные. Они провели исследования, которые доказали, что пациенты, имеющие возможность полноценно выспаться, потребляют во время бодрствования примерно на 40% меньше калорий, чем те, которые регулярно

недосыпают.

Причём при «недосыпе» вырастает и объём потребляемой пищи, и её энергетическая ценность — человек более склонен выбирать жирные и сладкие блюда. Учёные находят этому несколько объяснений.

Давно замечено, что невыспавшийся человек обычно находится в подавленном настроении, которое многие стремятся поднять с помощью вкусной и калорийной пищи. Ведь еда — это простейший способ повысить уровень «гормонов удовольствия» в организме.

Более глубокие исследования человеческого обмена веществ выявили, что связь сна с аппетитом обеспечивают два особых химических соединения: «гормон голода» — грелин и «гормон сытости» — лептин. Дело в том, что выработка данных веществ зависит от наших суточных биоритмов, а также от количества и качества сна.

Гормон сытости вырабатывается исключительно в ночное время, причём наиболее интенсивно — в фазах крепкого сна, в период от полуночи до двух-трёх часов ночи. В дальнейшем он препятствует перееданию днём. Так что «сон красоты» — это не только хороший цвет лица, но и стройная фигура.

Гормон голода, напротив, активно вырабатывается при вынужденном отказе от ночного сна. Причём пик интенсивности приходится на конец бессонной ночи. Этот гормон как бы сигнализирует мозгу о том, что организм «устал» и ему нужна дополнительная энергия.

ПРАВИЛА ХОРОШЕГО СНА

В среднем взрослому человеку необходимо спать 7-8 часов в сутки, правда, эта норма подвержена индивидуальным колебаниям. Поэтому

лучше ориентироваться на субъективное ощущение удовлетворённости сном.

Сколько часов вам нужно спать, чтобы нормально выспаться, лучше всего определить во время отпуска, когда отсутствует необходимость «вставать по звонку».

Но при этом спать нужно не только долго, но и полноценно. Только качественный сон помогает избавляться от лишнего жира. Во время глубокого сна усиливается выработка гормона роста. У взрослых людей этот гормон способствует формированию мышечной ткани и интенсивному сжиганию жиров. Это ещё один повод хорошо выспаться для тех, кто хочет расстаться с избыточным жировыми отложениями и нарастить мышечную массу. Правда, одного сна для формирования красивой фигуры здесь будет недостаточно. Придётся также скорректировать питание и физические нагрузки.

Однако не всегда мы можем обеспечить сами себе качественный сон. Зачастую даже после довольно длительного ночного сна человек не чувствует себя отдохнувшим. Напротив, его целый день преследует ощущение разбитости и глубокой усталости, повышенная раздражительность, снижение внимания. А иногда даже случаются скачки артериального давления в ранние утренние часы.

При этом у таких людей, как правило, присутствует избыточный вес. Причина того, что сон «идёт не впрок» заключается в банальном храпе. Люди редко принимают всерьёз такое «невинное» расстройство — разве что родные и близкие жалуются на причиняемое беспокойство. Человек по нескольку раз за ночь может элементарно будить сам себя своим собственным храпом и соот-



ветственно, не выспаться.

Но ещё более значимо то, что храп часто сопровождается эпизодами кратковременных остановок дыхания во сне. Подобные паузы продолжительностью от нескольких секунд до минуты могут повторяться десятки раз за ночь. Трудно назвать такой сон полноценным — отсюда и тягостные ощущения, и, как выяснилось, — дополнительные килограммы.

Кстати, прибавка в весе — далеко не единственное негативное последствие ночных остановок дыхания. У таких людей происходит кислородное голодание всех органов и в особенности — головного мозга.

Это приводит к повышенной выработке гормонов стресса на фоне поверхностного беспокойного сна. Всё это может приводить к развитию и быстрому прогрессированию сердечно-сосудистых заболеваний и их серьёзных осложнений, таких, как инфаркт миокарда и инсульт.

В то же время полнота является одним из факторов, предрасполагающих к развитию храпа и остановок дыхания во сне. Таким образом, получается замкнутый круг — мы храпим от того, что имеем лишний вес, и прибавляем в весе от того, что храпим.

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

Проблему храпа и полноты нужно решать комплексно, борясь одновременно и с лишним весом, и с остановками дыхания. Естественно, здесь не обойтись без помощи специалистов: терапевта, эндокринолога, ЛОР-врача, диетолога, врача лечебной физкультуры.

И конечно, необходима консультация



врача-сомнолога, который поможет выявить имеющиеся нарушения сна и наметить пути борьбы с ними. Только после детального изучения имеющихся нарушений сна можно начинать лечение. Кстати, одним из лечебных методов является борьба с избыточным весом: в отдельных случаях уже одного только снижения массы тела достаточно для прекращения храпа и связанных с ним остановок дыхания.

У некоторых людей храп и остановки дыхания возникают лишь в определённом положении. Тогда специалисты рекомендуют использовать приспособления, не позволяющие спать в позе, провоцирующей храп. Также используется современный и эффективный метод СИПАП-терапии. Он заключается в подаче воздуха под

давлением, не позволяющим дыхательным путям спадаться во время сна. Это делается с помощью специального устройства, состоящего из компрессора и маски, давление подбирается индивидуально.

Иногда приходится прибегать к более серьёзным вмешательствам — например, хирургическим операциям на ЛОР-органах, устраняющим механическое препятствие на пути воздушного потока. Таким препятствием может стать деформация носовой перегородки, полип, гипертрофия слизистой оболочки полости носа.

Так что вполне вероятен такой расклад. Вначале операция по нормализации дыхания восстанавливает полноценный сон. Затем у человека в нужных количествах начинают вырабатываться необходимые гормоны. И в итоге он незаметно для себя худеет.

Избавление от храпа и остановок дыхания во сне приводит ещё к целому ряду позитивных перемен: люди отмечают утреннее ощущение бодрости, повышается работоспособность и улучшается настроение. При этом повышенное артериальное давление легче поддаётся лекарственной коррекции, а риск развития сосудистых катастроф снижается.

Закрепляем успех

Чтобы сбросить вес и не набрать его вновь, необходимо соблюдение нескольких простых правил:

- ложитесь спать приблизительно в одно и то же время, желательно около 11 вечера, и спите не меньше 7 часов;
- избегайте тяжёлых физических нагрузок, но не забывайте про посильную физическую активность, распределяйте нагрузки так, чтобы они завершались за 4-6 часов до сна;
- не голодайте;
- не создавайте себе списка запрещённых продуктов, чтобы избежать невротической потребности в определённой еде;
- если очень хочется съесть что-то вредное для фигуры, съешьте совсем немного;
- ешьте не менее 4 раз в день, а лучше 6. Перерывы между приёмами пищи не должны быть более 4-4,5 часов;
- ужинайте за 3-4 часа до сна лёгкими продуктами;
- избегайте перед сном кофеин-содержащих продуктов (шоколад, кофе, крепкий чай, кола), не будоражьте нервную систему никотином;
- принимайте курсами добавки с омега-3 кислотами и качественные поливитамины;
- не смотрите перед сном телевизор, лучше неспешно прогуляйтесь и примите тёплый душ;
- спите в прохладном, тёмном и тихом помещении, но под тёплым одеялом.



КОСМЕТИКА С МАСЛОМ

Подсолнечное и оливковое масло – самые известные масла, которые применяются не только в кулинарии, но и в косметологии. Однако существует целый ряд масел, которые используют в уходе за лицом и телом: масло из грецких орехов, арахисовое, облепиховое. А ещё есть лечебные косметические масла (продаются в аптеке): миндальное и персиковое. С ними не приготовишь салат, но маску – пожалуйста.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Каждое масло по-своему уникально. Например, в состав масла грецкого ореха входят ненасыщенные жирные кислоты и витамин Е, так необходимый для поддержания молодости кожи. Также масло содержит и другие полезные для кожи витамины А, С, К, Р, витамины группы В, каротиноиды, биологически активные вещества и такие макро и микроэлементы, как железо, магний, йод, кальций, кобальт, цинк, медь и некоторые другие. Наличие в миндальном масле витамина А способствует хорошему увлажнению кожи, а витамин F помогает нормализовать работу сальных желёз и предотвратить расширение пор на лице. Миндальное масло применяют для ухода за всеми типами кожи, в том числе жирной и проблемной.

ДОМАШНИЙ САЛОН КРАСОТЫ

● **Универсальная маска с миндальным маслом для любого типа кожи.** Возьмите 1 ст. л. какао, 1 ч. л. молока, 2 ч. л. миндального масла и 1 ч. л. жидкого мёда. Перемешайте все ингредиенты и нанесите смесь на лицо массирующими движениями, включая зону вокруг глаз. Через 10 мин. смойте маску водой.

● Чистое масло грецкого ореха нанесите на очищенную кожу. Через 30-40 мин. умойтесь тёплой водой или хорошо промокните лицо бумажной салфеткой. **Маска питает, увлажняет и омолаживает кожу лица.**

● **Облепиховое масло и сок облепихи – прекрасное увлажняющее и тонизирующее средство для сухой**



и увядающей кожи. Возьмите 1 сырой яичный желток, добавьте к нему 1 ч. л. масла облепихи и 1 ч. л. сока из свежих ягод облепихи (можно заменить соком из яблок или апельсина). Всё размешайте и наложите равномерно массу на лицо. Через 15-20 мин. умойтесь чуть тёплой водой.

● Арахисовое масло полезно добавлять (1-2 ч. л.) в натуральные косметические маски, предназначенные для ухода за сухой и увядающей кожей лица. Если в рецепте уже указано определённое растительное масло, можно также заменить его арахисовым.

ВМЕСТО КРЕМА И БАЛЬЗАМА

● **Масло грецкого ореха** в чистом неразбавленном виде используют вместо ночного крема для сухой и увядающей кожи. Для экономии смешайте масло в равных пропорциях с оливковым, миндальным, персиковым и абрикосовым маслом. Если нужно размягчить огрубевшую кожу на локтях, коленях или ступнях, смазывайте эти участки ореховым маслом.

● **Облепиховое масло** используют при нарушении пигментации кожи. С помощью этого масла существенно осветляют веснушки и пигментные пятна на коже.

● **Миндальное масло**, несмотря на свою повышенную питательность, является довольно лёгким по своей структуре и хорошо впитывается кожей. Его используют как в чистом виде, так и в качестве базовой основы для приготовления кремов, смешивают с другими маслами и добавляют в готовые кремы.

● **Масло персиковое и масло из грецкого ореха** вполне заменят гигиеническую помаду. Это отличные средства при потрескавшихся, обветренных или очень сухих губах.

БАРХАТНЫЕ РУЧКИ

Осенью кожа рук часто пересыхает, шелушится и воспаляется. В уходе за кожей рук поможет персиковое масло. Для смягчающей маски смешайте 1 яичный желток, 1 ст. л. мёда и 1 ст. л. персикового масла. Нанесите маску на огрубевшие участки кожи (локти, внешнюю сторону запястья и руки) и оставьте на 30 мин. Можно надеть хлопчатобумажные перчатки. Делать такую маску с персиковым маслом рекомендуется через день.

О САЛАТАХ И КАЛОРИЯХ

Любое растительное масло – продукт весьма калорийный. И всё-таки заправить салатик растительным маслом гораздо полезнее, чем майонезом, особенно, если вы боретесь с лишними килограммами. К каждому набору ингредиентов подойдёт свой вид масла. Кроме подсолнечного и оливкового масла, в салатах используют масло грецкого ореха, арахисовое, горчичное и другие.



Внимание! Следует с осторожностью применять масла перед выходом на солнце. Это может привести к появлению пигментных пятен.

Вещи в клетку: с чем носить



«В этом сезоне очень модны вещи в клетку. Подскажите, пожалуйста, с чем сочетается клетка и как носить клетчатые вещи?»

Инна ЛЕОНТЬЕВА, г. Архангельск

Стилисты рекомендуют носить клетку с однотонными вещами. Это самое спокойное, безопасное и идеальное сочетание. Можно на нём остановиться, а можно взять его за основу.

■ **Клетка и другой рисунок.** Допустимо сочетать клетку с каким-то нейтральным мелким рисунком, например, с незаметными цветочками или не контрастной полоской.

■ **Клетка и клетка.** Вообще-то два клетчатых предмета одежды сочетать между собой не следует, но если вы обладаете художественным мышлением и вкусом, можно придумать интересные сочетания. Современные дизайнеры комбинируют в одном комплекте вещи с одинаковой клеткой, но в разных цветовых сочета-

ниях. Второй вариант — одна цветовая палитра, но разный размер клетки. Более безопасный вариант — клетка и аксессуары в клетку: шарф, браслет или клетчатая сумочка.

■ **Клетка и трикотаж.** Очень эффектно смотрятся юбки в клетку с одеждой из трикотажа — свитером, водолазкой или простым джемпером.

■ **Клетка и колготки.** Клетчатые юбки, платья и сарафаны в зимнем варианте (из плотной ткани) прекрасно сочетаются с плотными непрозрачными колготками, которые лучше подобрать в тон одного из цветов клетки.

■ **Клетка и аксессуары.** Чтобы костюм или платье в клетку не выглядели скучно, добавьте яркие аксессуары: пояс, клатч или бусы.

■ **Клетка и фигура.** Не стоит покупать и носить клетчатую вещь, если она вам мала. Клетчатая ткань настолько капризна, что выдаёт любую неправильную посадку и недостатки фигуры. Если в продаже нет вашего размера, лучше взять клетчатую вещь на размер больше, чем на размер меньше. Но в идеале вещь должна быть подобрана строго по фигуре.



Маникюр: модные покрытия

Цвет лака для маникюра — важный штрих в создании всего образа. Он может быть подобран в одной цветовой гамме с одеждой, быть очень ярким или абсолютно нейтральным. Тенденции этого сезона позволяют выбрать любую версию и выглядеть модно.

НЕЙТРАЛЬНЫЙ

Очень популярны лаки натуральных оттенков: светло-бежевый, нежно-розовый, прозрачный. Такое покрытие подойдёт к любой одежде и макияжу.

СЕРЫЙ

Самый популярный цвет лака — серый и его многочисленные оттенки, от пастельных до тёмных. Стилисты считают, что серый отлично смотрится на ногтях любой длины.

ЯРКИЙ

Красный, оранжевый, синий, зелёный, сиреневый, винный — все эти цвета есть в модной палитре лаков. Популярны лаки, создающие эффект металлизированного блестящего покрытия.

Стоит учесть, что такое покрытие подчёркивает все неровности ногтей, поэтому под лак непременно наносят основу.

СПЕЦЭФФЕКТЫ

Это всевозможные блёстки, узоры и эффект омбре, при котором с помощью нескольких оттенков лака достигается плавный переход цветов на ногтях. Цвета словно перетекают один в другой. Иногда к омбре добавляют блёстки и другие декоративные элементы. Для маникюра с эффектом омбре используют от 2-3 лаков и более.



Подготовила Наталья БАТЕЙКИНА

У ПРИРОДЫ НЕТ ПЛОХОЙ ПОГОДЫ

Ноябрь — месяц переходный между осенью и зимой. Могут идти дожди, а могут начаться морозы. Будьте готовы к любой погоде! Удобная непромокаемая обувь, тёплая удобная одежда, полезные аксессуары — и непогода не страшна.

ДОЖДЛИВАЯ ОСЕНЬ

Если за окном дождь, как нельзя лучше выручат дождевик, куртка или кожаное пальто. Дождевик — очень удобная вещь. Почти невесомый, в сложенном виде он помещается даже в маленькой сумке. В нужный момент остаётся только достать его и надеть поверх одежды, которая легко промокает. Куртка-парка — самая удобная и практичная осенняя вещь. Кожаное пальто — для тех, кто предпочитает элегантный стиль.

ГОТОВИМСЯ К ЗИМЕ: МЕХОВЫЕ ВЕЩИ

Одна из модных тенденций этого сезона — цветной мех. Шубка из кролика вполне может оказаться розового цвета, из норки — сиреневого или зелёного. Также популярны цветные и пёстрые шубы из искусственного меха, которые, конечно же, будут гораздо доступнее по цене. В осенне-зимней коллекции меховых вещей — шапки-ушанки, меховые кепки и капюшоны из меха. Мех присутствует в отделке сумок и обуви.



УЮТНЫЙ ТРИКОТАЖ

Для многих женщин трикотаж — самая любимая одежда для осени и зимы. В коллекциях дизайнеров много вязаных кардиганов, шерстяных костюмов и платьев-свитеров.

В моде тонкие шерстяные и трикотажные водолазки, которые можно назвать базовой вещью, и объёмный трикотаж. Как правило, трикотаж можно сочетать с разными фактурами. Как вариант, дизайнеры предлагают модницам носить свитера и джемперы с юбками и платьями из лёгкой струящейся ткани.



ОБУВЬ

Для дождливой погоды лучшим решением будут резиновые сапожки, которые не только не выходят из моды, но и становятся всё ярче и наряднее. При выборе резиновой обуви, сапог или резиновых ботиночек стилисты советуют отдавать предпочтение контрастным по отношению к одежде цветам. Стоит обратить внимание на оттенки осени: жёлтый и оранжевый. Ботинки на устойчивой подошве и ботильоны на толстом каблук — незаменимая вещь в осеннюю слякоть и гололёд. По-прежнему популярны ботфорты, которые подойдут и для будней, и для праздничных мероприятий.



АКСЕССУАРЫ

Удачно подобранные аксессуары помогают не только утеплиться в непогоду, но и создать хорошее настроение. Шляпа, зонтик, перчатки — пусть защищают от дождя и снега и радуют глаз. Дизайнеры предлагают шляпы самых разных форм: с широкими и неширокими полями, котелки и высокие шляпы. В моде элегантные шляпки-таблетки и стильные фетровые кепки. Расцветки — от классических до ярких.

Подготовила
Наталья БАТЕЙКИНА

10 ПРИЧИН РАССТАТЬСЯ С МУЖЧИНОЙ

1. У ВАС РАЗНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ И ЦЕЛИ.

Если людей объединяют общие ценности и установки в жизни, то они могут быть вместе, даже если они очень разные люди. И наоборот, если они ценят совершенно разные вещи и стремятся к разным целям, то и подлинное взаимопонимание между ними невозможно. Например, один из вас хочет стать выдающимся профессионалом, а второй хочет всю жизнь прожить на халяву. Один мечтает создать настоящую семью, а второй хочет гулять и тусоваться. Один пытается изменить условия жизни к лучшему, а второго всё и так устраивает... Чем раньше вы выясните подлинные стремления друг друга, тем быстрее поймёте, есть ли у вас общее будущее.

2. ОН ТЕБЯ НЕ ЛЮБИТ. Если мужчина не полюбил тебя такой, какая ты есть, то не лъсти себя надеждой: значит, этого не произойдёт никогда. Критического момента, когда он вслух объявит: «Я тебя не люблю» лучше ни в коем случае не дожидаться, это наносит психике очень глубокую рану. Если ты не чувствуешь его любви, то прислушайся к своим ощущениям пораньше. Лучше вовремя уйти и надеяться, что он ещё пожалеет (это, кстати, прекрасная мотивация добиваться чего-то в жизни), чем унижаться и вкладывать душу в отношения, которые того не стоят.

3. ТЫ НЕ ЛЮБИШЬ ЕГО. Женщины могут жить в спокойном и гармоничном браке, не испытывая к супругу никаких страстей. Но стоит ли угоразивать и зомбировать себя, живя с нелюбимым человеком? Особенно если ты способна на глубокие чувства по отношению к кому-то другому. Ведь если не любишь человека, тебя в нём всё раздражает, и ты начинаешь проявлять всё худшее, что в тебе есть. Бесследно для психики это никогда не проходит. Кто знает, какой фортель способно выкинуть твоё подсознание. Поэтому предельная честность в этом вопросе — твой единственный советчик.

4. ОН ЖЛОБ. У этого понятия нет чёткого словарного определения, но жлобство в человеке чуткая натура распознает сходу. Если обобщать, то жлоб — это человек, который хочет,



Отношения между мужчиной и женщиной рано или поздно приходят в ту стадию, когда необходимо задуматься: а стоит ли их продолжать? Порой нами руководят эмоции, а они плохие советчики. Порой разрыв очевиден и неизбежен — в случае предательства, насилия, подлости. Но чаще всего, мы сомневаемся в правильности своего решения, особенно если столько в эти отношения вложили... Причин для расставания всегда найдётся множество, только не все из них можно считать уважительными. Вот 10 причин, любая из которых может стать основной.

чтобы ему было хорошо за счёт других. Причём хорошо на его примитивном уровне. Если ты тонкая интеллектуальная натура, то жизнь со жлобом для тебя невозможна. Ты предпочтёшь рядом кого угодно, но только не тупого самолюбивого к тому же агрессивного хама. Потому что он всегда будет пытаться принизить тебя до своего уровня. А к счастью в личной жизни это отношения не имеет.

5. ОН ПОСТОЯННО «СМОТРИТ НА СТОРОНУ». Есть разные причины, по которым мужчины так себя ведут. Среди них есть «одинокие волки», банальные кобели, хронические тусовщики, просто эмоционально ущербные... Но так или иначе, с таким человеком ты никогда не чувствуешь себя уверенной, поскольку в любой момент его может «повести» в неизвестном направлении.

Если времени, проведённому с тобой вдвоём, он чаще всего предпочитает время, проведённое где-то и с кем-то ещё, то вряд ли такие отношения продлятся долго и счастливо. Даже если ваши натуры похожи. Свобода в отношениях, конечно, очень важна. Но свобода — это ещё и ответственность, а она есть не у всех.

6. У НЕГО СЛИШКОМ МНОГО ПРОБЛЕМ. Женская житейская мудрость гласит: «Не начиная встречаться с человеком, у которого проблем больше, чем у тебя». Как бы поначалу ты ни была ослеплена влюблённостью, рано или поздно эта мудрость тебе откроется. Конечно, у взрослого активного человека проблем полно. Но если ты начинаешь чувствовать себя «мамочкой» мужчины, если ты постоянно ему пытаешься в чём-то помочь, выручить, от чего-то спасти, выслушать, понять, оправдать, про-

стить, а отдачи не получаешь, это значит, что он сел тебе на шею. Что ты получаешь взамен? Стоит ли это того, чтобы продолжать в том же духе? Учитывая, что проблемность и неблагодарность обычно поставляются в комплекте.

7. ВАМ БЕЗРАЗЛИЧНЫ ПОТРЕБНОСТИ И ЖЕЛАНИЯ ДРУГ ДРУГА.

Злостное безразличие вообще тревожный знак, а особенно если его постоянно демонстрирует один из вас. Допустим, ты десять раз проговорила, чего бы тебе хотелось и что тебе не нравится. Намёками, прямым текстом, скандалами — и всё равно ничего не меняется. Это значит, что ему на это наплевать и он будет продолжать игнорировать твои желания и потребности. Поступать так, что ты будешь чувствовать раздражение, обиду и гнев, и не совершать поступков, которые сделают тебя удовлетворённой и счастливой. Если у вас часты скандалы на этой почве, то и разрыв недалёк. И здесь, как в случае отсутствия любви, — лучше прекратить это самой, чем дожидаться критической точки.

8. ВЫ НЕ ОДОБРЯЕТЕ КРУГ ОБЩЕНИЯ ДРУГ ДРУГА.

Поскольку мы живём в социуме, то круг общения — родственного, дружеского, профессионального — имеет на нас влияние. Идеально, если нам нравятся родственники, друзья и деловые партнёры друг друга (или, по крайней мере, мы не настроены против них). Но если мы сильно с ними не ладим, это уже тревожный звонок. Каждый из них по отдельности способен внести решающую лепту в то, что отношения в конце концов разрушатся. Однако не просто звонок, а сигнализация должна сработать, если один из вас всячески пытается оградить другого от общения с роднёй и(или) друзьями. Значит, дело нечисто, значит, есть причина. Но эта причина в любом случае уведит вас в сторону от доверия и гармонии. Рано или поздно она вас и разлучит.

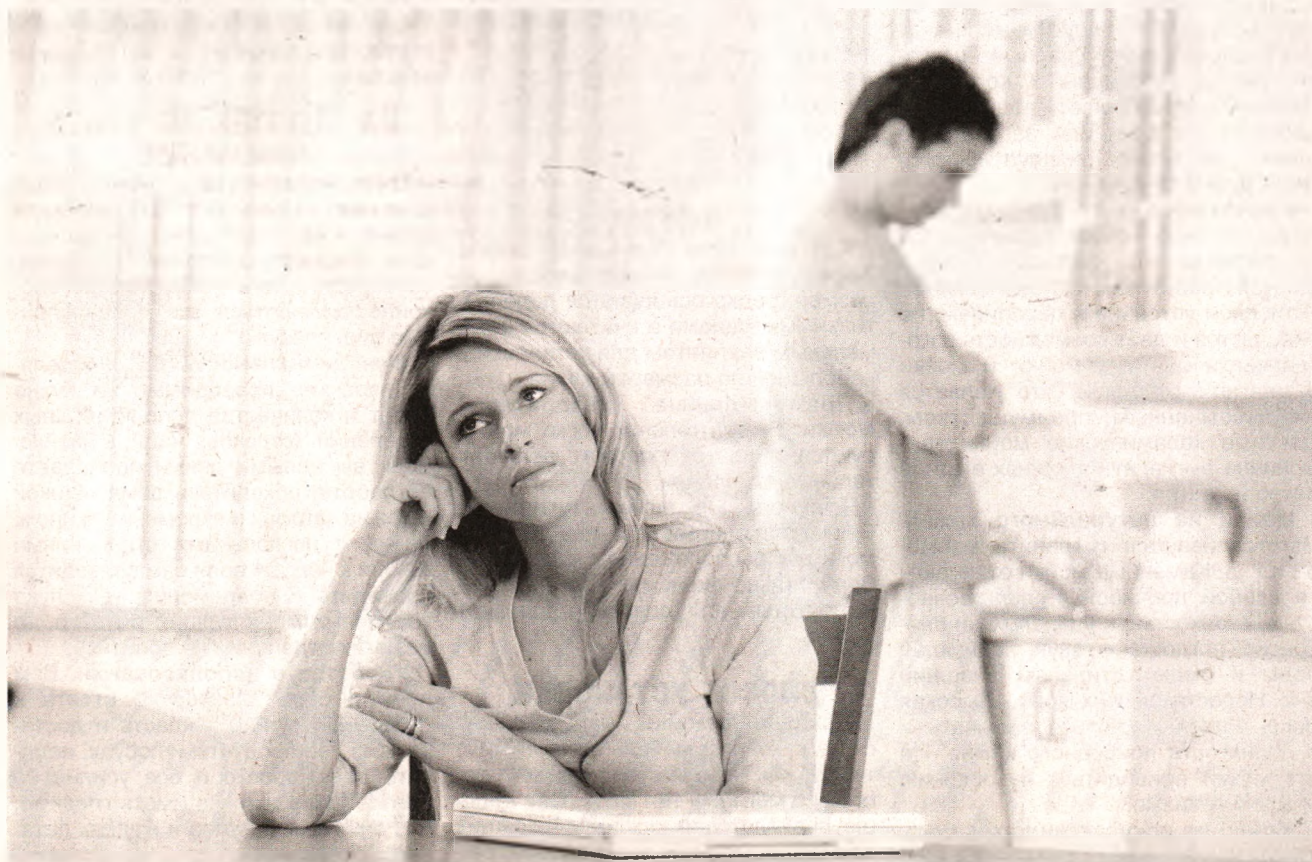
9. ТЕБЕ СКУЧНО С НИМ. Споры нет, никому не пожелаешь жить с алкоголиком, наркоманом, жлобом, проблемным персонажем и т. д. Но жить с человеком, с которым тебе скучно до крика — это тяжкое испытание. В какой-то момент все его добродетели и порядочность перестают иметь значение. Ты готова бежать куда глаза глядят и пуститься во все тяжкие, лишь бы не возвращаться домой и не видеть его постной физиономии. Чтобы людям не было скучно вместе, во-первых, они не должны быть занудами, во-вторых, должны иметь общие интересы, чтобы было о чём поговорить. Если же тебе с мужчиной скучно, то не доводи себя до греха и расставайся с ним, потому что это не любовь.

10. НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ ПЕРЕВЕШИВАЮТ ПОЗИТИВНЫЕ. Всё сущее стремится к равновесию. А следовательно, какими бы сложными ни были ваши отношения, ты всегда можешь ответить себе на вопрос, каких эмоций в них больше: позитивных или негативных. Ты больше отдаёшь или получаешь? Ты больше страдаешь или испытываешь радость? Ты больше нервничаешь или наслаждаешься жизнью? А если страданий, нервов и самоотдачи больше, чем спокойствия, доверия и счастья, то почему ты держишься за эти отношения? Ответы на эти вопросы можешь дать только ты, и никто другой. Попробуй, не задумываясь, закончить фразу «Мои отношения — это...». Если ты честно сформулируешь и тебе активно не понравится этот ответ, значит, ты несчастна. А коли так, то эти отношения надо прекращать. Ведь жизнь не заканчивается вместе с ними. Более того, только так ты получишь шанс изменить её к лучшему.

10. НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ ПЕРЕВЕШИВАЮТ ПОЗИТИВНЫЕ.

Однако самый главный вопрос, требующий честного ответа: уверена ли ты, что это мужчина твоей жизни, именно тот, кто тебе нужен? Если уверена, борись за свою любовь до последнего. В конце концов, даже если на одной чаше весов десятки уважительных причин расстаться, а на другой — любовь, она всё равно перевесит.

Однако самый главный вопрос, требующий честного ответа: уверена ли ты, что это мужчина твоей жизни, именно тот, кто тебе нужен? Если уверена, борись за свою любовь до последнего. В конце концов, даже если на одной чаше весов десятки уважительных причин расстаться, а на другой — любовь, она всё равно перевесит.



ВЫБИРАЕМ МОЙКУ ДЛЯ КУХНИ

Мойка – это один из необходимых элементов, без которых кухня не смогла бы быть, собственно, кухней. Поэтому неправильно подобранная, неудобная мойка для кухни может превратить процесс готовки и мытья посуды в настоящую пытку. Чтобы этого не случилось, к покупке мойки необходимо подходить серьезно и обдуманно, ориентируясь на определённые критерии. Попробуем разобраться.

МАТЕРИАЛ

Нержавеющая сталь. Один из самых распространённых типов моек, который отличается невысокой стоимостью, универсальностью, лёгким весом и высокой устойчивостью к коррозии и ударам. Мойки из нержавеющей стали могут иметь матовую и глянцевую поверхность. Единственный недостаток таких моек – шум, который возникает при падении воды на их дно и стенки.

Эмалированные мойки. В прошлом достаточно популярный тип моек, который производился преимущественно из чугуна. Сегодня они изготавливаются, в основном, из штампованной стали и отличаются низкой стоимостью. По своим характеристикам и дизайну они во многом уступают другим типам, т. к. не выдерживают ударные нагрузки, менее устойчивы к коррозии. Эмалированные мойки – подходящий вариант для дачи или загородного дома, где мойки эксплуатируются лишь время от времени.

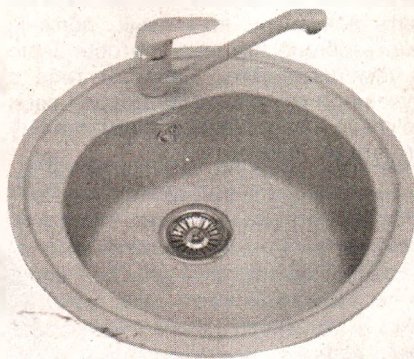
Керамические мойки. Керамические мойки производятся из фарфора или фаянса и покрываются защитным слоем эмали. Этот слой устойчив к царапинам, не окисляется и даёт возможность изготавливать цветные мойки и мойки с цветной отделкой, что является их несомненным преимуществом. Цветные керамические мойки гармонично выглядят на кухнях в стиле ретро и кантри.

Мойки из натурального камня. Изготавливаются из гранита, мрамора и т. д. Каменные мойки отличаются особой прочностью, долговечностью, стойкостью к ударам. Они прекрасно поглощают звук падающей воды и имеют стильный внешний вид. Недостаток этих моек – высокая цена. Впрочем, нельзя забывать и о пористости природного камня – а это может приводить к накоплению микроорганизмов.

Мойки из искусственного камня. Также их называют мойками из композитных материалов.



позитных материалов. Это долговечные изделия, обладающие идеальной поверхностью, не впитывающей влагу, очень приятным внешним видом (имитируют текстуру различных природных материалов) и не столь дорогие, как мойки из натурального камня.



ФОРМА

Круглые (или овальные) мойки. Такие изделия имеют небольшой размер, редко оснащаются дополнительными чашами и считаются оптимальным вариантом для установки в небольшой по размерам кухне.

Прямоугольные (квадратные) мойки. Вместительны, легко монтируются и часто содержат дополнительные отделения.

Треугольные мойки (угловые). Считаются одними из самых удобных моек для расположения в углу кухни. Значительно экономят пространство и подходят для совсем маленьких кухонь.

СПОСОБ УСТАНОВКИ

Накладные мойки – накладываются на кухонную мебель, в частности, тумбу, как крышка. Это самый простой по монтажу тип моек. Они больше подходят для кухонь, состоящих из отдельных модульных элементов.

Врезные мойки – монтируются в столешницу через подготовленное в ней точное отверстие с помощью специальных крепёжных элементов, которые прикручиваются к внутренней стороне столешницы. Такие мойки устанавливаются поверх столешницы, выступая над ней.

Встраиваемые мойки – в отличие от врезных, монтируются в сам материал столешницы: по сторонам от вырезанного в столешнице отверстия снимается слой материала так, чтобы мойка полностью стала в углубление и не выступала по высоте над уровнем и плоскостью столешницы. Такие мойки часто продаются вместе с кухонной мебелью и не содержат крыльев.

НА ЧТО ЕЩЁ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

Вместительность. Если вы часто и много готовите, у вас большая семья, и вы моете достаточно большие предметы (кастрюли, противни, сковородки), то в мойку должны спокойно помещаться все перечисленные виды посуды.

Функциональность. Её определяет характер проводимых на кухне работ и количество дополнительных отделений (отсеков, чаш) в мойке. Если вы целыми днями пропадаете на работе, обходитесь дома чашкой кофе на завтрак и скромным ужином, мойка с несколькими отделениями вам ни к чему. А если вам приходится проводить одновременно несколько различных манипуляций в мойке, то без этих отделений не обойтись.

Удобство в использовании. Вам должно быть комфортно стоять и работать у мойки – класть и доставать из неё продукты и посуду, наливать воду, просто и без усилий её мыть. Мойка должна иметь гладкую, без лишних выступов и мелких деталей, поверхность.

С К готовим КУЛИНОЙ

№11(97) Ноябрь 2014



**ЛЮБЛЮ Я
МАКАРОНЫ!**

**НЕЖНЫЕ
ЧИЗКЕЙКИ**



**КВАСИМ,
СОЛИМ,
МАРИНУЕМ**



**ФАРШИРОВАННЫЙ
КАРТОФЕЛЬ В БЕКОНЕ**



САЛАТЫ С РИСОМ

ПОСТНЫЙ САЛАТ С РИСОМ И ОВОЩАМИ

На 100 г риса: 1 морковь, 1 сладкий перец, 1 помидор, 1 маринованный огурец, 1 луковичка, зелень по вкусу, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рис отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг.
2. Овощи вымойте, очистите. Морковь натрите на крупной тёрке. Сладкий перец, помидор, огурец и лук нарежьте кубиками.
3. Овощи перемешайте с рисом, посолите, заправьте раст. маслом. Украсьте веточками зелени.

Александра ЗВОНАРЁВА, г. Орёл

РИСОВЫЙ САЛАТ С ВЕТЧИНОЙ И ОГУРЦАМИ

На 300 г риса басмати: 200 г нежирной ветчины, 1 огурец, 100 г консервированной кукурузы, майонез, соль. Для украшения: рубленая зелень.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рис отварите в подсоленной воде до рассыпчатого состояния. Откиньте на дуршлаг, дайте остыть.
2. Ветчину и огурец нарежьте кубиками, перемешайте с рисом. Добавьте кукурузу и майонез. Перемешайте. Украсьте рубленой зеленью.

Раиса ГОРЧАКОВА, г. Вологда

САЛАТ С КУРИЦЕЙ, РИСОМ И МАНГО

На 1 ст. варёного риса: 300 г копчёной курицы, 1 манго, 2 помидора, 1 яблоко, 2 ст. л. консервированной кукурузы, сок 1/2 лимона, по 1 ст. л. майонеза и сметаны, зелень петрушки, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное мясо мелко нарезаем, смешиваем с рисом.
2. Манго очищаем, вырезаем косточку, мякоть нарезаем кусочками. Помидоры и очищенное яблоко нарезаем мелкими кубиками.
3. Все подготовленные ингредиенты перемешиваем. Добавляем кукурузу. Поливаем лимонным соком, заправляем майонезом, смешанным со сметаной. Солим по вкусу. Украшаем листочками петрушки.

Полина ГЕОРГИЕВА, г. Саратов

Сочетание жареной говядины с сочным апельсином просто великолепно! Салат получается достаточно сытный, поэтому его можно подать как основное блюдо.

Ольга ПИСАРЕВА, г. Краснодар

МЯСНОЙ САЛАТ С РИСОМ И АПЕЛЬСИНАМИ

На 300 г говядины или телятины: 1 ст. отварного риса, 1 крупный апельсин, зелёный лук, майонез, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо нарежьте тонкой соломкой, обжарьте на раст. масле до готовности. Посолите.
2. Апельсин очистите, разделите на дольки. Каждую дольку разрежьте на 3-5 кусочков.
3. Мясо соедините с апельсинами, добавьте рис и мелко порубленный зелёный лук. Посолите, поперчите, заправьте майонезом.

САЛАТ С ЙОГУРТОВОЙ ЗАПРАВКОЙ

На 300 г отварного рассыпчатого риса: по 150 г говядины и свинины, 150 г маринованных огурчиков, 150 г лука-порея, 3-4 шт. миндаля, 1 яйцо, панировочные сухари, раст. масло, чёрный молотый перец, соль. Для заправки: 2-3 зубчика чеснока, 100 г натурального йогурта, горчица, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свинину и говядину нарезаем небольшими кусочками. Каждый кусочек окунаем во взбитое яйцо, панируем в сухарях, смешанных с солью и молотым перцем, обжариваем на раст. масле до готовности.
2. Огурцы нарезаем кубиками, лук-порей — тонкими колечками. Миндаль измельчаем.
3. Рис соединяем с остывшим мясом. Добавляем огурцы, лук-порей и миндаль. Поливаем йогуртом, заправляем пропущенным через пресс чесноком и горчицей, солим, перчим. Перемешиваем. Ставим на 30 мин. в холодильник.

Ирина ЗУБОВА, г. Воронеж

В моей семье любят салаты с рисом, поэтому я их готовлю часто. Чтобы рис для салата получился вкусным и рассыпчатым, я готовлю его следующим образом. Рис тщательно про-



мываю, часто меняю воду, пока она не станет прозрачной. Затем сухую кастрюлю с антипригарным покрытием ставлю на огонь и кладу в неё рис. Постоянно помешивая, выдерживаю пару минут, а после кладу кусочек сливочного масла, стараясь, чтобы каждая рисинка пропиталась маслом. Через 3 мин. заливаю рис кипятком таким образом, чтобы вода покрыла рис на три пальца выше. Закрываю крышкой и варю минут пятнадцать, то есть до готовности.

Лилия МАРТЫНОВА, г. Тула

САЛАТ «СЛАДЕНЬКИЙ»

На 1/2 ст. длинного риса: 1 отварная куриная грудка, 1 банка консервированных ананасов, 1/2 ст. измельчённых грецких орехов, сок 1/2 лимона, майонез, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рис отвариваем до готовности в подсоленной воде. Откидываем на дуршлаг.
2. Мясо куриной грудки и ананасы нарезаем кубиками.
3. Всё соединяем в миске, перемешиваем, добавляем орехи. Сбрызгиваем лимонным соком, солим, заправляем майонезом. Ещё раз перемешиваем и выкладываем горкой в салатник.

Нина ЖАВОРОНКОВА, г. Кострома

САЛАТ «КРАСНАЯ ГОРКА»

На 1 ст. отварного риса: 100 г филе слабосоленой сёмги, 4 варёных яичных белка, 1 банка (140 г) красной икры, 1 маленькая луковичка, 1 пучок укропа, 150 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сёмгу нарежьте тонкими полосками. Яичные белки, лук и укроп мелко порубите.
2. Рис перемешайте с подготовленными ингредиентами, заправьте майонезом. Выложите в салатницу, сверху засыпьте хорошим слоем икры.

Нина ГРОМОВА, г. Пермь

РИСОВЫЙ САЛАТ С ТУНЦОМ И ОЛИВКАМИ

На 1 ст. риса: 1 банка консервированного тунца, 2 помидора, 2 небольших сладких перца, 3 маринованных огурца, 150 г оливок без косточек. Для заправки: 1 ст. л. раст. масла, лимонный сок, чёрный молотый перец, соль. Для украшения: зелень, оливки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рис промойте, отварите до готовности. Откиньте на дуршлаг.
2. Помидоры нарежьте ломтиками, сладкий перец и огурцы — соломкой, оливки — колечками. Рыбу разомните вилкой.
3. Все подготовленные ингредиенты соедините, заправьте маслом, смешанным с лимонным соком. Посолите и поперчите по вкусу. Перемешайте, выложите горкой в салатник, украсьте зеленью и целыми оливками.

Ирина МАКСИМОВА, г. Орск

СЛОЁНЫЙ САЛАТ С САЙРОЙ И РИСОМ

На 1 банку консервированной сайры в масле: 1/2 ст. риса, 4 варёных яйца, 100 г твёрдого сыра, 1-2 луковицы, 3 ст. л. уксуса 9%-го, 2 ч. л. сахара, 3 ст. л. воды, 150 г майонеза, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рис промываем, отвариваем в подсоленной воде, откидываем на дуршлаг, обдаём кипятком.
2. Лук нарезаем четвертькольцами и маринуем в смеси уксуса, сахара, молотого перца и воды.
3. Яйца и сыр по отдельности натираем на средней тёрке.
4. Рыбу вынимаем из банки, разминаем вилкой, укладываем на дно салатника, смазываем её майонезом. Далее укладываем продукты слоями, промазывая каждый слой майонезом: лук, рис, яйца и сыр. Даём салату хорошо пропитаться и охладиться перед подачей к столу.

Зоя МЕДЯКОВА, г. Астрахань

Этот салат можно подать и в салатнице, но намного эффектнее он будет смотреться в прозрачных креманках или стаканах.

Елена КАМЕНСКАЯ, г. Ростов-на-Дону

САЛАТ «ЗАМОРСКИЙ»

На 150 г отварного риса: 200 г филе слабосоленой сёмги, 1 крупный авокадо, 1 сладкий перец, 1-2 свежих огурца, майонез, соль. Для украшения: красная икра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сёмгу, очищенное авокадо, сладкий перец и огурцы нарежьте мелкими кубиками.
2. Подготовленные ингредиенты выложите в креманки или стаканы слоями, смазывая каждый слой майонезом: 1-й слой — авокадо, посолите, 2-й — рис, 3-й — сёмга, 4-й — сладкий перец, посолите, 5-й — огурцы. Верхний слой майонезом не смазывайте. Украсьте салат красной икрой.



САЛАТ С РИСОМ И КОПЧЁНОЙ РЫБОЙ

На 1/2 ст. риса: 200 г филе копчёной горбуши или кеты, 3 варёных яйца, 1 огурец, 1 лимон, 1 небольшой пучок петрушки, майонез, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рис промойте, отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, промойте, остудите.
2. Огурец нарежьте тонкой соломкой, посолите, оставьте на 15 мин. Выделившийся сок слейте.
3. Рыбу нарежьте кубиками. Яйца натрите на крупной тёрке. Петрушку порубите.
4. Салат выложите в порционные салатники слоями: рис, огурцы, яйца, рыба. Сверху полейте майонезом, посыпьте петрушкой. Каждую порцию салата украсьте долькой лимона.

Мария КОЗЛОВА, г. Воронеж

РИСОВЫЙ САЛАТ С ГРИБАМИ И СЫРОМ

На 1 ст. риса: 200 г шампиньонов, 100 г твёрдого сыра, 1 банка консервированного зелёного горошка, 1-2 зубчика чеснока, раст. масло, майонез, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рис хорошо промойте, затем отварите в подсоленной воде до рассыпчатого состояния. Откиньте на дуршлаг, дайте остыть.
2. Грибы нарежьте пластинами, обжарьте на раст. масле. Посолите. Дайте остыть.
3. Сыр натрите на крупной тёрке. С горошка слейте жидкость.
4. Все подготовленные продукты соедините в миске, добавьте пропущенный через пресс чеснок, перемешайте, заправьте майонезом.

Светлана МАЛЫШЕВА, г. Североморск

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С РИСОМ И СЫРОМ

На 400 г кальмаров: 1 ст. варёного риса, 2-3 яблока, 3 свежих огурца, 100 г сыра, 1 луковица, 100 г майонеза, сок 1/2 лимона, молотый чёрный перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кальмары обдайте кипятком, очистите, промойте, нарежьте тонкой соломкой. Жарьте на раст. масле не более 3 мин.
2. Яблоки натрите на крупной тёрке и сбрызните лимонным соком, огурцы нарежьте соломкой. Лук мелко нарежьте, обдайте кипятком и остудите.
3. Рис соедините с кальмарами, яблоками, огурцами и луком. Посолите и поперчите по вкусу, заправьте майонезом и перемешайте.
4. Готовый салат выложите в салатницу и посыпьте тёртым сыром.

Зинаида СИНЬКОВА, г. Лабинск, Краснодарский край

КАПУСТНЫЙ САЛАТ С КУРИЦЕЙ И СЫРОМ

На 500 г белокочанной капусты: 400 г отварного куриного филе, 100 г твёрдого сыра малой жирности, 100 г сметаны жирностью 10%, 1 ч. л. горчицы, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту нашинкуйте, положите в глубокую миску и посолите. Через несколько минут капусту помните руками, чтобы она стала мягче.

2. Куриное филе нарежьте небольшими кусочками. Сыр натрите на средней тёрке.

3. Курицу и сыр добавьте к капусте, перемешайте. Заправьте сметаной, смешанной с горчицей.

Полина ГЕОРГИЕВА, г. Саратов

САЛАТ С КУРИЦЕЙ, ГРИБАМИ И СЕЛЬДЕРЕЕМ

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
128
ккал
в 1 порции

На 300 г отварного куриного филе: 200 г корня сельдерея, 1 солёный огурец (100 г), 100 г отварных шампиньонов, 100 г натурального обезжиренного йогурта, 1

ст. л. горчицы, 1 ст. л. лимонного сока, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе нарежьте небольшой соломкой. Сельдерей и огурец натрите на крупной тёрке. Грибы нарежьте на 2-4 части.

2. Для заправки взбейте венчиком йогурт с горчицей и лимонным соком.

3. В салатнике соедините куриное филе, сельдерей, огурцы и грибы. Заправьте приготовленным соусом. Перемешайте, посолите по вкусу.

Раиса ДЕРЕВЯНКИНА, г. Смоленск

САЛАТ «МОРСКИЕ ФАНТАЗИИ»

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
169
ккал
в 1 порции

На 350 г отварного филе белой рыбы (камбалы, минтая, трески): 150 г очищенных варёных креветок, 300 г помидоров черри, 2 свежих огурца (200 г), 50 г

оливок без косточек, 30 г зелени укропа и петрушки, 100 г лёгкого майонеза, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе нарежьте кубиками, помидоры и огурцы — небольшими дольками. Оливки порежьте колечками.

2. Всё перемешайте, посолите, заправьте майонезом. Сверху разложите креветки, украсьте рубленой зеленью.

Софья КОДЕНЦЕВА, г. Екатеринбург

Что съесть, чтобы похудеть

20



СУП С ТЫКВОЙ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
242
ккал
в 1 порции

На 2 л воды: 400 г картофеля, 200 г очищенной тыквы, 1 луковица (100 г), 1 морковь (100 г), 1/2 сладкого перца (80 г), 20 г петрушки, 20 г укропа, 2 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль. Для фрикаделек: 400 г куриного филе, 1 яйцо, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель очищаем, нарезаем соломкой, опускаем в кипящую воду. Солим по вкусу, варим на слабом огне.

2. Тыкву, лук, морковь и сладкий перец нарезаем соломкой, обжариваем на раст. масле.

3. Куриное филе пропускаем через мясорубку. В фарш вбиваем яйцо, солим и перчим по вкусу. Смоченными руками формует фрикадельки размером с грецкий орех.

4. Когда картофель будет почти готов, опускаем в суп фрикадельки. Варим, пока они не всплывут. Добавляем обжарку, снова доводим до кипения. Варим 5-7 мин. В конце приготовления добавляем рубленую зелень и молотый перец.

Екатерина ЛАКЕЕВА, г. Калининград

ТУШЁНАЯ ТЕЛЯТИНА С ГРИБАМИ И ОЛИВКАМИ

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
299
ккал
в 1 порции

На 700 г телятины: 150 г шампиньонов, 2 помидора (200 г), 1 луковица (100 г), 2 зубчика чеснока, 100 г оливок без косточек, 150 г белого сухого вина, 2 ст. куриного бульона (400 г), 2 ст. л. оливкового масла, зелень базилика, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо нарежьте кубиками со стороной около 3 см. Обжарьте на оливковом масле до румяной корочки.

2. Лук нарежьте четвертькольцами, чеснок пропустите через пресс. Добавьте к мясу, жарьте 2 мин.

3. Грибы порежьте пластинками, помидоры — мелкими кусочками. Выложите на мясо. Тушите всё вместе 3-4 мин.

4. Затем добавьте оливки, влейте вино и бульон. Посолите, поперчите по вкусу. Тушите под крышкой до готовности мяса. Перед подачей посыпьте рубленым базиликом.

Ольга ЛЮТАЯ, г. Йошкар-Ола

КУРИЦА В ГРИБНОМ СОУСЕ С СЫРОМ

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
289
ккал
в 1 порции

На 600 г куриного филе: 300 г шампиньонов, 1 луковица (100 г), 1 морковь (100 г), 2 зубчика чеснока, 1 ст. куриного бульона (200 г), 50 г тёртого

твёрдого сыра, щепотка молотого перца чили, щепотка карри, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе вымойте, нарежьте кусочками. Залейте 1 ст. горячей воды, посолите, поперчите. Варите 5-7 мин. Переложите в форму для запекания.

2. Грибы нарежьте крупными ломтиками, лук — полукольцами. Морковь натрите на крупной тёрке. Грибы и овощи обжарьте на сухой сковороде без масла. Влейте бульон, посолите, поперчите, посыпьте карри. Дайте жидкости выпариться примерно на 1/3. Добавьте пропущенный через пресс чеснок.

3. Куриное филе залейте грибным соусом, накройте фольгой. Запекайте 15-20 мин. в разогретой до 180°C духовке. Затем фольгу снимите, посыпьте курицу сыром, запекайте ещё 5 мин. до образования румяной корочки.

Зоя МЕДЯКОВА, г. Астрахань

ЖЕЛЕ ИЗ ЙОГУРТА С ВИШНЁВЫМ СОУСОМ

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
177
ккал
в 1 порции

На 300 г натурального йогурта жирностью 1.5%: 50 г сахарной пудры, 6 ч. л. желатина (30 г), ванилин на кончике ножа. Для соуса: 100 г замороженной вишни без косточек, 60 г крахмала.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В небольшом сотейнике смешайте 1/2 ст. воды с желатином и ванилином до однородного состояния. Отставьте на 15 мин. Затем нагрейте на слабом огне до полного растворения желатина.

2. В миске смешайте йогурт с сахарной пудрой. Влейте желатин, тщательно перемешайте.

3. Йогуртовую массу вылейте в формочки для кексов, поставьте на 1 ч. в холодильник.

4. Вишню выложите в кастрюлю, разморозьте. Добавьте крахмал, размешайте. Доведите до кипения. Варите, помешивая, на слабом огне до загустения. Снимите соус с огня.

5. Желе выложите на тарелочки, полейте остывшим вишнёвым соусом. Украсьте ягодами вишни.

Ирина ЗУБРОВА, г. Воронеж

ПАПРИКАШ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

На 600 г телятины: 2 сладких перца (300 г), 2 помидора (200 г), 1 луковица (100 г), 2 зубчика чеснока, 200 г сметаны жирностью 10%, 1 ст. л. раст. масла, 2 ст. л. молотой паприки, 1/2-1 ч. л. красного жгучего перца, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук нарезаем полукольцами, чеснок мелко рубим.

Обжариваем вместе на раст. масле. Телятину нарезаем соломкой, добавляем к луку, слегка обжариваем.

2. Сладкий перец нарезаем тонкими полосками. Помидоры очищаем от кожицы, нарезаем мелкими кусочками. Добавляем перец и помидоры к мясу. Тушим на слабом огне 30 мин. Затем приправляем молотой паприкой, жгучим перцем и солью, добавляем сметану. Всё перемешиваем, тушим 5 мин.

Ирина ЛОПЫРЁВА, г. Москва

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
250
ккал
в 1 порции



ЗАПЕКАНКА ИЗ КАБАЧКОВ И ПОМИДОРОВ

На 400 г кабачков: 4 помидора (400 г), 150 г тёртого твёрдого сыра, 50 г сливок жирностью 20%, 2 веточки базилика, 1 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачки очищаем от кожицы, удаляем семена (если они есть), нарезаем кружочками. Такими же кружочками нарезаем помидоры.

2. В смазанную маслом форму укладываем слоями кабачки и помидоры. Каждый слой присаливаем, перчим. Сверху посыпаем мелко порубленными листочками базилика и тёртым сыром. Снова повторяем слой кабачков и помидоров. Посыпаем оставшимся сыром, поливаем сливками. Запекаем 30 мин. в разогретой до 180°C духовке.

Татьяна ИЛЬИНА, г. Псков

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
231
ккал
в 1 порции

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С БРОККОЛИ

На 300 г творога (жирностью 5%): 150 г брокколи (свежей или замороженной), 2 яйца, 2 ст. л. манной крупы (50 г), 30 г зелени укропа или петрушки, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Брокколи отвариваем в кипящей воде в течение 7-8 мин. Затем сразу же обдаём холодной водой для сохранения цвета.

2. Творог взбиваем с яйцами, солью и перцем. Всыпаем манку, перемешиваем. Зелень мелко рубим.

3. В формочки выкладываем брокколи, заливаем творожно-яичной массой, посыпаем зеленью. Запекаем в разогретой духовке или отвариваем в пароварке до готовности.

СОВЕТ. Жирность творога подбирайте по своему вкусу.

Анастасия КУДАЕВА, г. Майкоп

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
184
ккал
в 1 порции

БИСКВИТ «ТВОРОЖНЫЙ»

На 90 г обезжиренного творога: 2 яйца, 5 ст. л. кефира жирностью 1%, 3 ст. л. овсяных отрубей (36 г), 1 ст. л. лимонного сока, цедра 1/2 лимона, 5 ст. л. сахарозаменителя, ванилин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В чаше блендера взбейте творог с яйцами, кефиром и отрубями. Добавьте лимонный сок, тёртую цедру, сахарозаменитель, растворённый в 1 ст. л. воды, и ванилин.

2. Полученную массу выложите в прозрачную форму для микроволновки. Выпекайте 8,5 мин. при полной мощности.

Светлана КАЗАРИНА, г. Вологда

ВСЕГО
2 ПОРЦИИ
159
ккал
в 1 порции

ГОТОВИМ В МУЛЬТИВАРКЕ



РАССОЛЬНИК ИЗ КУРИНЫХ ПОТРОШЕК

На 1,5 л воды: 500 г куриных потрошков, 3 ст. л. риса, 3 картофелины, 3 солёных огурца, 50 г корня сельдерея, 1 морковь, 1 луковица, 1/2 ст. огуречного рассола, 3 ст. л. раст. масла, 2 лавровых листа, 4 горошины чёрного перца, 2 горошины душистого перца, 2 веточки петрушки, соль. **Для подачи:** сметана.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриные потрошки вымойте, очистите от плёнок, нарежьте небольшими кусочками.
2. Картофель, огурцы, сельдерей, морковь и лук очистите, нарежьте тонкой соломкой. Рис промойте тёплой водой.
3. Мультиварку включите на режим «Жарка», разогрейте с раст. маслом. Обжарьте потрошки в течение 10 мин. Добавьте подготовленные овощи, жарьте 5-6 мин. Влейте воду и огуречный рассол, всыпьте рис. Посолите, закройте крышку. Готовьте в режиме «Суп» 1 ч. Затем добавьте лавровые листья и горошины перца. Дайте настояться 10 мин. В конце приготовления всыпьте порубленную петрушку.
4. Готовый рассольник подайте к столу со сметаной.

Галина РЯБОВА, г. Ростов-на-Дону

СВИНИНА С ГОРЧИЦЕЙ И МЁДОМ

На 1 кг свинины с жирком: 5 зубчиков чеснока, 5 ст. л. готовой горчицы, 2 ст. л. цветочного мёда, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Горчицу перемешайте с мёдом. Чеснок порежьте тонкими пластинками.
2. В мясе сделайте несколько надрезов, вложите в них кусочки чеснока. Обмажьте мясо со всех сторон медово-горчичным маринадом, солью и молотым перцем. Оставьте мариноваться на 2-3 ч.
3. Затем уложите мясо в чашу мультиварки, поставьте режим «Тушение» на 3 ч. Через 2 ч. мясо переверните.
4. Готовое мясо нарежьте ломтиками, выложите на блюдо. На гарнир можно подать картофельное пюре.

Оксана МУРАВЬЁВА, г. Кстово

САЦИВИ В МУЛЬТИВАРКЕ

На 1 кг куриного филе: 7-8 луковиц, 200 г измельчённых грецких орехов, 1 головка чеснока, 1 пучок зелени кинзы, 1 ч. л. зёрен кинзы, хмели-сунели, шафран, гвоздика по вкусу, чёрный молотый перец, соль. **Для украшения:** зёрна граната.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе порежьте кусочками, лук — полукольцами. Чеснок и кинзу порубите.
2. В чашу мультиварки положите кусочки курицы, лук, орехи, зелень и чеснок. Добавьте пряности, посолите, поперчите. Установите программу «Тушение» на 1 ч.
3. Перед подачей к столу украсьте сациви зёрнами граната.

СОВЕТ. Если готовите курицу, установите время 1,5 ч.

Валерия СЕРГЕЕВА, г. Екатеринбург

Мультиварка удобна тем, что после старта не нужно караулить, когда закипит, не нужно делать потише и ждать, когда же еда будет готова — это мультиварка сделает за вас: нагреет до нужной температуры, сделает потише, выключится после заданного времени и будет ждать вас, подогревая еду.

Недавно хотела приготовить паштет, но дома не оказалось сливок. В итоге рецепт сочинила сама. Получилась то ли запеканка, то ли паштет, но очень вкусно!

Наталья ЦЫГАНОВА, г. Вологда

КУРИНАЯ ПЕЧЁНКА ПОД СЫРОМ

На 500 г куриной печёнки: 2 яйца, 3 ст. л. майонеза, тёртый твёрдый сыр, 1 морковь, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук мелко порубила, морковь натёрла на крупной тёрке. Обжарила в мультиварке в режиме жарка 5 мин.
2. Куриную печёнку вымыла, измельчила в блендере. Добавила охлаждённые лук с морковью, яйца, 2 ст. л. майонеза, молотый перец и соль. Снова всё взбила. Выложила в чашу мультиварки, готовила в режиме «Выпечка» 60 мин. (можно меньше).
3. Готовое блюдо смазала майонезом, смешанным с пропущенным через пресс чесноком, посыпала тёртым сыром.

Достаточно простое в приготовлении блюдо, сделать которое очень легко. А в результате просто отменный!

Вера ПАНТЕЛЕЕВА, г. Липецк

РЫБА В ТОМАТНОМ СОУСЕ

На 400 г рыбного филе: 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 200 г помидоров в собственном соку, раст. масло, приправа для рыбы, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В чашу мультиварки наливаем немного раст. масла, кладем очищенные зубчики чеснока. Готовим, помешивая, в режиме «Жарка» 3-5 мин. Добавляем нарезанный полукольцами лук, жарим ещё 4-5 мин.
2. На чеснок с луком выкладываем размятые помидоры и нарезанное порционными кусками рыбное филе. Солим, перчим, посыпаем приправой для рыбы. Выбираем режим «Готовить на пару» или «рыба», ставим время 15-20 мин.

КУРИНОЕ ФИЛЕ С КАРТОФЕЛЕМ И ГРИБАМИ

На 500 г куриного филе: 3-4 картофелины, 250-300 г шампиньонов, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 200 г майонеза, 50 г сливочного масла, 1 ст. л. раст. масла, зелень, приправы по вкусу, хмели-сунели, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе нарежьте небольшими кусочками, очищенный картофель и грибы — пластинками, лук — четвертькольцами. Чеснок мелко порубите.

2. В смазанную раст. маслом чашу выложите слой курицы, посолите, поперчите, посыпьте приправами, обильно смажьте майонезом. Сверху положите лук и чеснок, затем картофель, снова посолите, поперчите, смажьте майонезом. Последними положите грибы, посолите, поперчите, посыпьте приправами, смажьте майонезом, полейте сливками. Закройте крышку мультиварки, установите режим «Выпечка» на 40-50 мин.

3. Готовое блюдо посыпьте рубленой зеленью.

Альбина СМЕРНОВА, г. Барнаул

ГОРБУША, ЗАПЕЧЁННАЯ ПОД ОВОЩАМИ

На 1 кг филе горбуши: 2 луковицы, 1 крупная морковь, 2 яйца, тёртый твёрдый сыр, 3 ст. л. майонеза, пряности по вкусу, орегано, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе вымойте, порежьте крупными кусками, положите в чашу мультиварки. Посолите, поперчите.

2. На рыбу выложите нарезанный кольцами лук и натёртую на крупной тёрке морковь.

3. Яйца взбейте с майонезом и пряностями. Вылейте на рыбу с овощами. Посыпьте орегано и тёртым сыром. Запекайте в мультиварке в режиме «Выпечка» 40 мин.

Галина РЯБОВА, г. Ростов-на-Дону

ПЕННИК МОРКОВНЫЙ

На 1 кг моркови: 1 ст. молока, 2 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. панировочных сухарей, 4 яйца, 1 ст. л. сахара, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Морковь очищаем, нарезаем ломтиками, выкладываем в чашу мультиварки. Добавляем половину молока и сливочное масло. Тушим 20-25 мин. в режиме «Тушение» или «Мультиповар».

2. Морковную массу перекладываем в миску. Добавляем сухари, взбиваем миксером в однородную массу.

3. Отделяем белки от желтков. Желтки растираем с сахаром до бела. Белки взбиваем со щепоткой соли в крепкую пену.

4. В морковную массу добавляем сначала желтки, перемешиваем. Затем аккуратно вводим белки.

5. Чашу мультиварки смазываем раст. маслом. Выкладываем подготовленную массу. Запекаем в режиме «Выпечка» или «Мультиповар» в течение 40 мин.

Мария ЛАВРЕНТЬЕВА, г. Курск

Эта каша готовится в необычном режиме для приготовления каши — «Тушение». В таком режиме она готовится медленно, а каша получается нежно-сливочная, рисинки сохраняют форму. Очень вкусно!

Софья КОТОВА, г. Искитим

РИСОВАЯ КАША С ТЫКВОЙ

На 300 г круглого риса: 300 г очищенной мускатной тыквы, 6 мультистаканов молока (900 г), 4 мультистакана воды (600 г), 30 г сливочного масла, 50 г сахара, ванильный сахар, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тыкву натрите на крупной тёрке, положите в чашу мультиварки. Всыпьте 1 ч. л. сахара, влейте молоко, добавьте сливочное масло. Закройте крышкой, включите режим «Тушение» 30 мин.

2. Рис промойте в нескольких водах. Добавьте к тыкве после сигнала. Всыпьте оставшийся сахар, посолите, добавьте ванильный сахар. Влейте горячую воду. Готовьте в режиме «Тушение» 50 мин.

3. После сигнала о готовности мультиварку выключите, дайте каше настояться ещё 30-40 мин., не открывая крышку.



ШОКОЛАДНЫЙ КЕКС

На 110 г муки: 4 яйца, 3/4 ст. сахара, 150 г сливочного масла, 60 г тёмного шоколада, 10 г разрыхлителя.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Миксером взбейте яйца с сахаром до консистенции густой пены. Взбивая, добавьте размягчённое сливочное масло, натёртый на тёрке шоколад, муку и разрыхлитель. Перемешайте до однородной массы.

2. Дно чаши мультиварки смажьте сливочным маслом. Выложите приготовленное тесто. Закройте крышку, установите программу «Выпечка» 50 мин. После сигнала кекс готов.

Валентина КАЗЬМИНА, г. Псков

МЕДОВЫЙ КЕКС

На 300 г муки: 250 г жидкого мёда, 5 яиц, 10 г сливочного масла, 5 г разрыхлителя, щепотка ванильного сахара, соль. Для украшения: сахарная пудра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца взбиваем со щепоткой соли в стойкую пену. Взбивая, добавляем мёд, ванильный сахар и разрыхлитель. Всыпаем муку, вымешиваем до получения однородного теста.

2. Чашу мультиварки смазываем сливочным маслом, наливаем тесто. Закрываем крышку, устанавливаем программу «Выпечка» 50 мин. Готовим до окончания программы.

3. Готовый кекс достаём из чаши, посыпаем сахарной пудрой.

Эльвира КАЗАКОВА, г. Мурманск

СОЛИМ, КВАСИМ, МАРИНУЕМ

Маринованная капуста



МАРИНОВАННАЯ КАПУСТА

На 2 кг белокочанной капусты: 400 г моркови, 400 г лука, 100 г 9%-го уксуса, 100 г раст. масла, 120 г сахара, 1 ст. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту нашинкуйте. Морковь и лук нарежьте соломкой.
2. Все овощи сложите в большую миску. Влейте масло и уксус, добавьте сахар и соль. Перемешайте аккуратно руками. Не мните! Разложите по банкам, накройте салфетками, оставьте на сутки при комнатной температуре.
3. Затем закройте капусту крышками, поставьте в холодильник. Всё, капуста готова!

Марина ВОДОПАЖСКАЯ, г. Бийск, Алтайский край

КАПУСТА, КВАШЕННАЯ С ХРЕНОМ И ЧЕСНОКОМ

На 4 кг белокочанной капусты: 1 крупная свёкла, 1 пучок петрушки, 50-100 г хрена, 50 г чеснока. Для рассола: на 250 г горячей кипячёной воды — 100 г сахара, 100 г соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту очистите от верхних листьев, нарежьте шашками. Помните руками.
2. Зелень промойте, обсушите, крупно порубите. Чеснок и хрен очистите, промойте, измельчите в блендере. Свёклу очистите, нарежьте тоненькими пластинками.
3. В две чистые 3-литровые банки положите слой капусты, насыпьте немного зелени, чеснока и хрена, положите 2-3 пластинки свёклы. Слои повторите, хорошо утрамбовывая овощи.
4. В горячей кипячёной воде растворите соль и сахар. Влейте в банки с капустой. Затем капуста даст сок. Банки поставьте на тарелки, оставьте при комнатной температуре на 2-3 дня. Затем готовую капусту уберите в холодильник.

Анна ЕГОРОВА, г. Воронеж

КАПУСТА С ЯБЛОКАМИ В КЛЮКВЕННОМ СОКЕ

На 500 г белокочанной капусты: 2-3 сладких яблока, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 4 ст. л. раст. масла, 1/2 ст. свежесжатого клюквенного сока, 2 ст. л. светлого мёда, 1 ч. л. тмина, 1 ч. л. крупной соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту нашинкуйте, яблоки натрите на крупной тёрке. Лук очистите, порежьте тонкими полукольцами, чеснок мелко порубите. Всё смешайте.
2. Добавьте тмин и соль, аккуратно перемешайте руками. Влейте раст. масло, клюквенный сок, растопленный мёд. Всё ещё раз перемешайте руками, стараясь не мять и не ломать овощи.
3. Капустную массу сложите в стеклянную банку, утрамбовывая каждый слой, придавите небольшим гнётом, поставьте в холодильник на 12 ч. Теперь капусту можно подавать к столу.

Анжелика САМОЙЛОВА, г. Курск

САЛАТ

«ВИТАМИННЫЙ»

На 1 кг капусты: 1 кг свёклы, 1 кг моркови, 2 луковицы, 1,5 головки чеснока. Для маринада: 150 г раст. масла, 1 ст. воды, 1/2 ст. сахара, 1 ст. л. уксуса 9%-го, красный и чёрный молотый перец по вкусу, 1 ст. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту тонко нашинкуйте. Свёклу, морковь и чеснок нарежьте соломкой или натрите на крупной тёрке. Лук порежьте полукольцами.
2. Всё перемешайте в кастрюле. Добавьте масло, воду, сахар, соль и уксус. Поперчите по вкусу. Варите 40 мин.
3. Горячий салат разложите по стерилизованным банкам, закатайте.

Алина МИРОНОВА, г. Элиста, Калмыкия

● Капусту для квашения покупают из расчёта 1 кг на 1 л. На 3-литровую банку потребуется около 3 кг свежей капусты.

● Чтобы квашеная капуста получилась с изюминкой, в неё при засолке добавляют яблоки, клюкву, бруснику, изюм, чеснок, перец горошком, семена тмина или укропа, лавровый лист — в зависимости от вкуса. Яблоки для этого моют, нарезают на дольки. Ягоды перебирают, моют и добавляют в капусту. Сразу добавляют и все специи.

Елена МАРИНИНА, г. Рыбинск



КАПУСТА, КВАШЕННАЯ ПО-АРМЯНСКИ

На 2 маленьких кочана капусты (2,5 кг): 1 маленькая свёкла, 2 морковки, 2 острых перца, 100 г корня сельдерея, 50 г чеснока, 20 г зелени кинзы. Для рассола: на 3 л воды — 2 лавровых листа, 1/2 палочки корицы, 8-10 горошин чёрного перца, 160 г соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Для рассола вскипятите воду с пряностями и солью. Охладите.
2. С капусты снимите прикорневые листья. Каждый кочан разрежьте на 4-6 частей.
3. Свёклу порежьте тонкими пластинами, морковь — кружочками. У острого перца удалите плодоножки и семена, сельдерей разрежьте на несколько частей. Чеснок очистите.
4. На дно эмалированной кастрюли или ведра положите капустные листья. Затем плотно уложите кусочки капусты. В промежутки между ними уложите нарезанные овощи и кинзу. Залейте рассолом так, чтобы он был выше овощей на 5 см. Накройте капустными листьями, затем плоской тарелочкой, сверху положите груз. Оставьте на 5 суток при комнатной температуре, затем поставьте на хранение в холодное место.

Зоя СМЕРНОВА, г. Краснодар

Приготовленное по этому рецепту сало не желтеет и долго хранится, сохраняя все свои вкусовые качества.

Ольга КРАСИЛЬНИКОВА, г. Рязань

САЛО В РАССОЛЕ

На 1-1,5 кг сала: 3-5 лавровых листа, 4-5 зубчиков чеснока, чёрный перец горошком, 1,7 ст. воды, 1 ст. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Подготовленное сало разрежьте на небольшие куски. Уложите неплотно в банку, прослаивая нарезанным чесноком, лавровыми листьями и горошинами перца.

2. Из воды и соли вскипятите рассол. Остудите до комнатной температуры. Залейте рассолом сало так, чтобы он был выше слоя на 1-1,5 см. Прикройте неплотно крышкой и поставьте в тёмное место. Затем храните в холодильнике.

СОВЕТ. Куски сала укладывайте неплотно в банку, иначе оно «задохнётся».

САЛО С АДЖИКОЙ И ЧЕСНОКОМ

На 1 кг сала: 1 головка чеснока, аджика по вкусу, 1 ст. соли крупного помола.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В кастрюле вскипятите 1 л воды с солью, в течение 3-5 мин. Дайте остыть.

2. Сало тщательно промойте, нарежьте кусками, опустите в рассол. Оставьте на 3 суток. Затем проварите в течение 30 мин. Остудите, не вынимая из рассола.

3. Готовое сало выньте из рассола, натрите пропущенным через пресс чесноком и аджикой. Храните в плотно закрытом контейнере или фольге, чтобы сало не высыхало.

Гертруда ВОРОБЬЁВА, г. Орск

ДОМАШНЯЯ ТУШЁНКА ИЗ СВИНИНЫ

На 1 кг свинины: 300 г сала, 2 лавровых листа, 1 ст. л. соли (без верха).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Режем сало и вытапливаем из него жир в толстостенном сотейнике. Шкварки убираем.

2. Мясо режем крупными кусками примерно по 40-50 г.

3. Кладём мясо в сотейник с жиром, добавляем соль и лавровый лист. Прикрываем крышкой и томим на самом маленьком огне около 3 ч., периодически помешивая. Мясо получается с ярко-румяной корочкой и легко разламывается.

4. Когда мясо готово, сразу раскладываем в стерильные прогретые банки. Немного утрамбовываем, доливаем до верха жиром, в котором жарилось, закатываем и укутываем на сутки. Потом ставим на хранение. Можно хранить в кладовке.

Елена БЫЧКОВА, г. Тверь

МЯСНЫЕ ЗАГОТОВКИ



Приготовление шпика дело хоть и простое, но не быстрое. И, тем не менее, я уверена, что приготовив такой шпик один раз, вы больше в магазин за готовым шпиком уже не пойдёте.

Фаина ЛЮТАЕВА, г. Тамбов

ШПИК ПО-ВЕНГЕРСКИ

На 1 кг сала: 15 зубчиков чеснока, 3-4 лавровых листа, 5-6 горошин душистого перца, 100 г сладкой молотой паприки, 25 г острого молотого перца, 500 г соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сало нарезаем кусками, обваливаем в соли. На дно посуды насыпаем соль, крошим лавровые листья, добавляем душистый перец. Выкладываем сало, засыпаем его солью. Посуду закрываем, ставим на 3 суток в холодильник.

2. Сало достаём, счищаем с него мокрую соль, засыпаем сухой. Оставляем ещё на 3 суток. Так повторяем несколько раз. Сало солится 10 дней.

3. Через 10 дней очищаем чеснок, пропускаем его через пресс. Смешиваем с острым перцем и половиной сладкой паприки. Должна получиться кашица. Обмазываем кашицей каждый кусок сала, очищенный от соли. Затем обваливаем в оставшейся паприке, заворачиваем в бумагу или фольгу. Ставим на 5 дней в холодильник.

Самая вкусная из всех колбас — это, конечно же, домашняя колбаса, сделанная своими руками, без всяких вредных добавок и примесей. Предлагаю простой рецепт потрясающе вкусной домашней колбасы, которую можно приготовить в фольге.

Вера ЕЛИСЕЕВА, г. Екатеринбург

КОЛБАСА КУРИНАЯ «ВКУСНАЯ»

На 1 кг куриных бёдрышек: 7-8 зубчиков чеснока, 1 ст. л. желатина, 2 ст. л. майонеза, 1/2 ч. л. приправы для курицы и стейка, 1/2 ч. л. чёрного молотого перца, 1 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное мясо вместе с кожей нарежьте кубиками размером 1,5-2 см. Добавьте соль, пропущенный через пресс чеснок, молотый перец, приправу и майонез. Перемешайте. Всыпьте желатин, ещё раз тщательно перемешайте.

2. Полученную массу разделите на 4 части. Каждую часть выложите на пищевую плёнку, сверните колбасками. Затем заверните колбаски в фольгу в виде «конфеток», выложите на противень. Запекайте 1 ч. в разогретой до 180°C духовке.

3. Как только колбаски остынут, отправьте их на 12 ч. в холодильник.

СОВЕТ. Советую взять специи именно для курицы и стейка. Это самая удачная из всех специй. Они придают любому мясному блюду неповторимый вкус. В состав входят: морская соль, лук, паприка, помидоры, кориандр, белый перец, чили, семена горчицы и куркума.

ФАРШИРОВАННЫЙ КАРТОФЕЛЬ В БЕКОНЕ



На 12 картофелин среднего размера: 100-150 г ветчины, по 1/2 красного и жёлтого сладкого перца, 6-10 маринованных корнишонов, 100 г твёрдого сыра, 12 полосок сырокопчёного бекона, чёрный молотый перец, соль.

1. Картофель вымыть, отварить в «мундире» почти до готовности. Остудить, очистить, разрезать каждую картофелину пополам, аккуратно вынуть серединку.



2. Ветчину, сладкий перец и корнишоны нарезать маленькими кубиками. Серединки картофеля мелко нарезать.

3. Перемешать все ингредиенты для начинки в миске. Добавить натёртый на мелкой тёрке сыр. Посолить, поперчить по вкусу.



4. Наполнить начинкой половинки картофеля и соединить. Обернуть полосками бекона. Выложить картофель на противень. Запекать 30-40 мин. при 200°C.

СОВЕТ. Ветчину можно заменить полукопчёной колбасой, а корнишоны — солёными или маринованными огурцами.



КЕШЬЮ

Ещё задолго до открытия европейцами Америки с плодами дерева кешью были знакомы индейцы племени тикунa, проживающие на территории современной Бразилии. Кешью легко поддаётся культурному возделыванию, чем успешно и пользовались индейцы, употребляя кору, листья, плоды дерева в разнообразных, не только кулинарных, целях. Затем семена кешью были завезены в большинство стран Юго-Восточной Азии и Африку. Качественный кешью собирается в Бразилии, Индии, а также на Мадагаскаре, в Кении, Бенине, Танзании, Мозамбике.



ЧЕМ ПОЛЕЗЕН КЕШЬЮ

Кешью содержат белки, жиры, углеводы, а также витамины: В₁, В₂, никотиновую кислоту и каротин. Содержащиеся в кешью витамины способствуют обмену белков и жирных кислот в организме и понижению уровня холестерина в крови, укрепляют иммунную систему, обеспечивают нормальную деятельность сердечно-сосудистой системы. В качестве вспомогательного средства эти орехи употребляются при зубной боли, псориазе, дистрофии, нарушениях обменных процессов, анемиях. Из всех известных нам орехов, кешью наименее калорийны.

Плоды кешью состоят, по сути, из двух частей: так называемого яблока кешью и собственно ореха. Яблоко — это мясистый, очень сочный плод с кисло-сладким вкусом жёлтого, оранжевого или красного цвета. На верхушке такого яблока находится орех в твёрдой скорлупе.

ПОКУПКА И ХРАНЕНИЕ

Кешью продают уже очищенными от скорлупы, так как субстанция, находящаяся сразу под скорлупой, вредна для кожи и чистить их сложно.

Если орехи продаются на развес, обязательно понюхайте их перед покупкой. Чем свежее ядрышки, тем сильнее ореховый аромат.

Заплесневелые орехи очень вредны для здоровья, поскольку содержат большое количество афлатоксинов, обладающих канцерогенными свойствами.

Поэтому, покупая орехи, убедитесь в том, что они не повреждены, не заплесневели и что вкус их не прогорклый.

Идеальные условия для плесневых грибов — влажность и тепло. Поэтому не стоит пренебрегать

банальным советом — храните орехи в сухом, прохладном, тёмном месте. А если вдруг вы обнаружите плесень на орехах, которые хранились у вас дома, не пытайтесь её отмыть, орехи лучше сразу выбросить. Вообще делать запасы на долгие годы — занятие неблагодарное, лучше покупайте их по мере надобности.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОРЕХОВ В КУЛИНАРИИ

Кешью можно добавлять к карри, к жареным овощам и блюдам из риса или просто обжаривать в сливочном масле со специями и подавать на закуску к напиткам. Кешью добавляют в салаты, используют для приготовления густых и ароматных соусов, орехового масла, более нежного, чем арахисовое.

РИСОВЫЙ САЛАТ С КУРИЦЕЙ, КЕШЬЮ И ГРИБАМИ

На 2/3 ст. риса (лучше смесь с диким рисом): 1 куриная грудка, 100 г жареных кешью, 100 г маринованных грибов, 50 г сыра, майонез, белый молотый перец, соль. Для украшения: зелень, кешью.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриную грудку отварить в подсоленной воде, остудить, порезать мелкими кубиками.

2. Рис отварить в подсоленной воде до готовности белого риса. Снять кастрюлю с огня, накрыть полотенцем, а сверху — крышкой. Рис получится рассыпчатым.

3. Кешью порезать довольно крупными кусочками, сыр натереть на крупной тёрке, грибы крупно порезать. Добавить рис и мясо, поперчить, посолить, заправить майонезом. Выложить в салатник и украсить зеленью и орешками кешью.

САЛАТ С МОРКОВЬЮ, СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ И КЕШЬЮ

На 2-3 морковки: 1 красный сладкий перец, 1/3 ст. кешью, 1 ч. л. сливочного масла, 2 ст. л. йогурта или сметаны, 1 ст. л. зелени кинзы или петрушки, 1/2 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Морковь очистить, натереть на мелкой тёрке и слегка отжать. Сладкий перец очистить от семян и также натереть на мелкой тёрке. Орехи обжарить на сливочном масле и мелко порубить.

2. Подготовленные продукты соединить, добавить зелень кинзы или петрушки, посолить и заправить йогуртом или сметаной. Перемешать.

РИС С МЯСОМ И КЕШЬЮ

На 2 ст. длиннозёрного риса: 300 г мясного фарша, 100 г ветчины, 1-2 помидора, 100 г орехов кешью, 50 г изюма без косточек, 2 ст. л. сливочного масла, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. зелени петрушки, 2 ст. л. сыра пармезан, перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сварить в подсоленной воде рассыпчатый рис, откинуть на дуршлаг.

2. В глубокой сковороде обжарить на масле мелко порезанный лук с петрушкой, затем добавить фарш, дольки помидоров, предварительно сняв с них кожицу. Поперчить, посолить и тушить на медленном огне 20 мин., под крышкой.

3. Рис выложить в кастрюлю, добавить фарш с овощами, измельчённый чеснок, мелко нарезанную ветчину, изюм и кешью. Хорошо перемешать, накрыть кастрюлю крышкой и дать постоять несколько минут на горячей плите.

4. Готовый рис выложить на большое блюдо и посыпать пармезаном.

МАКАРОНЫ - ЭТО ИЗЫСКАННО



СПАГЕТТИ ПО-НЕАПОЛИТАНСКИ

На 500 г спагетти: 150-200 г копчёной грудинки, 500 г замороженного зелёного горошка, 1 черешок сельдерея, 1 луковица, 1 пучок петрушки, 50 г сливочного масла, 100 г тёртого твёрдого сыра, щепотка молотой корицы (по желанию), белый молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Спагетти отварите в подсоленной воде до готовности. Воду слейте.
2. Половину грудинки вместе с луком, сельдереем и петрушкой пропустите через мясорубку. Затем обжарьте на сливочном масле. Добавьте горошек и нарезанную кубиками оставшуюся грудинку. Влейте 1/2 ст. воды, посолите, поперчите, приправьте корицей (по желанию). Тушите до готовности горошка.
3. В приготовленный соус добавьте спагетти, перемешайте, прогрейте. Сверху посыпьте тёртым сыром.

Марина РОМАНОВА, г. Белгород

Попробуйте приготовить необычное, но очень вкусное блюдо. Изюминкой этого блюда является сочетание сладкого изюма, ароматного кокоса и миндаля.

Анна РЕШЕТОВА, г. Санкт-Петербург

ГНЁЗДА С КУРИЦЕЙ И КОКОСОВОЙ СТРУЖКОЙ

На 8 шт. макаронных изделий «гнезда»: 400 г куриного филе, 2 сладких перца, 1 луковица, 2 горсти изюма, 2 горсти миндаля, 1,5 ст. л. кокосовой стружки, 1,5 ст. молока, 1 ст. л. муки, 1,5 ст. л. раст. масла, 1-2 ч. л. карри, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе и перец нарежьте мелкими кубиками. Лук порубите. Обжарьте всё вместе с добавлением 1 ст. л. раст. масла в течение 5 мин. Накройте крышкой, тушите ещё 15 мин.
2. Муку обжарьте на сухой сковороде до кремового цвета. Посыпьте курицу с овощами мукой, перемешайте. Влейте молоко, ещё раз перемешайте. Посолите, всыпьте карри, подготовленный изюм, порубленный миндаль и кокосовую стружку. Варите, помешивая, пока соус не загустеет. Снимите с огня.
3. Гнезда уложите в сотейник с высокими бортиками. Залейте кипятком, чтобы вода была вровень с макаронами. Посолите, добавьте 1/2 ст. л. раст. масла. Варите под крышкой 3-3,5 мин. Затем гнезда аккуратно переверните при помощи вилки и шумовки, варите ещё 3,5 мин.
4. Готовые гнезда шумовкой переложите на тарелки, полейте горячим соусом.

РАКУШКИ С БРОККОЛИ И КРАБОВЫМ МЯСОМ

На 12 больших макарон-ракушек: 250 г брокколи, 150 г крабового мяса или крабовых палочек, 70 г тёртого твёрдого сыра, 2 ч. л. сухого овощного бульона, соль. Для соуса: 200 г шампиньонов, 1 луковица, овощной бульон от варки брокколи, 100 г взбитых сливок, 2 ст. л. загустителя сливок для соусов, 4-5 ст. л. лимонного сока, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Ракушки отвариваем в подсоленной воде в течение 10 мин. Воду сливаем.
2. Брокколи разбираем на мелкие соцветия, опускаем в кипящую воду (1/4 л) с добавлением сухого бульона. Варим 4-5 мин., затем капусту вынимаем шумовкой, бульон отставляем в сторону.
3. Готовим соус. Грибы очищаем, нарезаем на четвертинки. Лук мелко рубим. Обжариваем грибы с луком на раст. масле. Заливаем бульоном из-под капусты и сливками. Доводим до кипения, добавляем загуститель сливок. Ещё раз доводим до кипения. Солим, перчим по вкусу, приправляем лимонным соком.
4. Брокколи крупно рубим, перемешиваем с мелко нарезанным крабовым мясом или палочками. Начиняем ракушки. Выкладываем их в форму для запекания. Сверху распределяем соус с грибами, посыпая тёртым сыром. Запекаем в духовке при 180°C до образования золотистой корочки.

Мария ПАНФИЛОВА, г. Дзержинск

КАННЕЛЛОНИ «СЫРНЫЙ СОБЛАЗН»

На 150 г каннеллоны: 500 г феты (фетаксы или брынзы), 1 кг помидоров, 150 г тёртого твёрдого сыра, зелень по вкусу, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Помидоры надрежьте крест-накрест, сложите в кастрюльку, залейте кипятком на 1 мин., воду слейте. Затем залейте помидоры на 1 мин. холодной водой. Снимите кожицу. Нарежьте 200 г помидоров кубиками.
2. Фету разомните вилкой, добавьте кубики помидоров. Перемешайте.
3. Приготовьте соус. Оставшиеся помидоры измельчите в блендере. Добавьте мелко порубленную зелень. Посолите, поперчите, перемешайте.
4. Каннеллоне нафаршируйте фетой с помидорами, выложите в форму для запекания. Залейте соусом, разровняйте. Запекайте 20 мин. в разогретой до 180°C духовке. Затем посыпьте тёртым твёрдым сыром, запекайте ещё 20 мин.

Елена ХРОМОВА,
г. Санкт-Петербург

МАКАРОНЫ С МОРЕПРОДУКТАМИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

На 150 г фигурных макарон: 300 г замороженного коктейля из морепродуктов, 300 г помидоров в собственном соку, 2 зубчика чеснока, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Коктейль из морепродуктов размораживаем, сливаем воду.
2. Очищенный чеснок крупно рубим, обжариваем на раст. масле до появления аромата. Чеснок удаляем, выкладываем в сковороду морепродукты. Жарим около 5 мин. Добавляем размятые помидоры. Солим, перчим по вкусу. Тушим 6-7 мин.
3. Макароны отвариваем в подсоленной воде. Откидываем на дуршлаг. Затем перекладываем в соус с морепродуктами, перемешиваем и подаём к столу.

Вера ЗУБАТКО, г. Боровичи, Новгородская обл.

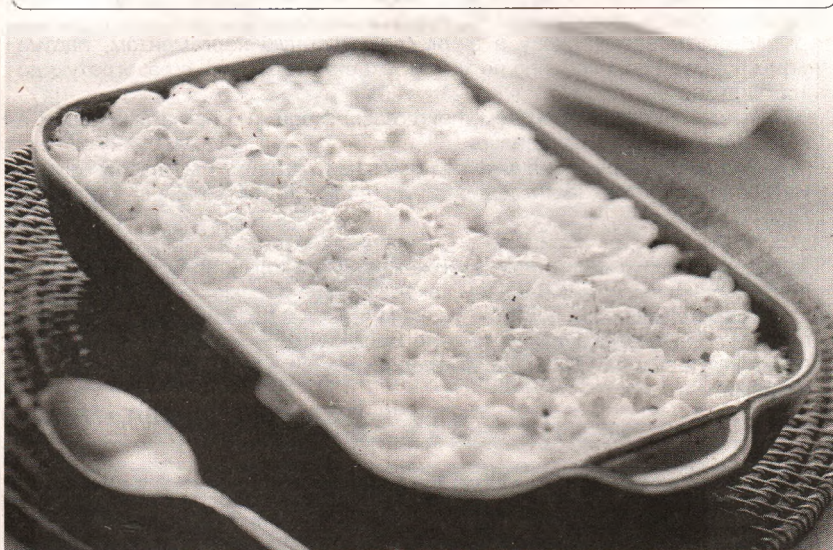
ЗАПЕКАНКА ИЗ ВЕРМИШЕЛИ С КУРИЦЕЙ И ГРИБАМИ

На 300 г вермишели или мелких макарон: 500 г куриного филе, 300 г шампиньонов, 1 луковица, 3 яйца, 1 ст. молока, 300 г тёртого твёрдого сыра, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе промойте, обсушите, пропустите через мясорубку.
2. Лук порубите, грибы нарежьте пластинками. Обжарьте грибы с луком на раст. масле в течение 10 мин. Добавьте куриный фарш, перемешайте. Жарьте всё вместе 10-15 мин. Посолите, поперчите.
3. Вермишель (макароны) отварите в подсоленной воде с добавлением 1 ст. л. раст. масла. Затем откиньте на дуршлаг, промойте. Дайте остыть.
4. В миску выложите вермишель. Добавьте яйца, молоко и сыр. Всё хорошо перемешайте.
5. В смазанную маслом форму выложите половину вермишели (макарон). Сверху разложите начинку из куриного фарша с грибами. Накройте оставшейся вермишелью (макаронами). Поставьте в разогретую до 200°C духовку. Запекайте 20-25 мин. до золотистой корочки.

Елена БЫЧКОВА, г. Тверь



МАКАРОНЫ С МАСЛИНАМИ И ОВОЩАМИ

На 200 г макарон (спиральки, рожки, перья): 1 банка маслин без косточек, 200 г помидоров черри, 1 стебель лука-порея, 1 пучок укропа или петрушки, 2 ст. л. томатной пасты, 3 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Белую часть лука-порея нарежьте пополам, слегка обжарьте на раст. масле. Добавьте разрезанные на половинки помидоры, потушите, помешивая, 3 мин.
2. Всыпьте маслины и сухие макароны. Залейте всё разведённой в воде томатной пастой. Долейте ещё столько воды, чтобы макароны были чуть прикрыты. Тушите под крышкой почти до готовности.
3. В конце тушения посолите, поперчите, всыпьте порубленную зелень. Перемешайте. Накройте сковороду крышкой, тушите ещё 2-3 мин.

Наталья СКОРИКОВА, г. Липецк

МАКАРОНЫ С ШАМПИНЬОНАМИ В СМЕТАНЕ

На 200 г любых макаронных изделий: 150-200 г шампиньонов, 1 луковица, 200 г сметаны жирностью 15-20%, раст. масло, перец, соль. Для подачи: тёртый сыр, зелень.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук порубите, обжарьте в сотейнике на разогретом раст. масле. Добавьте нарезанные пластинками грибы. Обжаривайте, помешивая, до полного испарения жидкости. Влейте сметану, посолите, поперчите. Помешивая, доведите до кипения.
2. Макароны отварите в подсоленной воде до готовности. Откиньте на дуршлаг.
3. Макароны выложите в сотейник с соусом, перемешайте. Разложите на порционные тарелки, посыпьте тёртым сыром и рубленой зеленью.

Алла ВОСТРИКОВА, г. Саратов

ГРАТЕН ИЗ МАКАРОН С КОПЧЁНОЙ РЫБОЙ

На 150-200 г мелких трубчатых макарон: 200-250 г филе копчёной рыбы (сёмга, лосось, нерка, горбуша), 1 яблоко, тёртый твёрдый сыр, сливочное масло, соль. Для соуса бешамель: 200-250 г молока, 2 ст. л. муки, 40 г сливочного масла, 1-2 ст. л. лимонного сока, 1-2 ст. л. рубленой зелени укропа, 80 г тёртого твёрдого сыра, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе и очищенное яблоко нарежьте кубиками или брусочками.
2. Приготовьте соус. Муку немного обжарьте в растопленном сливочном масле. Постоянно помешивая, влейте небольшими порциями молоко, варите до загустения. Добавьте укроп, лимонный сок, тёртый сыр, молотый перец и соль. Держите на огне до расплавления сыра. Снимите соус с огня.
3. Макароны отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг. Затем соедините с рыбой, яблоком и соусом. При необходимости подсолите.
4. Выложите всё в смазанную маслом форму. Сверху разложите тонкие ломтики масла. Накройте форму фольгой. Запекайте 20 мин. в разогретой до 200°C духовке. Затем фольгу снимите, посыпьте запеканку тёртым сыром, поставьте ещё на 10 мин. в духовку.

*Светлана БЕЛЯВЦЕВА,
г. Ростов-на-Дону*

ЧИЗКЕЙК «ЗИМНЯЯ СКАЗКА»

На 200 г печенья: 100 г сливочного масла. Для начинки: 300 г горького шоколада, 250 г мягкого творога, 250 г сыра маскарпоне, 250 г сметаны, 100 г сахарной пудры, 20 г желатина, 30 г кокосовой стружки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Печенье измельчаем в мелкую крошку. Добавляем растопленное сливочное масло, перемешиваем до однородного состояния. Выкладываем массу в форму диаметром 26 см, хорошо утрамбовывая и делая бортики. Отправляем в холодильник.

2. Желатин замачиваем в 1/2 ст. тёплой воды.

3. На водяной бане растапливаем шоколад. Отдельно взбиваем творог с маскарпоне, сметаной и сахарной пудрой до получения однородной массы. Добавляем растопленный шоколад, хорошо перемешиваем. Затем, постоянно перемешивая, понемногу вводим желатин.

4. Основу достаём из холодильника, выкладываем на неё начинку. Ставим чизкейк в холодильник. После застывания посыпаем кокосовой стружкой.

Нонна АВДЕЕВА, г. Дубна, Московская обл.

ЛЕНИВЫЙ ЧИЗКЕЙК

На 2 пачки творога: 2 яйца, 3/4 банки сгущённого молока, 1 пакетик глазури.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Творог протрите через сито. Добавьте яйца, перемешайте. Влейте сгущёнку. Взбейте миксером до однородного состояния.

2. Тесто вылейте в форму, выстланную пергаментом. Поставьте в разогретую до 180°C духовку. Выпекайте до готовности.

3. Готовый чизкейк остудите, покройте глазурью, приготовленной согласно инструкции на пакетике.

Светлана СЕМЁНОВА, г. Сочи

БАНАНОВЫЙ ЧИЗКЕЙК

На 400 г лёгкой творожной массы с ванилином: 4 банана, 1 яйцо, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. муки, сливочное масло. Для украшения: взбитые сливки, замороженные ягоды.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Бананы очищаем, измельчаем блендером.

2. Творожную массу растираем с яйцом, сахаром и мукой. Добавляем бананы, перемешиваем.

3. Полученную массу выкладываем в смазанную маслом форму, ставим в разогретую до 180°C духовку. Выпекаем около 20 мин.

4. Готовый чизкейк охлаждаем, украшаем взбитыми сливками и ягодами.

Олеся НИКУЛИНА, г. Тула

ЧИЗКЕЙК-ВКУСНОЕ ЛАКОМСТВО



ЧИЗКЕЙК НА ОВСЯНКЕ

На 7 ст. л. овсяных хлопьев: 70 г сливочного масла, 2 ст. л. измельчённых грецких орехов, 1 ст. л. тёртой апельсиновой цедры, 1/2 ч. л. мёда. Для начинки: 300 г мягкого творога, 150 г сливочного сыра (типа «Филадельфии»), 300 г сливок жирностью 33-35%, 1/2 ст. сахарной пудры, 2 ст. л. какао-порошка, 3 ч. л. желатина. Для прослойки: 1 ст. замороженной малины.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Овсяные хлопья измельчаем в кофемолке или блендере. Добавляем размягчённое сливочное масло, орехи, апельсиновую цедру и мёд. Перемешиваем до получения однородной массы.

2. Выкладываем основу в форму, выстланную пергаментом, плотно утрамбовывая её, особенно по краям. Ставим на 15 мин. в разогретую до 180°C духовку.

3. Готовый корж охлаждаем, покрываем ягодами, слегка вминая их в корж. Отправляем в холодильник.

4. Желатин перемешиваем со сливками, ставим на слабый огонь. Нагреваем, постоянно помешивая, до полного растворения желатина. Даём остыть.

5. Мягкий творог взбиваем со сливочным сыром и сахарной пудрой. Вливаем сливки с желатином, взбиваем ещё несколько минут. Затем в 1/3 получившейся массы добавляем какао, хорошо перемешиваем.

6. Корж с малиной достаём из холодильника, выкладываем на него слоями поочерёдно белую и тёмную массу. Сверху накрываем пищевой плёнкой, ставим на 45-60 мин. в холодильник. Готовый чизкейк украшаем ягодами.

Роза КОНОВАЛОВА, г. Пермь

МИНИ-ЧИЗКЕЙКИ С АНАНАСАМИ

На 180 г сдобного кокосового печенья: 60 г сливочного масла. Для начинки: 250 г сливочного сыра, 1 ст. сливок жирностью 22%, 1/4 ст. сахара, 1/4 ст. ананасового сока, 1,5 ч. л. желатина, 12 кружков консервированного ананаса.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Желатин замочите в 2 ст. л. воды. Затем распустите на водяной бане, не доводя до кипения.

2. Сыр взбейте с сахаром до получения однородной массы. Добавьте сливки, сок и остывший желатин. Всё тщательно взбейте.

3. Пищевой плёнкой застелите 6 стаканов так, чтобы концы свешивались вниз. Выложите в стаканы сырную массу. Поставьте на 3 ч. в холодильник.

4. Печенье раскрошите или разомните скалкой, разотрите со сливочным маслом. Выложите печенье в стаканы на сырную массу, прижмите руками. Накройте чизкейки концами плёнки, поставьте на ночь в холодильник.

5. Готовые чизкейки переверните на тарелки, снимите стаканы и плёнку. Снизу и сверху положите кружки ананасов.

Анна КУРНОСОВА, г. Архангельск

ЧИЗКЕЙК С МЕРЕНГАМИ И АБРИКОСОВЫМ ЖЕЛЕ

На 4 яичных белка: 160 г сахара, 1/2 ст. очищенных грецких орехов. Для желе: 500 г консервированных абрикосов, 1 ст. л. желатина. Для начинки: 300 г сливок жирностью 22%, 250 г сливочного сыра, 1/2 ст. сахара, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ч. л. желатина.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Орехи обжарьте на раскалённой сухой сковороде. Половину орехов порубите в крупную крошку, оставшиеся измельчите в блендере в муку.
2. Белки взбейте в крепкую пену, постепенно добавляя сахар. Всыпьте все орехи и аккуратно снизу вверх перемешайте всю массу.
3. На листе пергамента нарисуйте 2 круга диаметром 22 см. Положите пергамент на смоченный водой противень. Выложите на круги белковую массу, поставьте в разогретую до 180°C духовку на 30 мин. Готовым меренгам дайте полностью остыть в выключенной духовке с открытой дверцей.
4. Приготовьте абрикосовое желе. Желатин замочите в 2 ст. л. воды. Абрикосы откиньте на дуршлаг, дайте обсохнуть. Затем измельчите в блендере, переложите в сотейник. Добавьте набухший желатин. Нагрейте массу на небольшом огне до полного растворения желатина. Дайте остыть.
5. Для начинки замочите желатин в 2 ст. л. воды, затем распустите на водяной бане. Дайте немного остыть. Сыр взбейте с сахаром, сливками и лимонным соком. Добавьте остывший желатин, перемешайте.
6. Разъемную форму застелите пергаментом. На дно положите меренговый круг, на него — половину сырной массы. Поставьте на 15-20 мин. в холодильник. Выложите в форму абрикосовое желе, поставьте в холодильник на 30 мин. Затем на желе распределите оставшуюся начинку, накройте вторым меренговым кругом. Слегка прижмите, накройте пищевой плёнкой, поставьте в холодильник на 8-12 ч.

Ирина ЗОТОВА, г. Кисловодск



ЧТОБЫ ЧИЗКЕЙК УДАЛСЯ

- Форма для приготовления чизкейка должна быть разъемной, иначе вряд ли получится вынуть десерт, не повредив его.
- Современные чизкейки готовят с сыром филаделфия, творожным альметте, рама крем бонжур, классическим буко, рикотта, хаварти, из творога, сыра маскарпоне.
- Текстура десерта зависит от правильности приготовления начинки — сыр лучше сначала отдельно взбить (чтобы сыр быстрее взбился до кремового состояния, он должен быть комнатной температуры), после добавления остальных ингредиентов всё следует просто перемешивать венчиком, чтобы начинка не перенасытилась воздухом, взбивать отдельно яичные белки и желтки не обязательно, достаточно добавить яйца по одному, хорошо вымешивая массу каждый раз.
- Готовить чизкейк следует при температуре 150-160°C, максимум — 175-180°C, форма ставится на средний уровень, а духовка включается на нижний режим.
- Проверять готовность чизкейка просто: нужно постучать по бортику формы ножом — у готового десерта подрагивать будет только центр (5-6 см поверхности в середине).
- Самая распространённая проблема при готовке чизкейка — растрескивание начинки. Именно поэтому десерту требуется постепенное охлаждение. Также избежать этого поможет выпекание чизкейка на водяной бане.

ЧИЗКЕЙК С ВИНОГРАДОМ

На 200 г песочного печенья: 100 г сливочного масла. Для начинки: 400 г крем-чиза (мягкого сливочного сыра), 150 г сливок жирностью 33%, 1 ст. сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 2 яйца. Для украшения: виноград.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Печенье измельчите в крошку, смешайте с растопленным сливочным маслом. Выложите в разъемную форму, выстланную фольгой, утрамбуйте. Поставьте на 10 мин. в нагретую до 180°C духовку, после чего остудите.
 2. Сливочный сыр взбейте. Отдельно взбейте сливки с сахаром и ванильным сахаром. Добавьте по одному яйца и взбитый сливочный сыр.
 3. Низ формы хорошенько оберните фольгой, чтобы в форму не попала вода. На остывший корж выложите начинку. Поставьте форму в глубокий противень, заполненный наполовину горячей водой. Выпекайте 1 ч. при 170°C. Затем духовку выключите, приоткройте дверцу и дайте чизкейку постоять в ней ещё 15 мин. После этого остудите при комнатной температуре и поставьте в холодильник на 3-5 ч., накрыв сверху фольгой.
 4. Готовый чизкейк украсьте половинками виноградин.
- Мария ПЕШКОВА, г. Ростов-на-Дону

ЧИЗКЕЙК С БЕЛЫМ ШОКОЛАДОМ

На 1 ст. песочных сухарей: 3 ст. л. обжаренного миндаля, 50 г сливочного масла. Для начинки: 250 г мягкого сливочного сыра, 180 г белого шоколада, 2/3 ст. сахара, 3 яйца, 2/3 ст. сметаны, 1 ч. л. ванильного сахара. Для украшения: взбитые сливки, шоколад.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сухари перемешайте с миндалём, добавьте растопленное сливочное масло. Выложите массу в форму, смазанную маслом, придавите руками.
2. Сливочный сыр разотрите с расплавленным шоколадом до получения однородной массы. Добавьте сахар, затем яйца, сметану и ванильный сахар.
3. Полученную начинку выложите на сухарное тесто. Выпекайте чизкейк 45 мин. в разогретой до 170°C духовке, на водяной бане. Дайте остыть в выключенной и приоткрытой духовке. Затем поставьте в холодильник на 3-4 ч.
4. Готовый чизкейк украсьте взбитыми сливками, посыпьте шоколадной стружкой.

Тамара ВОЛКОВА, г. Волгоград

ЧИТАТЕЛЬ — ЧИТАТЕЛЮ

32

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ТОПИНАМБУРА

Если у вас растёт топинамбур, вам очень повезло. Это такое полезное растение, которое нужно сажать на каждом дачном участке. Особенно тем, у кого в семье есть диабетики. Топинамбур помогает снижать уровень сахара в крови, благотворно влияет на поджелудочную железу и весь ЖКТ. У этого клубня ещё масса полезных свойств, но перейду к кулинарии. Топинамбур используют практически в любом виде: жареном, варёном, запечённом, тушёном, солёном и маринованном. Часто топинамбур просто режут кусочками и жарят или запекают, как картошку. Вообще в самых разных блюдах, где есть картофель, стараюсь заменить его топинамбуром. Он намного полезнее, чем картофель и не содержит крахмала. С сырым топинамбуром мы делаем овощные салаты, заправляем их сметаной или раст. маслом. Ещё могу посоветовать салат с отварным топинамбуром. Клубень чищу, заливаю кипятком и варю 5 мин. Затем остужаю и нарезаю кубиками. Добавляю рубленые варёные яйца, маринованные огурчики, грибы (по желанию) и заправляю майонезом. Посыпаю зелёным луком и подаю к столу.

Зинаида РУДАКОВА, г. Белгород

Универсальный клубень

Топинамбур добавляю в самые разные салаты и даже винегрет. В сыром, варёном, квашеном виде — по вкусу и настроению. А ещё с ним делаю запеканки и просто отвариваю или запекаю. Вот такие блюда с топинамбуром можно приготовить.

Елена БУДИЛИНА, г. Смоленск

САЛАТ С ТОПИНАМБУРОМ И КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

На 200 г топинамбура: 200 г квашеной капусты, 1 яблоко, 1 маленькая луковица, раст. масло, зелень укропа и петрушки, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Топинамбур вымойте и очистите. Натрите вместе с яблоком на крупной тёрке.
2. Добавьте квашеную капусту, мелко нарезанный лук, раст. масло и соль по вкусу. Всё перемешайте, приправьте зеленью укропа и петрушки.

О домашнем вине

Яблочное вино можно вполне приготовить в трёхлитровой банке, просто выход вина у вас получится небольшой. Но для начинающего винодела и это радость. Рецептов в интернете встречается много. Просто пересчитайте все пропорции на меньший объём и ставьте вино. Вот, например, как делают яблочный сидр.

ЯБЛОЧНЫЙ СИДР

Отсортированные яблоки моют, режут кусочками (сердцевинки и все подпорченные места удаляют) и пропускают через мясорубку или другую дробилку. Полученный жмых в количестве 2 кг кладут в трёхлитровую банку, добавляют 100-150 г сахара на 1 кг жмыха, завязывают горлышко банки марлей и ставят баллон в тёплое место. Через 2-4 дня жмых всплывает на поверхность, а сок собирается в нижней части банки. Его отцеживают, а жмых отжимают. К полученному соку добавляют сахар из расчёта 100-150 г на 1 л вина, банку закрывают водным затвором и ставят на 10-15 дней для дображивания. Когда брожение закончится, сок сливают с помощью сифона и разливают в бутылки или банки, после чего обязательно закупоривают.

Марина ЕРЁМЕНКО, г. Брянск

Для
Л.ЛЕОНТЬЕВОЙ,
г. Воронеж



Для
Т.ЧЕРНОВОЙ,
г. Орёл



ТОПИНАМБУР НА ПАРУ

Клубни очистите, нарежьте кружочками и отварите на пару. Пока топинамбур готовится, сделайте грибной или любой другой соус. Горячий топинамбур залейте соусом и подавайте к столу.

СУФЛЕ ИЗ ТОПИНАМБУРА

На 400 г топинамбура: 100 г сыра, 50 г сливок, 2 яичных белка, сливочное масло, мука.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенный и мелко нарезанный топинамбур припустите с маслом. Протрите в горячем виде или измельчите блендером.
2. Смешайте эту массу с 2/3 тёртого сыра. Добавьте в неё взбитые сливки и взбитые белки.
3. Всё аккуратно перемешайте, выложите в смазанные маслом и посыпанные мукой порционные формочки. Посыпьте оставшимся сыром и запекайте.

ОЛАДЬИ ИЗ ТОПИНАМБУРА

На 1/2 л простокваши: 300-500 г топинамбура, 2 яйца, 4 ст. л. раст. масла + масло для жарки, немного соды, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В тёплую простоквашу добавьте яйца, раст. масло и соль по вкусу.
2. Топинамбур очистите, натрите на крупной тёрке и введите в тесто. Вымесите тесто, добавив немного соды.
3. Выпекайте оладьи на хорошо прогретой сковороде, смазанной раст. маслом.

Подскажите, пожалуйста, можно ли ароматизировать растительное масло? Как это сделать?

Валентина ЧИСТЯКОВА,
г. Тула

Давно хочу научиться делать печенье бискотти. Поделитесь, пожалуйста, хорошим рецептом.

Юлия АКСЁНОВА,
г. Вологда

Скажите, нужно ли промывать водой гречку перед приготовлением? Я промываю, а подруга говорит, что только прокаливает на сковороде. Как правильно?

Жанна УШАКОВА,
г. Архангельск

Анна Чиповская — одна из самых популярных молодых актрис. Родилась Анна 16 июня 1987 г. в семье актрисы Вахтанговского театра Ольги Чиповской и джазового музыканта Бориса Фрумкина. С детства Аня была влюблена в театр. Чтобы не сидеть дома, она находила способы избавляться от нянь, которых мама для неё приглашала, — очень плохо себя вела. Дебютом в кино стал сериал «Дорогая Маша Березина», ещё до учёбы в институте. В 2009 году Анна Чиповская окончила Школу-студию МХАТ и стала актрисой Театра-студии п/р О.Табакова. Телезрители знают актрису по фильмам и сериалам «Шпион», «Братаны», «Дирижёр», «Ёлки-2» и «Оттепель».



7 вопросов АННЕ ЧИПОВСКОЙ

О ДЕТСКОЙ МЕЧТЕ

— Ваша мама — актриса. Вы всегда хотели пойти по её стопам?

— Да, я ведь всё детство провела в Театре Вахтангова, а это самый красивый театр нашей страны, по-моему. Когда разноцветные софиты начинали играть на платьях с блёстками и камнями, на меня это производило ошеломляющее впечатление. Я всегда любила только те игры, где нужно было кем-то быть. Ещё помню момент, когда мне было лет восемь и вечером мы шли с мамой по улице. Я увидела дом с освещёнными окнами и вдруг поняла, что в каждом окне человек и у каждого своя жизнь, то есть отдельный мир. И меня вдруг пронзило это ощущение. Я поняла, что каждый из этих людей я могу побыть: Васей, Машей, Петей, возможно даже Элеонорой или Иннокентием. В какой ещё профессии это возможно?

О РОЛЯХ

— Что вам интереснее играть — современную драму или классику?

— Мне интереснее играть у хорошего режиссёра. И вообще тема материала очень тонкая. Потому что и в классике, и в современной драматургии есть как гениальные, так и малоинтересные вещи. Меня Бог балует, я встречаю профес-

сионалов, которые имеют возможность, талант и опыт делать хорошие спектакли, когда порой процесс круче результата.

О МОДЕ

— Есть ли у вас «любимчики» в гардеробе?

— Хит моего гардероба — пиджаки и майки. Пиджак может сделать любой образ: с длинными или короткими рукавами, чёрный или яркого цвета, из шёлка или из твида, он подходит ко всему. А майки — это базовая вещь. У меня огромное количество простых серых, чёрных и белых маек, которые всегда могут выручить меня. Ну и, конечно, я фанат обуви (шпилек, балеток, мужских ботинок) и сумочек. Вещи я стараюсь покупать, разумеется, не в Москве, потому что цены здесь, и это общевестно, драконовские.

— Есть ли у вас какое-то модное правило, которому вы следуете?

— Я за простые формы: мне нравится, когда платье выполнено в одном цвете. Мне кажется, это очень красиво, когда девушка надевает однотонный наряд интересного кроя. Отсюда совет всем девушкам: никогда не покупайте дешёвое платье сложного кроя или яркого цвета —

это сразу выдаёт дешёвую ткань.

О СЕМЕЙНЫХ СЕКРЕТАХ

— У вас близкие отношения с мамой?

— Мы с мамой подруги. Я всегда советуюсь с ней, прислушиваюсь к её мнению, хотя и могу высказать своё несогласие. Как правило, мама оказывается права впоследствии (смеётся). Мама может меня критиковать — больше всего я нервничаю, когда она приходит на мои спектакли, но это всегда конструктивная критика.

— Какие у вас отношения с бытом?

— Уродские. Я вообще не про это. Хотя чувствую в себе потенциал: у меня в семье все хорошо готовят. Однажды я испекла торт «Наполеон», и он был вполне ничего. Но на это же надо время. Мой дедушка рассказывал, как учил своего сына готовить. Маленький

Саша всё время плакал: «Пап, что ты вот Олю так не муштруешь, я же мальчик!» А дедушка отвечал: «Олю жизнь заставит это делать». И я убеждена, что, когда у меня появятся дети, я всему научусь. А пока есть возможность отлынивать.

О ПУТЕШЕСТВИЯХ

— На что у вас не хватает времени — из того, что хотелось бы прямо сейчас?

— На путешествия. Зимой у меня театр, летом — съёмки. Конечно, здорово, когда тебе предлагают такой проект, как «Вычислитель», когда мы с Женей Мироновым провели месяц в Исландии, но это же редкость. На море я была этим летом только четыре дня, на «Кинотавре», а до этого — прошлым летом четыре дня на Родосе. Вот и всё мое море. А я так его люблю: могла бы всю жизнь на море провести!



С появлением автоматических стиральных машин стирка белья стала не такой трудоёмкой, какой была у наших бабушек и прабабушек. Стирка будет ещё более эффективной, если соблюдать простые правила.

СТИРКА ПО ПРАВИЛАМ

ГРЯЗНОЕ БЕЛЬЁ: ХРАНЕНИЕ И СОРТИРОВКА

● Не оставляйте бельё залеживать слишком долго в ожидании стирки, а то оно будет плохо отстирываться. Храните его в сухом месте и в сухом состоянии и желательнее в ящиках (корзинах) с отверстиями для вентиляции. Если в бельё будет сырость, это грозит появлением пятен плесени и заправшего гнилого запаха, с которым потом будет трудно справиться.

● Прежде всего отделите цветное бельё от белого. Шерстяные, шёлковые и другие вещи из деликатных тканей отложите в сторону. Их нельзя стирать в общей куче белья.

● Главная опасность при стирке шерстяных тканей — усадка. Чтобы не испортить вещь, внимательно изучите этикетку и все значки, указывающие, какие ограничения есть по стирке изделия. Возможна ли машинная деликатная стирка или лучше вообще обойтись без стирки и отдать вещь в химчистку. Если стирка разрешена, непременно используйте специальное деликатное средство для шерсти.

● Шёлковые ткани стирайте не менее осторожно, чем шерсть. Стирка должна быть деликатной, а полоскание — тщательным, обязательно в мягкой воде. Для стирки используют специальные шампуни для шёлка или средства для деликатной или специальной стирки.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ

● Перед стиркой постельного белья наволочки и пододеяльники выверните наружу и уберите из уголков скопившиеся мусор и очёсы.

● Проверьте содержимое карманов ваших домочадцев. Всегда есть опасность испортить важные документы, оставшиеся в карманах или постирать денежные купюры. После этого застегните на изделиях все пуговицы, молнии и кнопки.

● Для стирки бюстгалтеров и мелких вещей (платочков, маленьких детских носочков) лучше приобрести мешочек для стирки. Бюстгалтеры также стирают в специальных футлярах.

● Трикотажные вещи выверните наизнанку.

● Не перегружайте стиральную машину. Для этого не нужно взвешивать каждый раз бельё, достаточно помнить, что при стирке грубого белья полная загрузка — это полный, но не утрамбованный барабан. При стирке синтетики заполняйте барабан наполовину, при стирке шерсти — на одну треть.

ПОРОШКИ ПО ПОЛОЧКАМ

● Универсальный порошок — это для обычной стандартной стирки, когда вещам не требуется особого щадящего подхода или отбеливания. Как правило, такой порошок предна-

значен для любых тканей.

● Для стирки цветного белья используется порошок, включающий в себя стабилизатор красок, который предохраняет ткань от окрашивания. Для стирки изделий из шерсти и шёлка нужны средства с нейтральной средой. Вещи из хлопка и льна требуют специальных щелочных средств. Порошок с отбеливающими добавками предназначен для белого белья и тюля. Он предупреждает появление желтизны или серого оттенка. Таким же порошком будет полезно стирать светлое нижнее бельё.

● Моющие средства могут быть в виде гранулированного порошка, жидкого средства и таблеток. Жидкие средства для стирки понравятся тем, у кого случаются аллергические реакции на сыпучие порошки. Порошки в таблетках исключают перерасход средств. Гранулированный порошок — самый распространённый и доступный.

ОТБЕЛИТЬ И ВЫВЕСТИ ПЯТНА

● Для выведения пятен существуют хлорсодержащие и кислородные отбеливатели. Хлорсодержащие используют только для белых тканей. Кислородные подходят как для белой, так и для цветной одежды. Отбеливатель используют строго по инструкции, только тогда можно ждать положительного результата.

● Чтобы удалить пятна от крови, вина, соусов, какао, для стирки используют порошки с биодобавками.

Кипячение с таким порошком неэффективно, так как при высокой температуре все активные ферменты порошка перестают действовать. Не стоит лишний раз стирать таким порошком и шёлковые вещи, потому что все эти добавки имеют обыкновение постепенно разрушать волокна ткани.

ПОЛЕЗНАЯ ЭКОНОМИЯ

● Если бельё не сильно загрязнено, не обязательно проводить предварительную стирку. Она необходима только при сильных загрязнениях. Однако и в этом случае бывает достаточно замочить бельё на несколько часов и затем провести стирку.

● Стирайте по возможности при низких температурах воды. Современные порошки и моющие средства позволяют отстирать бельё качественно уже при температуре 40-60 градусов.

● Если вещи требуется только освежить, не обязательно загружать их в машину. Практичнее и быстрее будет постирать слабо загрязнённые вещи вручную.

● Следите за дозировкой порошка и стирайте в машине при полной загрузке. Избыток порошка и полупустая машинка — это расточительность.



С некоторых пор это эффектное растение можно увидеть в цветочных магазинах так же часто, как и другие тропические растения. Однако иксо́ра по продолжительности цветения превосходит многие из них. Эта гостья из Индии с Малабарского берега названа так в честь малабарского бога. Цветок иксо́ры состоит из четырёх лепестков, имеющих круглую или заострённую форму. Тёмно-зелёные глянцевые листья иксо́ры настолько эффектно сочетаются с яркими шапочками цветков, что по-другому красавицу назвали — «пламя джунглей».

Иксо́ра относится к семейству мареновых, которое дало миру большое количество декоративных растений, в том числе знаменитые кофейное дерево и гардению. Род иксо́ра (*Ixora*) насчитывает по разным данным от 200 до 400 видов древесных и кустарниковых растений. И хотя иксо́ра распространена по всему миру, центром её разнообразия и родины считаются тропические леса Индии.

Самым распространённым видом является иксо́ра ярко-красная. Однако сейчас существуют сорта с оранжевыми, лососёво-розовыми и даже жёлтыми цветками. Многие из них поражают воображение своими роскошными соцветиями. Цветение многих видов иксо́ры происходит в течение всего года, но наиболее яркое и пышное — во время сезона дождей. В комнатах иксо́ры выбирают время для цветения сами и при хороших условиях содержания цветут обильно с весны и до глубокой осени.

МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ И ОСВЕЩЕНИЕ

Поставьте иксо́ру на самое светлое место, однако обязательно защищайте от прямых солнечных лучей. Кстати, и в лёгкой полутени она будет нормально расти. Зимой расте-

ние требует 4 часа дополнительного освещения. С конца июня до сентября иксо́ру можно вынести в сад в затенённое место или на балкон.

ВНИМАНИЕ! Переставляя цветущую иксо́ру, обязательно поверните её к свету той же стороной, что и на прежнем месте.

ТЕМПЕРАТУРА

Наиболее подходящей для иксо́ры является температура летом 22-30°C, зимой не ниже 15°C. Резкие перепады нежелательны.

ВЛАЖНОСТЬ

Иксо́ра нуждается в регулярном опрыскивании, при очень сухом воздухе желательно дважды в день. Также высокую влажность можно обеспечить, поставив горшок с растением на наполненную отстоянной водой подставку с галькой.

ПОЛИВ

Во время активного роста поливайте иксо́ру 2-3 раза в неделю только мягкой водой. Зимой полив следует сократить. Перед поливом убедитесь, что грунт в горшке просох.

ПОДКОРМКА

Подкармливать иксо́ру нужно только в весенне-летний период 1 раз

в месяц минеральными и органическими удобрениями. Также подойдут жидкие цветочные удобрения.

ПОСАДКА

Иксо́ру красную нельзя сажать в большие ёмкости. Корневая система у растения небольшая, поэтому благодаря маленькому горшку, который ограничивает рост корней, растение будет цвести намного обильнее. Лучшая форма — округлая снизу, обязательно с дренажным отверстием. На дно горшка в качестве дренажа насыпают кусочки пенопласта слоем 2-3 см.

ПЕРЕСАДКА

Механические повреждения иксо́ры переносит очень плохо. Поэтому пересаживают её только в случае явной необходимости весной, если ёмкость слишком тесна, из-за чего рост растения стал ухудшаться, или началось загнивание земли. Для пересадки используют обычный цветочный грунт с добавлением глины и песка. Горшок берут не слишком большой.

РАЗМНОЖЕНИЕ

Размножение иксо́ры затруднительно, лучше всего покупать укоренённые черенки иксо́ры. Хотя можно попробовать вырастить её самостоятельно, срезав от верхушек черенки длиной 8-12 см, или размножать семенами, которые находятся в ягодах-костянках.

ВРЕДИТЕЛИ И БОЛЕЗНИ

Иксо́ра может подвергаться заражению паутинным клещиком, щитовой и мучнистым червецом. Червецов удаляют ватным тампоном, смоченным в спирте, или проводят обработку растения любым инсектицидом, кроме масляного.

Растение также может страдать от неправильного ухода. Наиболее часто появляется хлороз и деформация листьев. Лечение: подкормки микроэлементами, хелатом железа или препаратом «Кемира», а самое главное — замена субстрата на новый, более кислый.

ОСОБЕННОСТИ УХОДА

После цветения наполовину обрежьте ветки растения. При появлении цветов не переставляйте иксо́ру с места на место, а особенно не ставьте на сквозняки, бутоны могут отвалиться.

Если вам удастся приобрести эту красавицу, думаю, вы не будете разочарованы. Уход за экзотом простым никак не назовёшь. Но кто не рискует, тот не станет обладателем редкого желанного растения.

Подготовила
Нина ЧЕБОТАРЁВА



ВАШЕ ДОБРОЕ УТРО

Правильное утро — залог успеха правильного дня. Ведь как помогает правильно выбранный темп жизни в правильное утро!

Возможно, это не самое любимое вами время суток, особенно, если накануне вы полночи сидели в Интернете или смотрели телевизор. Однако утреннее пробуждение не обязательно пытка! Простые советы помогут вам встать «с той ноги» и начать день в спокойном, оптимистичном настроении. Не забывайте: стресс и тревога бьют по иммунитету. Чем жизнерадостнее ваше утро, тем больше шансов на то, что жизнь будет здоровой, радостной и долгой.

ЛОЖИТЕСЬ СПАТЬ С ПОЛУРАЗДВИНУТЫМИ ШТОРАМИ. Даже если окна вашей спальни не смотрят на восток. В этом случае естественный свет, пробиваясь сквозь веки, будет давать вашему головному мозгу команду ослабить выработку мелатонина («гормона сна») и повысить уровень адреналина («гормона бодрости»). В результате звонок будильника застанет вас уже наполовину проснувшимися. А ещё лучше — ложитесь пораньше, чтобы встречать рассвет за окном после рекомендуемых наукой семи часов сна. Приучая себя к такому режиму, вы со временем начнёте просыпаться вообще без будильника — по собственным биологическим часам. При этом будете чувствовать себя бодрыми и полными сил.

СТАВЬТЕ БУДИЛЬНИК НА 15 МИНУТ РАНЬШЕ. Не придётся тут же вскакивать с постели и суетиться. Вы будете начинать утро, медленно стряхивая дрему в тёплой постели. Потягиваясь, слушая новости или музыку (пульт от телевизора стоит держать рядом с постелью). Вспоминая, как спланирован предстоящий день, что надо надеть, чем позавтракать. Интеллектуальная бодрость с самого утра не менее важна, чем физическая. Несколько лишних минут в постели, пока остальные члены семьи ещё не встали, — ваша фора перед началом «дневного забега».

ПО НЕСКОЛЬКО СЕКУНД РАЗМИНАЙТЕ ВСЕ ЧАСТИ СВОЕГО ТЕЛА. Делайте это, ещё не открыв глаза. Поднимите руки и последо-

вательно разомните пальцы, потом запястья, локти и т. д. Повторите ту же процедуру с пальцами ног, голеностопами, коленями. Наконец, уже вставая с постели, разомните шею и спину. Таким образом вы «смажете» мышцы и суставы, заодно ускорив в целом кровообращение, т. е. усилив подпитку кислородом всех тканей своего организма.

ПОСЛЕ ПОДЪЁМА С КРОВАТИ СДЕЛАЙТЕ НЕБОЛЬШУЮ ЗАРЯДКУ (кому насколько сил хватит) — пошагайте на месте, сделайте взмахи руками, ногами, сделайте наклоны вперёд-назад-в стороны. Можно даже покрутить немножко обруч или попрыгать на скакалке. Организм ожил, отошёл от ночного сна? Теперь быстро под душ!

СТАВЬТЕ ПОД ДУШ СТУЛ. Купите самый дешёвый — пластиковый. Пусть он минуту разогревается струями воды. Потом садитесь на него и подставляйте под душ спину. Такой водный массаж одновременно хорошо успокаивает и заряжает энергией. Через пару минут убирайте стул и мойтесь, как обычно.

МОЙТЕСЬ ЭФФЕКТИВНЕЕ, в среднем мы проводим в душе около

12 минут ежедневно. В самый раз, если собираешься на свидание. Однако утром надо управиться быстрее и, разумеется, без ущерба для гигиены. Если вы не принимаете душ вечером (скажем, боитесь отогнать сон), пользуйтесь продуктами типа «два в одном», например шампунем и увлажнителем или кондиционером в одном флаконе. Тщательно мойте только проблемные зоны, а всё остальное просто ополаскивайте. Польза для здоровья? Отсутствие спешки, а значит стресса.

СУШИТЕСЬ ЭФФЕКТИВНЕЕ.

Пользуйтесь большим махровым полотенцем (100% хлопка). Как следует вытирайте волосы и давайте им полностью высохнуть, пока надеваете бельё и делаете макияж. Если вам нужен фен, покупайте самый мощный — как минимум на 1600 Вт. Всё остальное — потеря драгоценного времени.

ДЕРЖИТЕ ПОД РУКОЙ «ПОЖАРНЫЙ» КОМПЛЕКТ ОДЕЖДЫ.

Заранее повесьте на одну вешалку комплект для выхода: блузку, юбку, жакет, колготки, бижутерию и т. п. Если проспите или просто захотите выйти из дома на 5 минут раньше, не надо будет тратить время, роясь в шкафу и раздумывая, как одеться.

ПРАВИЛЬНЫЙ ЗАВТРАК. Тот, кто завтраком считает чашечку кофе без сахара — не прав. Организм с утра

должен получить свою порцию необходимых калорий, потому мюсли, каши, омлет, овощи, сок на завтрак — хороший вариант для настраивания организма на рабочий лад и хорошее самочувствие на весь день.

ПРИНИМАЙТЕ ВИТАМИНЫ.

Держите поливитамины на кухонном столе рядом с кофейником, чтобы не забывать об утренней дозе. Более 20 лет научных исследований привели к однозначному выводу: даже небольшой дефицит витаминов повышает чувствительность ко многим болезням. Поэтому ежедневный приём витаминно-минеральных добавок — неотъемлемый элемент здорового образа жизни современного человека.

ИЗБЕГАЙТЕ РЕШЕНИЙ.

Чтобы утро было действительно спокойным, старайтесь в это время ничего не решать и не выбирать. У вас два варианта. Первый — принять все утренние решения накануне вечером: что надеть, чем позавтракать, когда выехать на работу и т. п. Второй — сделать своё утро максимально однообразным. Действительно, придумывать каждый день новый завтрак, стиль рабочей одежды, маршрут между домом и офисом совершенно не обязательно.

ОБЩАЙТЕСЬ С ДЕТЬМИ.

Один из сильнейших утренних стрессов — попытка вытащить из постели набе-

гавшегося накануне первоклашку или пришедшего домой за полночь (просидевшего за компьютером) подростка. Однако это те несколько минут, когда ваш ребёнок наиболее восприимчив к родительским ласкам. Посидите на краю его кровати, нежно погладьте, мягко напомните ему, что пора вставать. Если он совсем малыш, прилягте рядом и разбудите соню своими объятиями. Это гарантирует прилив спокойной радости, которую вы пронесёте в себе до конца дня. Спешите: моменты такого общения скоро станут огромной редкостью.

ПРОБУЖДАЙТЕСЬ ОТ ЗАПАХА КОФЕ.

Покупайте лучший, какой только можете себе позволить. Хорошо, если у вас есть кофеварка или кофемашинка с таймером, автоматически включающим её тогда, когда вы хотите проснуться. Чарующий аромат крепкого кофе поднимет вас на ноги лучше любого будильника. Кроме того, если вы не отказались от кофеина, утро — лучшее время для этого стимулятора центральной нервной системы. Он не только взбадривает, но и повышает мышечный тонус, при этом стимулируя физическую активность. Более того: исследования показали, что кофеин проясняет мысли, повышает настроение, способствует невозмутимости, улучшает результаты тестов на внимание, способность перерабатывать информацию и решать задачи.

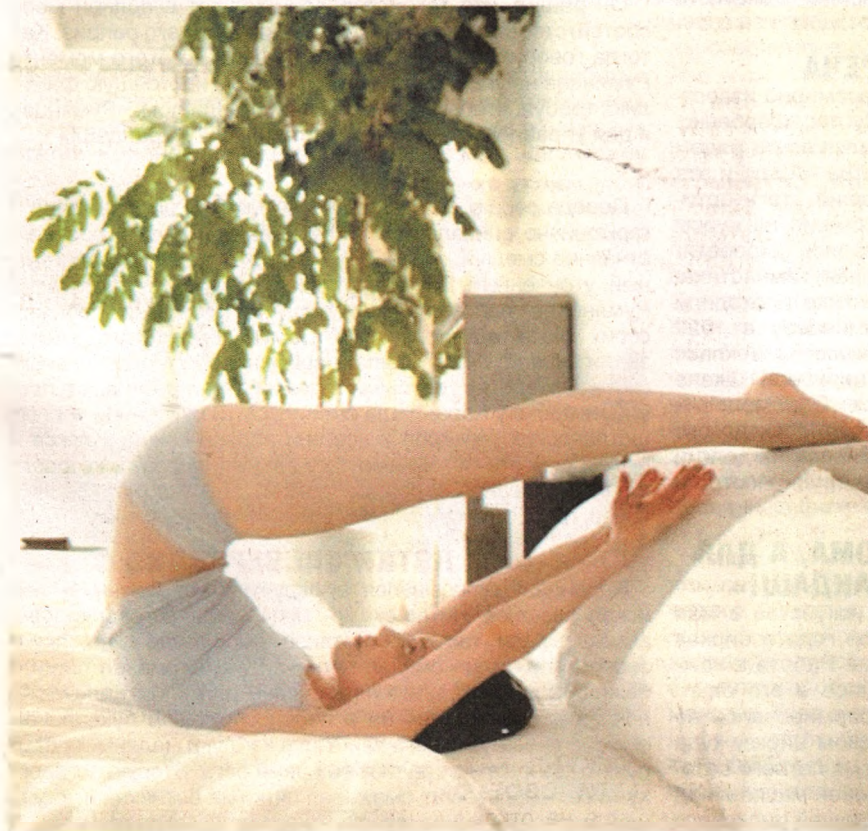
ЧТОБЫ СВЕСТИ УТРЕННИЙ ХАОС К МИНИМУМУ,

повесьте на видном месте лист бумаги с перечнем того, что должны сделать дети перед уходом в школу: почистить зубы, убрать постель, позавтракать, собрать рюкзачок и т. п. Пусть, выполнив очередной пункт, они вычеркнут его или поставят рядом галочку (можете распечатать стандартные бланки на принтере). Огласите санкции: если за 5 минут до выхода что-либо ещё не сделано, значит, вечером не будет телевизора, видеоигр, Интернета, десерта или чего-нибудь другого — на ваше усмотрение.

Заведите для себя и для детей по корзинке (шкатулке, коробке и т. п.). Пусть стоят у двери. Накануне кладите туда ключи, кошелек, документы, проездной, сумку, перчатки и т. д. Это избавит от поисков мелочей по всему дому перед самым выходом.

ЦЕЛУЙТЕ ПЕРЕД УХОДОМ ВСЕХ, КОГО ЛЮБИТЕ.

Укрепляя связь с родными, вы снимаете стресс, начинаете день в хорошем настроении и не даёте себе забыть о самом главном в жизни — о своей семье.



Я ВЫБРАЛ СМЕШНОЙ ПУТЬ

Клоун Карандаш и его собака по сценической кличке Клякса — это уникальное явление в мировом цирковом искусстве и целая эпоха в истории советского цирка. Одно появление Карандаша на арене цирка уже вызывало у зрителей восторг и публика смеялась до слёз. И это был не просто смех, а смех с любовью, с сочувствием, с восхищением! Он стал символом эпохи, сотни артистов равнялись на него.

СКИТАНИЯ. ПРИДУМАННЫЕ И НАСТОЯЩИЕ

Родившись в Петербурге, в семье рабочих, Михаил с самых ранних лет был авантюристом и фантазёром. Постоянно сбегал из дома, начитавшись романов о пиратах и морях, придумывал себе сказочные имена, интриговал сверстников рассказами о собственных путешествиях. С трудом окончив школу, в 1914 году Михаил поступил в художественно-ремесленную школу. Когда после революции в стране начались голод и разруха, в поисках заработка и лучшей судьбы Румянцев долго скитался по разным городам. Осел в Твери, работал художником-плакатистом, а осенью 1925-го переехал в Москву. Там он безрезультатно искал работу, жил в ночлежках, но удача улыбнулась Румянцеву — ему посчастливилось найти место художника-плакатиста в кинотеатре «Экран жизни».

СУДЬБОНОСНАЯ ВСТРЕЧА

Летом 1926 года в Москву приехали всемирно известные звёзды кино Мэри Пикфорд и Дуглас Фербенкс. Находясь в толпе поклонников, он оказался почти рядом с ними, когда они выходили из кинотеатра «Аре», и эта встреча так вдохновила его, что он решил стать артистом. Осенью того же года Михаил поступил на курсы сценического движения, где преподавались акробатика, характерный танец и художественная гимнастика. Несмотря на то, что занятия по акробатике проходили всего раз в неделю, это помогло Румянцеву в 1927 году поступить в Школу циркового искусства в класс акробатов-эксцентриков. Клоунаду в цирковой школе преподавал театральный актёр Марк Соломонович Местечкин, в будущем — главный режиссёр Московского цирка на Цветном бульваре. Его и Румянцева на долгие годы свяжут плодотворное творческое сотрудничество и большая дружба.

«РУМЯНЦЕВ Я ДЛЯ УПРАВДОМА, А ДЛЯ ВСЕХ ОСТАЛЬНЫХ — КАРАНДАШ!»

Румянцев окончил школу циркового искусства в мае 1930 года, после чего отработал четыре года в цирках Смоленска, Баку, Казани и Сталинграда. Работа в каждом из этих цирков вносила что-то новое в его опыт. Окончательно образ нового клоуна сформировался во время работы Румянцева в Ленинградском цирке, куда он пришёл на работу в 1934 году. Во время летнего сезона Румянцев решил выйти на манеж в новой маске и под новым псевдонимом. Как-то, заглянув в музей циркового



искусства, он увидел там карикатуры с подписью автора — Карандаш.

Он решил, что такой псевдоним будет в полной мере соответствовать его облику и содержанию его реприз. Как тогда говорилось: «взять на карандаш». С этого момента Румянцев не указывал на афишах свою настоящую фамилию, требуя, чтобы его называли Карандашом: «Румянцев я для управдома, а для всех остальных — Карандаш!»

КЛЯКСА

Порода собаки Карандаша, как никакая другая, точно и гармонично вписалась в их гениальный дуэт — озорной, отчаянно смелый, отважный и в то же время интеллигентный, утончённый. Внучка артиста, поэт и драматург Овена Румянцева вспоминала: «Михаил Николаевич обожал своих скотч-терьеров Клякс. Самую знаменитую Кляксу звали Чопой. Чопа была необыкновенно обаятельным скотч-терьером с голубыми глазами». За время выступлений на арене у Карандаша сменилось 13 поколений чёрных шотландских терьеров и все они носили кличку Клякса и были прямыми потомками того самого, первого, которого щенком Карандаш принёс домой, опустил на красный ковер, и щенок оказался похожим на чёрную кляксу.

«АЖ ПЯТКИ ЗАСВЕРКАЛИ»

Карандаш вглядывался в окружающую жизнь, в ней искал смешное. Читал сказки, пословицы, поговорки. Они подсказывали темы. Есть такое выражение: «аж пятки засверкали» или «смазал пятки». То есть смазал пятки и бежишь так быстро, что пятки «сверкают». Михаил решил показать «сверкание» не в переносном, а в буквальном смысле слова. Для чего ввинтил в каблучки маленькие лампочки, которые загорались во время бега. Вторую поговорку тоже использовал: смазывал пятки на ботинках из большой масленки, какие имелись у паровозных смазчиков.

Нечто подобное придумывали и другие клоуны, но у Карандаша трюки становились до невероятности смешными и запоминались навсегда. И всё потому, что он выверял каждый жест, поступок, интонацию. Не делал того, что не свойственно его персонажу. Однако объяснить талант словами невозможно. Можно лишь вспоминать, как Карандаш, важно заложив руки за спину, приподняв и чуть отведя в сторону ногу, скользил по ковру, будто по льду. А на следующий день все мальчишки вокруг цирка «катались» по тротуару, подражая своему любимому клоуну.

«РЕЧЬ ГЕББЕЛЬСА»

Началась Великая Отечественная война. Вот как рассказывал об этом периоде своей жизни Карандаш: «Я был многолетним премьером Московского цирка и с начала войны рвался на фронт. Из цирковых номеров я составил фронтową бригаду, с которой весь 1941 год выступал в госпиталях, мобилизационных пунктах и на вокзалах перед отправкой фронтовых эшелонов. И только в июне 1942 года со своей артистической бригадой я выехал в действующие части. Моя артистическая бригада обслуживала фронты в течение трёх лет. Свои концерты мы давали на платформах поездов и в кузовах грузовиков, под открытым небом и в землянках. Кто-то из артистов был ранен, кто-то контужен, не раз мы бывали под бомбёжками, мы пережили горечь отступления и радость победы». В годы войны Карандаш показал себя как острый, блестящий сатирик. Политсатира могла получиться малоходчивой, не достигнуть цели. Допустить такой промах Карандаш не мог. Ну вот, к примеру. На маленькую трибунку клоун устанавливал микрофон, из портфеля вынимал собаку, она опиралась передними лапами о трибуну и начинала яростно лаять в микрофон. Лаяла азартно, безостановочно. Оторвать её от микрофона не хватало сил. Карандаш перекрикивал лай: «Довольно трепаться!...». Наконец, закончив лаять, собака нырнула в портфель, а клоун объявлял: «Речь министра пропаганды Геббельса окончена». Доходчивость сценки оказалась исключительной.

«ЯИЧНЫЙ ПОРОШОК»

В послевоенные годы сатира заняла в репертуаре клоуна главенствующее положение. Таково было требование того времени. К примеру, была у него сценка о раздутых штатах. Карандаш выходил на манеж и сообщал, что он



теперь начальник строительства с большим штатом. Ему не верили. Тогда по манежу длинной чередой проходили бухгалтеры, делопроизводители, машинистки, секретарши. На вопрос: «А где же рабочие?» по манежу проходил один-единственный плотник с пилой на плече.

Или сценка «Яичный порошок». Во время войны в качестве заменителя мяса, рыбы, яиц выдавался яичный порошок. После войны продолжилось то же самое.

В паузе Карандаш бежал по арене цирка за улёпётывающей от него кудахтающей курицей и, наконец, поймав её, принимался стегать снятым тут же с себя ремнём.

— Карандаш... Что такое?! — восклицал режиссёр.

— Война кончилась, а курица всё несёт яичный порошок! — кричал Карандаш в оправдание.

И хотя каждая реприза Карандаша была полностью завершена клоуном на

арене, Карандаш всё-таки умел найти ей продолжение. В отличие от других клоунов, он умел выходить на манеж без заранее подготовленных сценок. О Карандаше часто говорили, что он делает репризы «из ничего», что он умеет «ничего не делать» на арене и приковывать к себе внимание зрительного зала ровно столько, сколько нужно было режиссёру для заполнения паузы. Огромное достоинство Карандаша в том, что он умел из этих реприз, сотканных «из ничего», провести точную линию через всё представление и таким образом все свои выходы соединить в единый спектакль!

ОДНАЖДЫ...

Несмотря на весёлый сценический образ, Румянцев крайне серьёзно и ответственно подходил ко всем вопросам, которые касались работы. Однажды в Сибири, где цирк был на гастролях, в помещении провалилась крыша, было очень холодно, и прямо на манеж падал снег. Несмотря на это, Карандаш сказал: «Я не вижу серьёзной причины, чтобы отменить выступление!» Зрители сидели в зале в шубах и валенках, а артисты выступали, как обычно, в сценических костюмах. В номере «Лейка» клоуны должны были обливать друг друга водой. Карандаш не отказался от этой репризы, заявив, что зрителей нельзя обижать, но и об артистах позаботился: перед «Лейкой» они выпили по 100 граммов водки, чтобы не простудиться. Единственное, что могло заставить Карандаша отменить выступление — плохо проданные билеты, пустой зал он не терпел.

Михаил Николаевич Румянцев прожил большую и яркую жизнь. В марте 1983 года его не стало. Когда, на пороге 70-летия, Карандаша спросили, доволен ли он своей судьбой на манеже, он улыбнулся: «Никогда не задавайте такой вопрос человеку, который в семьдесят лет решил стать серьёзным. Сорок лет я шутил на манеже. Конечно, я сказал не всё. Но всё, что я сказал, я хотел, чтобы было современно. У каждого вида искусства свой путь к истине, а у каждого художника свой путь познания истины. Я выбрал смешной путь».

Подготовила Алла ОРЛОВА



НЕЗАМЕНИМЫЕ АМИНОКИСЛОТЫ

В последние годы врачи самых разных специальностей обратили своё внимание на аминокислоты. Раньше их воспринимали лишь как строительный материал для белковых молекул. Однако современные исследования открывают всё новые и новые функции этих загадочных соединений. Оказывается, что аминокислоты важны не меньше витаминов: они участвуют в энергетическом обмене, являются передатчиками нервных импульсов, иммуномодуляторами, регуляторами жирового обмена и обладают многими другими важными функциями.

При этом проблема дефицита аминокислот в последнее время стала достаточно актуальна в связи с соблюдением многими девушками строгих диет и моды на вегетарианство.

Что происходит в организме при нехватке аминокислот? Откуда мы можем их получить? Какие функции они выполняют? Об этом вы узнаете из нашей таблицы.

АМИНОКИСЛОТА	ИСТОЧНИКИ	НОРМА	СОДЕРЖАНИЕ в основных продуктах (г/100 г продукта)	РОЛЬ В ОРГАНИЗМЕ	ВОЗМОЖНЫЕ последствия дефицита
Валин	Зерновые бобовые, мяс- ные, молочные продукты, грибы	3,5 г	Гречка – 0,59 Овсянка – 0,58 Соя – 2,09 Горох – 1,0 Говядина – 1,15 Курица – 0,89 Молоко – 0,22 Творог – 0,7	Является источником энергии для мышц, составной частью белков мышечных волокон, ускоряет восстановление кожи и мышц после повреждений, повышает выносливость, входит в состав защитных белков иммунных клеток	Частые простудные заболевания, дерматиты, замедление физического развития
Лейцин	Мясо, птица, рыба, орехи, яйца, чечевица, овес, бурый рис	5 г	Свинина – 1,07 Телятина – 1,57 Курица – 1,82 Индейка – 1,82 Судак – 1,4 Сельдь – 1,6 Треска – 1,3 Кальмары – 2,07 Куриное яйцо – 1,13 Овсянка – 0,78 Пшено – 1,6 Рис – 0,62	Участвует в строительстве мышечной и костной ткани, синтезе белка в мышцах и печени, замедляет развитие усталости, стимулирует выработку гормона роста, поддерживает иммунитет, понижает содержание сахара и холестерина в крови	Задержка роста, нарушения в работе щитовидной железы и почек
Изолейцин	Говядина, курица, печень, рыба, икра, яйца, молочные продукты, миндаль, кешью, нут, соя, чечевица, рожь	3,5 г	Говядина – 1,01 Курица – 0,83 Печень – 0,93 Треска – 1,5 Минтай – 1,1 Творог – 0,55 Сыр – 0,93 Соя – 1,81 Хлеб ржаной – 0,21	Используется организмом в процессе синтеза гемоглобина, служит источником энергии для мышечных клеток, понижает уровень холестерина в крови, способствует повышению выносливости и восстановлению мышечной ткани	Снижение мышечной массы, вялость и сонливость, склонность к понижению уровня сахара в крови
Лизин	Крольчатина, молодая свинина, говядина, птица, рыба, икра, орехи, морепродукты, молочные продукты, пшеница, бобовые	4 г	Свинина – 1,24 Говядина – 2,01 Курица – 1,7 Индейка – 1,93 Сельдь – 1,8 Карп – 1,9 Кальмары – 2,01 Молоко – 0,31 Сыр – 1,46 Хлеб пшеничный – 0,23 Соя – 2,09 Фасоль – 1,59	Участвует в усвоении кальция и азота, в процессах восстановления тканей, работе иммунной системы, гормонов и ферментов, подавляет развитие некоторых вирусов, является «сырьём» для выработки необходимого мозгу, мышцам и печени карнитина, поддерживает умственную работоспособность	Снижение уровня гемоглобина, повышенная утомляемость, снижение мышечной и костной массы, обострения герпетической инфекции, патологические изменения в печени и лёгких, депрессия

АМИНОКИСЛОТА	ИСТОЧНИКИ	НОРМА	СОДЕРЖАНИЕ в основных продуктах (г/100 г продукта)	РОЛЬ В ОРГАНИЗМЕ	ВОЗМОЖНЫЕ последствия дефицита
Метионин	Говядина, курица, говяжья печень, треска, творог, яйца, зерновые, бобовые	3 г	Говядина – 0,53 Курица – 0,57 Говяжья печень – 0,44 Треска – 0,5 Минтай – 0,6 Куриное яйцо – 0,37 Творог – 0,26 Сыр твердый – 0,86 Гречка – 0,26 Ячмень – 0,16 Соя – 0,56 Горох – 0,16	Предотвращает ожирение печени, способствует восстановлению тканей печени и почек, защищает сосудистую стенку от отложений холестерина, участвует в синтезе коллагена, обезвреживания токсинов. Ускоряет синтез белка в клетках, оказывает умеренный антидепрессивный и противоаллергический эффект, стимулирует восстановление после тяжелых физических нагрузок, защищает слизистую пищеварительного тракта от образования язв и эрозий, способствует их заживлению.	Нарушения роста и развития, в том числе внутриутробного, вплоть до пороков развития, психические и неврологические расстройства, ожирение печени и нарушение её функции, отеки, ухудшение состояния кожи, волос и ногтей
Треонин	Молочные продукты, яйца, кунжут, орехи, бобовые, морские водоросли, треска, сёмга, горбуша	2,5 г	Кефир – 0,11 Творог – 0,46 Горох – 0,93 Фасоль – 0,87 Треска – 0,9 Сельдь – 0,9 Сыр твердый – 1,07 Гречка – 0,5	Участвует в синтезе коллагена, эластина, белков, составляющих костную ткань и зубную эмаль, влияет на обмен жиров, выработку антител, передачу нервных импульсов	Жировая дистрофия печени, снижение иммунитета, ранние морщины, слабость связок и мышц, общая вялость
Триптофан	Бобовые, овёс, бананы, сыр и другие молочные продукты, курица, индейка, финики, арахис, кунжут, кедровые орехи, рыба	1 г	Соя – 0,45 Горох – 0,26 Овсянка – 0,16 Сыр – 0,8 Творог – 0,18 Курица – 0,33 Индейка – 0,35 Сельдь – 0,25 Карп – 0,18	Необходим для синтеза «гормона счастья» серотонина, стимулирует выработку гормона роста, способствует снижению болевой чувствительности, участвует в энергетическом обмене, синтезе белков мышечной ткани, тормозит образование жиров, поддерживает иммунитет	Бессонница, раздражительность, агрессивность, усиление аппетита, лишний вес, снижение работоспособности, головные боли, ухудшение состояния зубов, помутнение роговицы и хрусталика
Фенилаланин	Бобовые, орехи, свинина, курица, рыба, яйца, молочные продукты, семена подсолнечника	3 г	Соя – 1,61 Фасоль – 1,13 Свинина – 0,58 Курица – 0,9 Треска – 0,8 Судак – 0,68 Кефир – 0,14 Сыр – 1,05	Является предшественником веществ, участвующих в процессах запоминания, обучения и регуляции настроения, основой для синтеза гормонов щитовидной железы и надпочечников, ускоряет синтез белков, процессы детоксикации	Замедление роста и развития, нарушения в работе щитовидной железы и надпочечников, ухудшение внимания, памяти, настроения и работоспособности
Аргинин	Семена тыквы, свинина, говядина, арахис, кунжут, йогурт, сыр	4 г	Семена тыквы – 5,35 Свинина – 1,39 Курица – 1,44 Кедровые орехи – 2,41 Грецкие орехи – 2,28 Куриное яйцо – 0,82 Горох сушёный – 2,19 Лосось – 1,1 Сельдь – 1,0 Творог нежирный – 0,6	Играет ключевую роль в азотистом обмене: в синтезе оксида азота, являющегося регулятором множества процессов в нашем организме; стимулирует иммунитет, поддерживает репродуктивную функцию, способствует обезвреживанию и выведению токсинов, снижению уровня холестерина в крови, расширению просвета сосудов, сжиганию жиров, ускоряет восстановление после тяжелых нагрузок, повышает выносливость	Ухудшение течения сердечно-сосудистых заболеваний – гипертонии, ишемической болезни сердца, ускоренное прогрессирование атеросклероза, нарушение гормонального баланса в половой сфере, замедление регенерации, ускорение процессов старения, избыточный вес

Женская консультация

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



Недавно врач сказал, что у меня повышен уровень андрогенов в организме. Это очень опасно?

С. К., г. Воронеж

Наиболее значимым для женщин является возможное влияние мужских половых гормонов (андрогенов) на детородную функцию. Избыточность андрогенов зачастую не даёт полностью созреть яйцеклетке и выйти из яичника для оплодотворения, а также повышает угрозу выкидыша в первые недели беременности. Женщины с гиперандрогенией относятся и к группе повышенного риска по возникновению осложнений родов. Наиболее частыми из них являются несвоевременное излитие околоплодных вод и слабость родовой деятельности. Менструальные у таких женщин часто бывают нерегулярными, задержки чередуются с обильными длительными кровянистыми выделениями.

Повышенное количество андрогенов приводит к усиленному росту волос на ногах, руках. Этот симптом, как правило, особенно беспокоит женщин.

Если причиной гиперандрогении является нарушение работы главного эндокринного органа — гипофиза, то это состояние сопровождается ожирением. Изменения на коже проявляются образованием акне, которые в просторечье называются угрями. Также при повышенном уровне мужских гормонов часто нарушается чувствительность тканей к инсулину, в связи с чем возрастает риск развития сахарного диабета.

Поэтому гиперандрогению обязательно нужно лечить. Но сначала необходимо выяснить причины заболевания. Они могут скрываться в нарушении работы яичников, надпочечников, гипофиза или гипоталамуса. Все эти нарушения устанавливаются с помощью анализов мочи, крови, УЗИ, томографии надпочечников и других современных методов.

Одним пациенткам помогает соответствующая терапия медикаментами, другим показано оперативное вмешательство. Если вы своевременно обратитесь к врачу, отклонения уровня гормонов от нормы можно скорректировать.

У меня подозревают эндометриоз. Правда ли, что при таком диагнозе я не смогу забеременеть?

И. П., 24 года, г. Ярославль

Прогноз и течение данного заболевания во многом зависят от того, где располагаются так называемые «очаги» эндометриоза. При этом заболевании клетки слизистой оболочки матки появляются в местах, где в норме их быть не должно. Чаще всего их обнаруживают в стенке матки или на шейке. Реже болезнь захватывает маточные трубы, яичники и даже другие органы. Например, мочевого пузыря, кишечника, почки, лёгкие, бронхи.

Оказываясь в новом месте, клетки продолжают вести «привычный образ жизни». В частности, в дни месячных они вызывают кровотечения, которые приводят к образованию спаек. Те, в свою очередь, могут приводить к непроходимости маточных труб, что и провоцирует бесплодие.

Бывают случаи, когда у женщин с эндометриозом маточные трубы проходимы, а беременность так и не наступает. Некоторые учёные считают, что в таких ситуациях проблемы с зачатием связаны с гормональными и иммунологическими нарушениями.

Чаще всего при бесплодии на фоне эндометриоза делают лапароскопическую операцию. Она является и диагностической, и лечебной. Вначале врач через небольшое отверстие в брюшной стенке осматривает органы при помощи специального оптического прибора. Если он видит изменения в яичниках, маточных трубах или на брюшине, может сразу же провести операцию. Но сказать точно, насколько вам необходима лапароскопия, можно только после дополнительных обследований.

У меня с детства в дни месячных болит живот. Гинеколог ничего серьёзного не находит. Я всегда снимала эти боли таблетками диклофенака или нурофена. Но недавно у меня нашли язву желудка и категорически запретили пить эти препараты. Как мне быть?»

А. Л., г. Белгород

Боли при месячных можно уменьшить самыми разными путями, при этом подбор наилучшей методики осуществляется индивидуально.

Некоторым женщинам хорошо помогает иглорефлексотерапия. Другие чувствуют заметное облегчение после курса гомеопатических препаратов. Закрепить действие лекарств помогают электрофорез и другие методики физиотерапии.

Если же все эти методики не помогут, посоветуйтесь с врачом-терапевтом. Есть ряд обезболивающих препаратов, которые влияют на слизистую желудка в меньшей степени. К тому же эти таблетки и свечи можно принимать под «прикрытием» средств, защищающих желудок.

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

КОВАРНЫЙ ДИСБАКТЕРИОЗ

От того, какие бактерии и в каком количестве живут в нашем кишечнике, зависят многие показатели здоровья. При каких заболеваниях и состояниях нужно лечить дисбактериоз и зачем?

Рассказывает терапевт, кандидат медицинских наук Ольга МУБАРАКШИНА

ОЖИРЕНИЕ ЧТО ПРОИСХОДИТ?

Многие учёные считают дисбактериоз одним из пусковых моментов в ожирении печени. Вредные микроорганизмы, поселившиеся в кишечнике, всегда выделяют токсины. Эти вещества всасываются, попадают в печень и там обезвреживаются. Если токсинов становится слишком много, печень не выдерживает нагрузки и реагирует накоплением жира в клетках.

Из-за плохой работы печени нарушается настроение и поведение. Мы становимся более вялыми, нам всё время хочется полежать, отдохнуть. От этого появляется лишний вес.

КАК БЫТЬ?

Необходимо скорректировать диету. Желательно есть больше кисломолочных продуктов низкой жирности, пить в общей сложности не менее 1,5-2 литров в день. Особенно рекомендуются отвар шиповника и несладкий компот из сухофруктов. От алкоголя желательно отказаться совсем.

Поможет и приём лекарств. Помимо стандартных препаратов для восстановления клеток печени, сейчас в схемы лечения стали включать пробиотики и витамины. Курс их приёма составляет от двух недель до одного месяца. Такое лечение не только уменьшает содержание жира в печени, но и влияет на общее самочувствие. К окончанию курса лечения исчезает урчание и вздутие живота, улучшается настроение, снижается вес, повышается активность и работоспособность.

ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ ЧТО ПРОИСХОДИТ?

При дисбактериозе кишечника часто встречается и истинная, и ложная пищевая аллергия. При истинной аллергии пища в кишечнике недостаточно хорошо обрабатывается. Это приводит к тому, что в кровь всасываются частицы белка. На них и возникает аллергическая реакция, которая проявляется чаще всего в виде расстройства кишечника или кожной сыпи.

Ложная аллергия проявляется так же, но её причиной является всасывание биологически активных веществ самих продуктов. Наиболее часто этот недуг вызывают сыры, ветчина, копчёная колбаса, сосиски, сельдь, красные вина.

Ещё одним возможным вариантом развития событий является аллергия на грибки рода кандиды, которые при дисбактериозе очень вольготно себя чувствуют.

КАК БЫТЬ?

Первым делом нужно пройти диагностику. Она подскажет, на какие продукты вы реагируете и есть ли у вас кандидоз кишечника. Затем необходим курс лечения. Он может включать противоаллергические препараты, пробиотики и противогрибковые средства.

Также очень важно правильное питание. Необходима общая гипоаллергенная диета плюс исключение всех тех продуктов, которые будут помечены как аллергены в



вашем анализе. Старайтесь есть больше тыквы, кабачков, баклажанов, свёклы. Эти овощи улучшают работу кишечника и выводят токсины.

Учтите, что при истинной пищевой аллергии лечение дисбактериоза помогает не во всех случаях, а вот при ложной аллергии возможно полное излечение.

БЕССОННИЦА

ЧТО ПРОИСХОДИТ?

В последние годы было установлено, что у людей с дисбактериозом кишечника сон часто бывает неполноценным. Иногда их мучает настоящая бессонница. Но чаще у них просто страдает качество сна.

Причиной таких проблем чаще всего являются неприятные ощущения в животе, которые не дают человеку проснуться полностью, но и не дают мозгу отключиться.

К тому же нарушения сна может вызывать всё тот же кандидоз кишечника. Грибки выделяют токсины, и это влияет на нашу нервную систему. Человек засыпает с трудом, спит поверхностно и часто просыпается.

Ситуацию могут усугублять хронические запоры. В этом случае в кишечнике также накапливаются токсины. Они всасываются в кровь и могут также ухудшать сон. А дальше начинается замкнутый круг. У недосыпающего человека страдает иммунитет. Это может стать предпосылкой к усугублению дисбактериоза.

КАК БЫТЬ?

Если вы плохо спите и отмечаете неприятные ощущения в животе, пройдите диагностику на наличие в кишечнике грибков. Если их выявят, нужно будет специальное лечение. Если нет – можно сразу начинать приём пробиотиков.

Постарайтесь есть как можно меньше продуктов, вызывающих газообразование. Это свежий хлеб, молоко, сладости, бобовые. Особенно ограничьте себя в такой пище во второй половине дня. Постарайтесь не ужинать слишком поздно, научитесь засыпать на голодный желудок. Вначале будет непросто, но потом вы почувствуете, насколько спокойнее стал ваш сон.

НЕ МОЖЕТ ВЫБРАТЬ МЕЖДУ МНОЙ И ЖЕНОЙ

В сентябрьском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Лизы из г. Воронежа: «Шесть лет встречаюсь с женатым мужчиной. Он сам не уходит от жены и мне не даёт устраивать свою жизнь. Как только у меня появляется кто-нибудь на горизонте, он уходит от жены, караулит возле дома, на работе, обещает развестись. Я люблю его, поэтому раньше верила. Сейчас уже понимаю, что этого никогда не будет. Но что мне делать, если расстаться не получается, а уходить он не хочет? Ставила вопрос ребром — уходил, но опять к ней возвращался. Заставляла ревновать — итог такой же. А я не могу так больше — устала. Он в грудь колотит, что любит, жить не может, а жену ему жалко. Что мне делать?» Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Лизы.

ПОРА СТАВИТЬ ТОЧКУ

Лиза, ты забыла одну простую истину: мужчины относятся к нам так, как мы это им позволяем. Скорее всего, он тебя любит, но любовь бывает разной. Его любовь эгоистична. Он думает только о себе: как ему будет плохо без тебя, потому что едва ли он ещё найдёт такую влюблённую дуру, готовую отказаться ради него от самой себя. Шесть лет — это много. Это большой срок для того, чтобы разобраться в своих чувствах — и тебе, и ему. У него есть всё — жена, семья, родной дом... и любовница. А у тебя — только мужчина на час для постельных утех, остальную жизнь он проводит в семье. Пора поставить точку. Я думаю, проще всего, как только кто-то «появится на горизонте», объяснить ему ситуацию. Тебе не 17 лет, стесняться нечего — жизнь сложилась так, как она сложилась. Тот, кому ты действительно нужна, поймёт и решит проблему по-мужски. И не откладывай в долгий ящик. В твоём возрасте уже пару детей можно было бы иметь. А то так и будут одни женатики липнуть.

Екатерина, г. Белгород

ПОЖАЛЕЙТЕ СЕБЯ

Лиза, вы сами ответили на свой вопрос. Ваши слова: «Не могу так больше — устала». Ну и зачем продолжать эти мучения, если вы хотите нормальную семью? Не решится он ни на что, это уже ясно и понятно.



Такой у него характер, что привык ваш мужчина сидеть на двух стульях и метаться между женой и любовницей. Увы, в роли любовницы выступаете вы. Все права — у жены. Если вас такое положение вещей устраивает в ваши 29 лет, продолжайте терять время. Ещё пару лет — и ваша нервная система будет подорвана окончательно. Он вас привязал к себе и просто делает несчастной. Это очень понятно, что ему жалко жену. И вы пожалейте её и себя и отправьте своего знакомого в семью раз и навсегда. А с ним не вступайте ни в какие переговоры.

Надежда, г. Липецк

РАЗОРВАТЬ ОТНОШЕНИЯ
МОЖЕШЬ ТОЛЬКО ТЫ

Лиза, это не твой любовник не даёт тебе устраивать личную жизнь. Ты сама себе не даёшь её устроить. Это ты не хочешь расставаться с любовником, на которого потрачено шесть лет. Ведь в ином случае тебе стало бы уже безразлично — ушёл

он в очередной раз от жены или сделал вид, что ушёл. Какая разница, в самом деле? Но ты сама всякий раз цепляешься за него в глупой надежде, что ну уж в этот-то раз он, наконец, сделал окончательный выбор.

Увы, кроме тебя самой никто сей порочный круг не разорвёт. Да, это страшно и довольно больно. Но если ты не прекратишь общаться с этим ловеласом, то так и останешься лишь любовницей. И не нужно бросаться фразами типа «я не могу». Это полная чушь. Можно отключить телефон, попросить защиты у нового приятеля, ну и так далее. В конце концов, человека, который подкарауливает тебя у подъезда, преследует тебя, запросто можно сдать в милицию. Вариантов множество. Так что ты не «не можешь», а просто не хочешь прекращать данные отношения. И пока сама не захочешь, никто ничего не изменит. Поэтому просто подумай ещё разок хорошенько и прими решение.

Ольга, г. Тула

Мой друг нашёл себе девушку

Я дружу с парнем уже около года, после его разрыва с девушкой я ему помогала, всегда была рядом! За эти полгода мы очень сблизились, даже ночевали друг у друга, без интима, но он обнимал, как родную. Гуляли всегда вместе в общей компании, он всегда звонил мне, мы говорили часами, и я всегда знала, где он и с кем. Вот последние недели две он отдалился немного, и всё бы ничего, но я вдруг узнала, что последние дни он уже встречается с какой-то девочкой, меня игнорирует, не пишет, не звонит, а когда гуляли в одной компании, вёл себя странно, будто ожидал ревности от меня, да и компания наша против неё. Я вот не знаю, что делать, и похоже, очень влюбилась в него, так как мы всегда вместе были. Сказать боюсь, так как боюсь его потерять вовсе... Что мне делать? Сказать ему о том, что чувствую, или оставить всё как есть и забыть его?

Мария, 19 лет



В сентябрьском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Галины из г. Красноярск: «Живём с мужем три года, он никак не устроится на нормальную работу по причине заикания... Заикается с трёх лет, родители водили по врачам, результата никакого. Естественно, все собеседования оканчиваются провалом. Я поддерживаю, как могу, но всё остаётся на своих местах. Очень тяжело. Постоянные скандалы из-за нехватки денег. Что можно предпринять в такой ситуации, ума не приложу». Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Галины.

ЗАИКАНИЕ — ЭТО ОТГОВОРКА

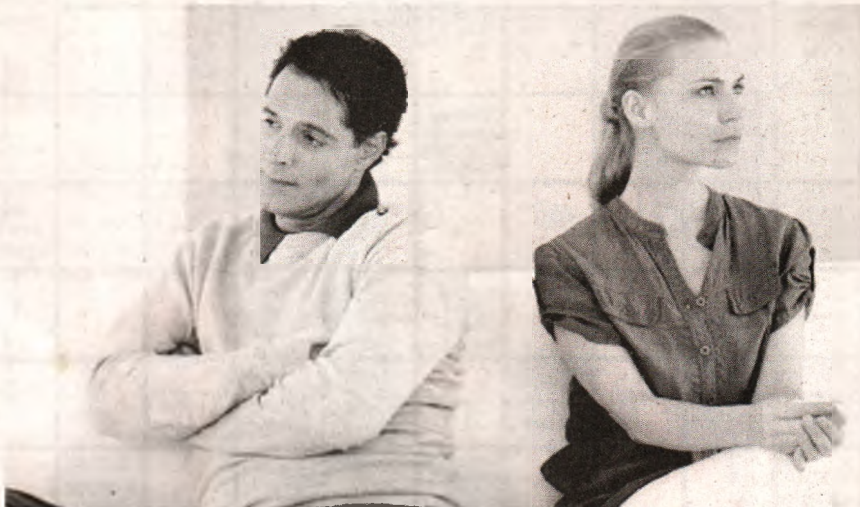
Послушай, Галя! А когда замуж выходила, разве не знала об этой проблеме? Ну к 27 годам люди должны уже достичь в жизни каких-то высот?! Тем более мужчина, который предлагает идти с ним рядом по жизни! Заикание — это отговорка. Инвалиды без рук, без ног имеют престижную работу, водят машину, имеют семью. В конце концов, пока идёт поиск, как ты выражаешься, «нормальной работы», можно удовольствоваться любой другой, чтобы содержать семью. Кроме того, в наш век компьютерных технологий можно зарабатывать деньги, не выходя из дому, то есть обходиться без общения. Многие молодые мужчины просто тащатся от возможности работать дома и ни от кого не зависеть. Обучиться сегодня можно любой профессии — было бы желание. А вот его-то, похоже, у твоего мужа нет. Он просто не хочет работать. У меня есть такой знакомый: он мыслит себя только генеральным директором, поэтому уже 20 лет сидит на шее у жены и матери.

Тамара, г. Псков

ПОПРОСИТЕ ДРУЗЕЙ ПОМОЧЬ ВАМ

Галина, вы не пишете, кто ваш муж по образованию, а это очень важно. Некоторые профессии требуют того, чтобы человек на работе много общался. В этом случае, конечно, работодатели вряд ли будут брать специалиста с такой особенностью речи, как у вашего мужа. Нужно хорошо подумать, в каких сферах деятельности не так важно много говорить, а требуется, к примеру, работать руками или головой. Возможно, стоит подумать об освое-

МОЙ МУЖ ЗАИКАЕТСЯ



нии какой-нибудь новой профессии. Мне кажется, вашему мужу нужно не ходить по собеседованиям (от стресса люди начинают ещё больше заикаться), а подключить к поиску работы всех друзей и знакомых, которым хорошо известна ваша ситуация. И самое главное: помните, что от скандалов и нервотрепки человек будет чувствовать себя ещё хуже и неувереннее. Ваше дело как жены — поддерживать мужа. Посоветуйтесь с психологом, ситуация далеко не безвыходная.

Марина, г. Вологда

СКАНДАЛОМ СИТУАЦИЮ НЕ ИСПРАВИТЬ

Может, имеет смысл сменить тактику? Ты пишешь, что поддерживаешь его «как можешь», а в семье постоянные скандалы из-за нехватки денег. Тогда в чём же ты его поддерживаешь? Самая главная поддержка — это как раз создание спокойной обстановки в доме, комфортной и бесконфликтной.

К тому же тот факт, что с твоей

точки зрения мужу во что бы то ни стало надо найти высокооплачиваемую работу, только добавляет нервозности на собеседованиях. Результат этого ты видишь сама. На мой взгляд, для начала тебе нужно перестать видеть в муже неудачника и вспомнить о любви и уважении к нему. Три-четыре года назад он, вероятно, жил и не подозревал, что ему не хватает денег и что у него какая-то не такая работа, и что ему надо срочно находить «более лучшую». Но вот, появилась ты и раскрыла ему глаза. И теперь он должен соответствовать твоим представлениям о достатке и приличной зарплате. Твоим, а не его. Может, проще поискать тогда нового мужа? Раз этому ты не по карману? Или же перестать скандалить и, например, совместно обсудить в той ли области муж ищет работу. Возможно, он просто пытается войти не в свои двери. А в этом случае даже самый речистый бы сплховал.

Елена, г. Норильск

Увела его из семьи и хочу бросить

Встречалась два года с женатым мужчиной. Дарил дорогие подарки (компьютер, телефон каждые полгода новый). В начале отношений предупредил, что жену и дочь не бросит. Подумала, что и не таких вводят, надо только постараться. Пара хитрых и не совсем честных шагов, залёт, беременность, расставание с супругой. Живём вместе уже три месяца. Беременность оказалась внематочной, пришлось прервать. Мужчина остаётся со мной. Всё бы хорошо, но я внезапно понимаю, что не особо-то он мне и нужен. Зарабатывает много, но платит огромные деньги жене на ребёнка (чуть ли не половину зарплаты), подарки мне прекратились, кроме того, он уже не первой свежести (с брюшком и веснушками на спине). Когда объявила ему, что уже новый кандидат есть (сотрудник с работы), он начал плакать, как женщина, в ногах валяться, умолять не выставлять его из дома, так как жена его уже домой не пустит. Я не знаю, как жить с мужчиной, к которому охладела и который меня почти ненавидит, потому что я, якобы, увела его из семьи и теперь бросаю.

Ксения, г. Екатеринбург, 27 лет

Сканворд

Старо-рус. мера длины	Африкан. пустыня	Прудовая рыба	Громкий шум множеств. голосов	Напиток для аппетита	Предмет одежды
Заяц, не меняющий окрас	Значение чего-либо	Девочка из сказки «Снежная королева»	Растен. с крупн. цв.ми в виде колокола	Имя жены Б. Ельцина	
Солдатский мешок	Город в Италии	Одиноч. выступление	Худ. стиль XII-XVI в.	Плотная, шелковая ткань с волнообразн. цветовыми переливами	
Сияющий круг	Столица Норвегии	Хозяин	Монтан, Роше	Углубление	
Шеф	Часть слова	Спутник Врунгеля	Полудрагоценный камень	Др. греч. постесса	Танец
Преимущество	Южное земноводное растение	Участок земли между домовыми постройками одного владения	Мера взаимодействия тел	Столб с бюстом, скульпт. наверху	
Водная оболочка Земли	Извест. дом моды	Очень короткий промеж. времени	Донные отложения		
Взрывч. вещество	Старт				

■ ■ ■
Да уж, летит время. Раньше она писала ему СМС: «Люблю тебя, скучаю!», а теперь: «Молоко, батон, сметану!»

■ ■ ■
Когда проснулась, тогда и утро.

■ ■ ■
Лучше всех в колхозе работала лошадь. Но, тем не менее, председателем она так и не стала...

■ ■ ■
Подруге подарили котёнка, а у её мужа аллергия на кошачью шерсть. Теперь его нужно срочно куда-нибудь пристроить! Может,

кто возьмёт? Брюнет, рост 180 см, зовут Андрей.

■ ■ ■
— Холмс, но как? Как вы догадались, что убитый шёл из поликлиники?
— Бахилы, Ватсон.

■ ■ ■
Да, возраст всё же берёт своё... Раньше в 22:00 я шла краситься, а теперь иду умываться.

■ ■ ■
Нарколог спрашивает клиента, пришедшего на кодировку:
— На какой срок кодироваться будем?

— До конца жизни! — отвечает клиент.

Через два дня нарколог встречает своего клиента в хорошем подпитии.

— Как же так, я закодировал вас до конца жизни, а вы опять пьёте?

— Доктор, не огорчайтесь, — успокаивает клиент нарколога, — просто я начал новую жизнь.

■ ■ ■
Старушка, глядя на свадебный кортеж:

— Ну вот, ещё одну повезли посуду мыть...

■ ■ ■
Каждая бабушка уверена, что самые голодные люди — это её внуки...

■ ■ ■
Я свадебный фотограф. И знаете, что в моей профессии самое грустное? У меня есть постоянные клиенты!

■ ■ ■
Бежит лиса по лесу. Навстречу ей обезьяна.

— Лиса, ты куда так несёшься?

— Да у нас новый прогрессивный налог и акцизы на мех ввели. Боюсь, как бы с меня последнюю шкуру не сняли.

Обезьяна, услышав это, как кинется бежать! Лиса ей в спину кричит:

— Обезьяна, а тебе-то, голозадой, чего бояться?

— А то я порядки в нашем лесу не знаю! С голозадых и начнут!

■ ■ ■
— Жора, а кем ты работаешь?
— Мне платят за то, что я борюсь с земным притяжением.
— Ого, так ты лётчик?
— Нет, грузчик...

АНЕКДОТЫ



А как у них?

ИЗ ЖИЗНИ ВАЙНОНЫ РАЙДЕР

Кулина № 11 (97) Ноябрь 2014

ЖЕНСОВЕТ

47

Она прославилась ещё в юности, талантливо создавая на экране образы нервных, чувствительных подростков. И хотя актриса давно превратилась в эффектную взрослую женщину, зрителю по-прежнему видят в ней мятежного тинейджера.

Вайнона Лора Хоровиц — старший ребёнок Синтии и Майкла Хоровиц, потомков русских и румынских эмигрантов, которые вступили в официальный брак, когда ей было уже 11 лет. Девочку назвали в честь города в штате Миннесота, где она родилась 29 октября 1971 года, её младший брат получил имя Ури (Юрий) в честь Гагарина.

Будучи яркими сторонниками движения хиппи, её мама и папа вместе со своими детьми несколько лет прожили на ранчо, оборудованном под коммуны, которая состояла из вольнолюбивых американских граждан. Электричества в коммуне не было.

Кинематограф навсегда покорила Вайнону, когда она была ещё совсем маленькой девочкой. Её мать имела обыкновение целыми днями пропадать в стареньком кинотеатре, который располагался в нескольких милях от их каморки в коммуне хиппи, и смотреть там все фильмы подряд. Когда маленькая Вайнона увязывалась за своей матерью и вместе с ней проводила целый день в зрительном зале, та совсем не возражала против этого, несмотря на то, что в результате девочка пропускала занятия в школе.

От природы Вайнона — светлая шатенка. Но во время съёмок фильма «Лукас» (а это была первая её серьёзная работа) режиссёр потребовал перекрасить 15-летнюю девушку в жгучую брюнетку.

Затем она снялась черно-волосой ещё в нескольких фильмах. И после этого все безоговорочно признали, что ей не стоит возвращаться к своему изначальному, естественному имиджу, поскольку «чужой» цвет идёт Вайноне гораздо больше, выгодно подчеркивая её утончённую бледность. И она с этим полностью согласилась.

Уже со второго или третьего фильма она фигурирует в титрах, как Вайнона Райдер. Псевдоним она взяла в честь своего любимого певца Марка Райдера.

Мистическая комедия «Битлджус», вышедшая в 1988 г., пользовалась большим успехом в прокате. О Вайноне Райдер заговорили как о талантливой молодой актрисе. Она сыграла ещё несколько подростковых ролей, в том числе и в известной ленте «Эдвард Руки-Ножницы», где её партнёром был Джонни Депп, и даже прошла пробы у Копполы для «Крёстного отца», однако серьёзно заболела.

Сейчас фильмография Вайноны Райдер насчитывает более 50 фильмов. Наиболее успешной работой последних лет стала лента «Когда любви недостаточно» (2010 г.), которая получила премию Гильдии киноактёров. А наиболее известный фильм с её участием — оscarоносный «Чёрный лебедь» (2010).

Личная жизнь кинозвезды не раз попадала в центр внимания журнали-



стов и зрителей, и причины для этого были разными. Едва не утонув в возрасте двенадцати лет, Вайнона до сих пор смертельно боится воды.

В 2001 году Вайнона была арестована за кражу нарядов и бижутерии в супермаркете. Камера слежения продемонстрировала стражам порядка, приглашённым охранниками магазина, как актриса прячет под пальто приглянувшиеся ей вещи. Суд, который состоялся вскоре после этого инцидента, был в замешательстве: Вайнона на тот момент уже была миллионершей и явно не испытывала потребности в деньгах. В итоге её поступок был квалифицирован как kleптомания, порождённая трудным детством, и она получила нестрогое наказание в виде 480 часов исправительных работ.

Самый продолжительный роман у актрисы был с Джоном Деппом. К сожалению, он не привёл к заключению семейного союза, хотя всё явно шло к этому. Например, Джон был так сильно влюблён в Вайнону, что даже сделал татуировку, состоящую из её имени и фамилии. Когда же они расстались навсегда,

находчивый парень не захотел удалять хирургическим способом намертво «вмонтированные» в кожу слова, а просто переделал надпись Winona Ryder на Wino Forever (вино навсегда).

Начиная с ясновидающей героини «Битлджуса», в котором Вайнона не хотела поначалу сниматься, усматривая в нём намёки на сатанизм, за актрисой утвердилась репутация девушки, способной общаться с духами. В своё время Райдер, увидев зловеющий сон, отговорила режиссёра Атенборо от авиаперелёта — и с этим самолётом действительно произошла катастрофа.

Вайнона пока что не планирует заводить детей и полностью сосредоточена на своей кинокарьере. В ближайших планах звезды — участие в сиквеле культового «Битлджуса», где спустя тридцать лет она сыграет всё ту же героиню. Недавно Вайнона Райдер появилась на киноэкране в одной из главных ролей криминального триллера «Ледяной» начинающего режиссёра Ариэля Вромена, а также в боевике «Последний рубеж», снятом по сценарию Сильвестра Сталлоне.