

ЖЕН СОВЕТ



№1 (99) Январь 2015

Кулина

**ИДЕИ
ДЛЯ ЗИМНИХ
СВИДАНИЙ**

СТР. 6

**ПРИЧЁСКА
К НОВОЙ
ФИГУРЕ**

СТР. 11

**ОШИБКИ
ХУДЕЮЩИХ**

СТР. 9

Стр. 36

**ЛЮБИМЫЙ, ТЫ МЕНЯ
РАЗДРАЖАЕШЬ...**

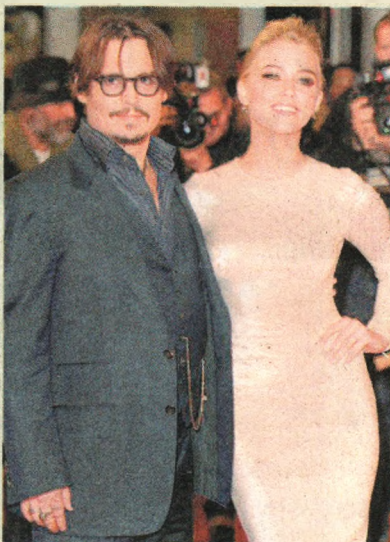
**ГАЗЕТА
В ГАЗЕТЕ**



Сорока на хвосте принесла

Джонни Депп женится в Новогоднюю ночь

Чуть ли не под бой курантов голливудский актёр Джонни Депп пойдёт под венец со своей давней возлюбленной Эмбер Херд, с которой папарацци упорно его разводят уже который месяц. Иностранные журналисты разузнали, что влюблённые разослали приглашения на свадьбу всем друзьям 51-летнего актёра. Торжественная церемония пройдёт на частном острове Джонни на Багамах в Новогоднюю ночь. Депп и раньше закатывал домашние вечеринки у себя на острове, но в этом году всё будет куда масштабнее и грандиознее. Именно большие затраты и продуманность мероприятия изначально навела репортёров на мысль о предстоящей свадьбе.



Обручившись в начале 2014-го, влюблённые целый год тянули со свадьбой. А недавно в СМИ и вовсе появилась информация, что счастливая семейная жизнь актёров под угрозой. Якобы невеста Джонни Деппа рассвирепела из-за пьяной выходки её жениха на недавней церемонии вручения премии Hollywood Film Awards. «Она просто не могла поверить, что он выставил себя таким дураком. Поведение Деппа кидает тень и на её репутацию», — заявил приятель Херд.

Известно, что до своего романа с принципиальной Эмбер Депп вёл разгульный образ жизни, много пил. Однако новая возлюбленная, ради которой Депп даже порвал с матерью своих детей Ванессой Паради, на какое-то время отлучила его от бутылки. Но, похоже, ненадолго, и Джонни снова пустился во все тяжкие.

Камерон Диас выходит замуж за рокера

Зарубежная пресса взорвалась сообщением, что 42-летняя Камерон Диас наконец собралась замуж. Во всяком случае, к этому всё идет: её 35-летний возлюбленный, рокер Бенджи Мэдден обручился с ней, сообщает Us Magazine. Пара решила связать себя узами брака спустя семь месяцев после первой встречи.

Впервые Камерон Диас и Бенджи Мэдден вместе вышли в свет в мае, а уже в сентябре появилась информация о том, что Мэдден планирует сделать предложение Диас.

Близкий друг рокера рассказывал тогда: «Он куда более традиционен, чем она. Ей на самом деле не столь важно выйти замуж, чтобы родить детей, которых она очень хочет. Он же хочет обручиться с ней и жениться. Для него это будет впервые».

Интересно, что пока сама голливудская актриса и рокер никак не комментируют информацию о помолвке.



Глоба сделал прогнозы по курсу валют и кризису



Российский астролог Павел Глоба, в связи со сложной экономической ситуацией, сделал свой прогноз на 2015 год относительно курса валют и окончания кризиса. Ориентируясь на звезды, он заявил, что отечественная валюта продолжит своё падение и может дойти до 100 рублей.

Также Глоба спрогнозировал, что Россия будет находиться в состоянии экономического кризиса ещё несколько лет. «Ещё три года у нас будет экономический кризис, который закончится в 2017 году», — говорит астролог. — Также могу добавить по поводу дефолта, если он до сих пор не грянул, то в 2015 году не наступит, но следующий год для нас не будет лёгким».

По поводу общемирового кризиса астролог заявил, что он завершится в 2020 году. Уверенность относительно этого вопроса он объяснил тем, что Юпитер соединится с Сатурном.

Глоба пояснил, что подобное сочетание планет сильно влияет на общемировую ситуацию. Он напомнил, что 20 лет назад, когда две планеты сошлись в Тельце, произошли два глобальных события, в частности к власти в России пришёл Владимир Путин, а в Соединённых Штатах — Джордж Буш. Также, по прогнозам астролога, войны в Ливии и Ираке, скорее всего, завершатся к 2020 году.

Всероссийское издание «Кулина. Женсовет» №1(99), Январь 2015 г. Выходит 1 раз в месяц. Учредитель и издатель — ООО Издательский Дом Лит-Пресс-Арт «Август-медиа». Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Свидетельство о регистрации ФС77-23676. Перепечатка информации, содержащейся в данном издании, возможна только с письменного разрешения редакции. Розничная цена — свободная. По вопросам распространения газет «Кулина» и «Кулина. Женсовет» обращаться по телефону (473) 261-06-58. По вопросам доставки изданий по подписке обращаться в местные узлы связи и управления. Телефон цеха экспедиции УФС Воронежской обл. (473) 266-38-90. Номер подписан в печать 23.12.2014 г. Отпечатано в ЗАО «Прайм Принт Воронеж» (г. Воронеж, пр. Труда, 48 л).

Заказ № 5334. Тираж 19 600 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

СКАЖИ МНЕ, КТО С ТОБОЙ ЖИВЁТ...

Если вы недавно познакомились с мужчиной, и у него есть домашнее животное, из нашей статьи вы сможете узнать о своём избраннике много интересного. Итак, если его питомцы...

КОШКИ

Любитель кошек, как правило, в душе нежен и ласков. Но в то же время он бывает слишком ветреным, легко меняющим свои привязанности. Кошатник может «жить на два фронта», не мучаясь при этом особыми угрызениями совести. Однако, если вам удастся найти к нему правильный подход, то он будет предан только вам. Предлагаем вам начать искать этот самый подход с того, чтобы понравиться его любимой кошке.

Ваши действия: не советуем вам сразу же брать животное на руки и тискать его — кошке это не понравится. Научитесь ждать: пройдёт какое-то время и она сама прыгнет к вам на колени (потом не сгонись). Ведь кошки довольно быстро привыкают к чужим людям.

Не рекомендуется: даже если мужчина попросит, под благовидным предлогом откажитесь выполнять те действия, которые раздражают кошку. Например, не соглашайтесь держать её во время мытья или на приёме у ветеринара — слишком велик риск быть причисленной к врагам и... исцарапанной!

СОБАКИ

Собачник ответственен и всегда стремится к длительным отношениям. Ценит преданность и не прощает измену. И стоит вам перейти в разряд врагов, как последует жестокое наказание. Он пунктуален и требует того же от своей спутницы. Поэтому, если вы встречаетесь с собачником, советуем вам не опаздывать на свидания!

Давно подмечено, что собака во многом копирует нрав своего хозяина. Внимательно присмотритесь к ней: ласковая она или злобная, общительная или угрюмая. Вполне возможно, что такие же черты характера присутствуют и у вашего возлюбленного.

Ваши действия: если вы впервые пришли домой к любимому мужчине, не стоит сразу гладить его собаку. Понаблюдайте за её реакцией. Если она бросилась к вам, виляя хвостом, то достаточно почесать её за ухом и



дать что-нибудь вкусненькое, и она — у ваших ног. А вот если собака поначалу держится с вами настороженно, не торопитесь с нежностями — пусть она к вам привыкнет. Спустя какое-то время даже самая суровая собака научится воспринимать вас как особу, приближённую к хозяину.

Важная деталь: обязательно скажите любимому, что у него очень красивая и умная собака (даже если в глубине души вы так не считаете). Можно попроситься вместе с ним пойти гулять с собакой или поехать на дрессировочную площадку. Сердце вашего избранника дрогнет!

Не рекомендуется: наказывать и ругать его четвероногого друга. Это вправе делать только хозяин. Нежелательно запирайте собаку в другой комнате, когда вы приходите к нему в гости, — она будет ревновать. Не стоит толкать возлюбленного (даже в шутку) или же слишком страстно на него напрыгивать: собака может решить, что хозяину угрожает опасность, и бросится его защищать. Словом, находясь в обществе его собаки, будьте сдержаннее!

РЫБКИ

Если ваш избранник держит рыбок, значит, он обладает спокойным, уравновешенным характером. Ведь для того чтобы за ними ухаживать (менять воду в аквариуме, чистить фильтры, кормить и прочее), необходимо огромное терпение. Любитель рыбок вряд ли отругает вас за получасовое опоздание: он не вспылит и умеет ждать. В женщинах ценит аккуратность, ответственность и терпеливость.

Ваши действия: попробуйте искренне полюбить обитателя аквариума.

Любуйтесь ими, наблюдая за их неторопливыми движениями (кстати, это отлично успокаивает нервы). Ну а если вы всерьёз заинтересуетесь рыбками, у вас с любимым появится общее увлечение. А это всегда сближает.

Не рекомендуется: сразу принимать на себя все заботы по уходу за рыбками. Вы, конечно, можете ему помочь поменять воду или почистить аквариум, но лишь в редких случаях.

ЭКЗОТИЧЕСКИЕ ЖИВОТНЫЕ

Мужчина, держащий дома экзотических животных, — интересный субъект. Он не менее экстравагантен, чем его подопечные. Любит производить на окружающих впечатление, удивлять и шокировать (кстати, подобного поведения он ждёт и от своей возлюбленной). Для того, чтобы быть интересной ему, вами должны восхищаться все вокруг. Но если он, действительно, искренне к вам привяжется, то сможет и не обращать внимания на общественное мнение.

Ваши действия: чем больше вы будете восхищаться оригинальным выбором любимого в отношении домашнего животного, тем лучше. Не скупитесь на комплименты как в адрес самого хозяина, так и его питомца!

Не рекомендуется: брать на себя заботы о его питомце, особенно, если правила ухода довольно сложные и запутанные. Ведь если с его питомцем что-нибудь случится, винить он будет вас. А к чему вам лишние проблемы? И ещё такой совет: не показывайте свой страх и брезгливость — животные это чувствуют.



ЛЯЙСАН УТЯШЕВА: «У МЕНЯ НА ВСЁ ЕСТЬ ВРЕМЯ»

Ляйсан Утяшева – известная российская спортсменка, чемпионка мира и Европы по художественной гимнастике, популярная телеведущая и, как пишут о ней, просто красавица. Свою первую победу в спорте она одержала в 6 лет, и по характеру – настоящий боец, который умеет побеждать в самых трудных жизненных обстоятельствах. Сегодня Ляйсан Утяшева счастлива в новой для себя роли – любимой жены и мамы.

– Нет, конечно, не ссоримся. Но можно сказать, что Паша бытом практически не занимается, да и зачем это? Вопросы домашнего уюта и чистоты – это наши, женские заботы! И мне не в тягость позаботиться о своих родных. А Паша реализуется в других сферах.

О СЕБЕ

– Кто вы в первую очередь – мама? Жена? Звезда глянцевого обложек, спортсменка? Как вы расставляете приоритеты?

— Я – счастливая женщина! Это ощущение для меня очень важно. Не могу выделить что-то одно: я и мама, и жена. у меня есть семья, которой я очень дорожу. С другой стороны, я рада, что у меня есть интересная работа, возможность общаться со множеством разных людей. А вечером я прихожу домой и могу про-

О ЛЮБВИ И БРАКЕ НА НЕБЕСАХ

— Никто не ожидал, что вы выйдете замуж за Павла Волю.

— Ну да, всем почему-то казалось, что я должна выйти замуж за олигарха. Всё, что сейчас в моей жизни есть, было заработано честным путём. Да, иногда Ирина Александровна Винер мне помогала финансово, но я всегда всё возвращала. Я привыкла жить по средствам. Зарплата 30 тысяч? Классно. Вот на это и будем жить. Есть только 15 тысяч? Будем жить на 15. Бывали времена, мы с мамой и на гречке сидели, и ничего. Никогда у меня не было мысли, что у меня должен быть взрослый богатый мужчина.

– Верите ли вы, что браки заключаются на небесах? Павел Воля – именно тот мужчина, которого вы искали? Со стороны, если честно, вы кажетесь очень разными людьми. Что вас сближает?

— Конечно, он именно тот, вместе мы – одно целое. Сначала мы

просто дружили, причём довольно долго. Общались время от времени, поздравляли друг друга с праздниками, но не больше. И то, что наша дружба переросла в любовь, говорит, что мы действительно предназначены друг для друга.

О РЕСТОРАНАХ И БЫТЕ

– В одном из ранних интервью вы утверждали, что, когда выйдете замуж, муж забудет, что такое ресторан. И как всё сложилось в реальности? Какое любимое блюдо Павла в вашем исполнении?

— Так и есть, Паша почти не ест в ресторанах! Он любит манты, мои пироги с мясом, с рыбой, супы... Всё любит! И я люблю готовить для него, мне важно, чтобы вечером, когда вся семья собирается дома, муж и сын были накормлены. Как и каждой женщине.

– Какое место в вашей жизни с Павлом занимает быт? Не ссоритесь по поводу невымытой посуды?

сто посидеть с мужем, посмотреть фильм, поиграть с сыном. Ощущение счастья, наверное, было бы невозможно без семьи и работы в моей жизни.

О ЛИШНЕМ ВЕСЕ И ДИЕТАХ

– Вы когда-нибудь страдали от лишнего веса? Приходилось сидеть на диетах?

— Да, это был тяжёлый период в моей жизни. Я получила травму и перенесла несколько операций. Мой организм «не понял» общего наркоза, уколов и всего оперативного вмешательства, а впоследствии – лежачего образа жизни. Конечно, я не была прикована к кровати, как писали тогда многие издания. Но всё-таки лежала больше, чем ходила с гипсом на костылях. В тот период я набрала 8 килограммов. А для гимнастки 8 кило можно приравнять к 80! После выздоровления я поставила себя в жёсткие рамки: ела один раз в день либо креветки, либо капусту, либо отварную курицу. Пила витамины, какие-то даже пришлось прокапать

внутриенно.

Ещё я очень много плавала, поэтому сейчас я ненавижу бассейн. Плавала и брасом, и кролем по 2-3 часа в день. Нужно было проплывать 2-3 километра ежедневно. А учитывая то, что бассейн был 25 метров длиной, представьте, как кружилась голова, когда я нарезала круги по воде. Это был дикий темп. С последствиями каждодневных тренировок в хлорированном бассейне я борюсь до сих пор, а это и простудная, и кожная реакция. Никому не пожелаю ставить себя в такие рамки для быстрого и изнуряющего похудения. Лучше делать всё плавно, медленно, размеренно, и вы будете точно знать, что прощаетесь с килограммами. Быстрая потеря веса ведёт к тому, что вы его наберёте так же стремительно, как и скинули. Нужна система, дисциплина и, конечно, терпение.

О СЕКРЕТАХ СТРОЙНОЙ ФИГУРЫ

— Существуют ли для вас какие-то ограничения в еде?

— В своём рационе я исключила сладкое. Могу позволить себе один раз в месяц или даже в неделю съесть кусочек тортика или шоколад. При этом у меня нет такого контроля, что «всё, я не ем сладкое». Просто чувствую, чего мой организм хочет

в данное время. Помимо десертов, из своего рациона исключила картофель и даже не понимаю, как его можно есть. Плохо отношусь к чипсам, попкорну, газированной сладкой воде, хлебу, который не пригостила сама. Кстати, я очень люблю печь хлеб. Отказываюсь от тех булочек или батончиков, которые предлагаются в магазинах или ресторанах. Могу иногда позволить себе ржаной или бородинский хлеб, так как ещё не научилась такой готовить. Это для меня... как стремление к олимпийской медали, а значит, я должна научиться готовить чёрный хлеб (смеётся).

О ДВУХ ЛИДЕРАХ В СЕМЬЕ

— Что помогает гармонично сосуществовать с мужчиной? Ведь вы по природе лидер, в вашем характере есть страсть к конкуренции, победе — это не мешает в семье?

— Дома я слабая, любящая, заботливая мама и жена, лидерские позиции оставляю мужу. И Паша действительно лидер, причём никогда не останавливается, развивается. С ним очень интересно поговорить, он постоянно учится, например, совершенствуется в игре на гитаре. Главное его качество — Паша надёжный человек, на него можно положиться. Его поддержка очень помогла мне в сложное время, и в семейной жизни это так важно —

знать, что ты ЗА мужем.

Ну а по поводу конкуренции и стремления к победе... Это всё здорово в карьере, спорте, на сцене, но никак не в семье. Да и почвы для конкуренции у нас нет, даже на телевидении мы работаем в разных жанрах.

О СЫНЕ

— Кем бы хотели видеть сына, когда он вырастет?

— Пока Роберт показывает нам, что он очень серьёзный, но с хорошим чувством юмора. Может быть, он будет классным стендапером, а может, юристом. А может, он вообще станет футболистом, и в российской сборной появится хороший, «незнайный» игрок. В нашей семье зазнаться нереально. Либо один по голове даст, либо другой. Я обожаю пахарей. Кто работает, тот и заслуживает быть на пьедестале. В спорт Роберт пойдёт только в том случае, если сам этого захочет. Когда родители вкладывают в детей свои амбиции — это вариант в никуда, большая ошибка! В своё время моя мама сказала мне: «Хочешь быть гимнасткой? Пожалуйста. Но если будут тройки по русскому языку, на тренировку не пойдёшь». А я училась в очень серьёзной гимназии в Волгограде. Мама не отнимала у меня любимое дело, но следила за тем, чтобы я училась. Так вот и я таскать Роберта по секциям со словами «Возьмите его, пожалуйста!» не буду. Пусть пробует, ищет любимое дело, а дальше как получится. Давить, просить — это не наш путь. Это стыдно.

О ВОЗРАСТЕ ЖЕНЩИНЫ

— На ваш взгляд, есть ли у женщины возраст?

— У женщины возраст есть. И ни в коем случае не надо его стесняться. Если женщина грамотно, «очень красиво» стареет — это просто высший пилотаж. Однажды я была восхищена, когда, отдыхая в Италии, увидела за соседним столиком шикарную женщину. У неё были красивые морщины, красивый загар, красивый костюм. И я не могла отвести от неё глаз. Когда я спросила у знакомых, знают ли они эту даму и сколько ей лет, оказалось, что этой истинной леди семьдесят лет, и она ни разу не делала пластических операций, коррекций своей внешности. Перед такими женщинами я преклоняюсь. Моя мама в свои сорок семь выглядела потрясающе, она не знала, что такое ботексы или мезотерапии. И мне будет очень приятно, если мои дети будут смотреть на её фотографию и говорить: «Какая же красивая была наша бабушка!»

ЧТО ЗНАЕТ «ЖЕНСОВЕТ»

Ляйсан Альбертовна УТЯШЕВА

Заслуженный мастер спорта по художественной гимнастике

Дата рождения: 28 июня 1985 г. Родилась в Башкирии.

Спортивная карьера: с 4 лет начала заниматься художественной гимнастикой в Волгограде. Приглашение тренироваться у Ирины Винер Ляйсан впервые получила в 10 лет, после того как известный тренер обратила внимание на юную спортсменку на клубном Кубке мира в Японии. Но в тот период ни мама, ни тренер Ляйсан не решились на такие перемены в жизни. В Центр олимпийской подготовки в Москве Ляйсан всё-таки попала, но уже в 13 лет, когда переехала с мамой в Москву.

Из-за травмы ноги вынуждена была завершить спортивную карьеру. Звания и награды: шестикратная чемпионка Европы, обладательница Кубка мира, автор четырёх оригинальных гимнастических элементов, международный посол олимпийского движения «Сочи-2014».

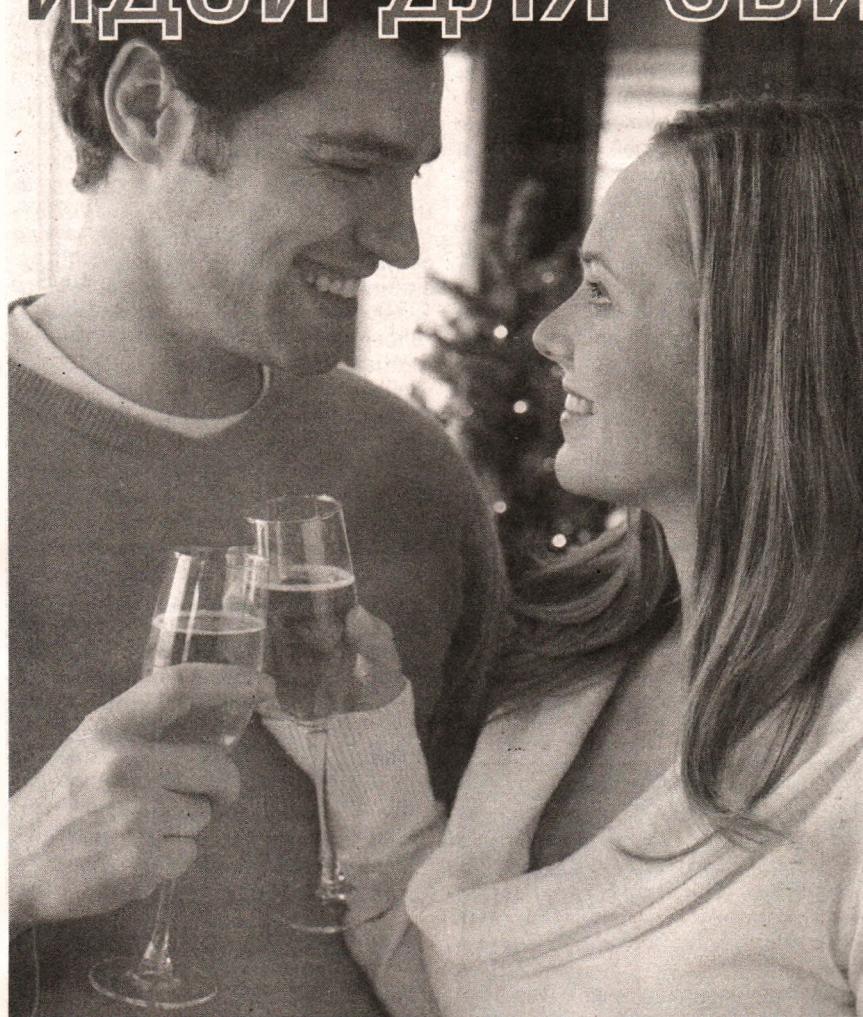
Работа на телевидении: ведущая утреннего эфира на НТВ, вела рубрику «Зарядка» в программе «НТВ утром» и собственную передачу «Академия красоты». С весны 2014 года ведёт рубрику «Зарядка» в передаче «Вот такое утро» на ТНТ.

Семейное положение: замужем. В сентябре 2012 г. Ляйсан Утяшева вышла замуж за шоумена Павла Волю.

Дети: сын Роберт. Родился 14 мая 2013 г.



Зимняя романтика: идеи для свиданий



Что вы собираетесь делать вдвоём с возлюбленным, к примеру, в ближайшие выходные? Если у вас пока нет планов, возьмите на заметку несколько идей романтического времяпровождения!

Зима вызывает у нас ассоциации с Новым годом и только. Морозная погода, а то и вовсе оттепель, не располагают к романтике! И всё же, неужели предстоящие три месяца вы намереваетесь провести у телевизора? Ведь, даже если погода не радует белоснежными пейзажами, можно раскрасить зиму яркими красками.

СПОРТИВНО-ПОЛЕЗНЫЕ

Время и место действия: городской парк, или каток в период подходящих погодных условий.

Если выдался погожий денёк: заснеженный, не слишком морозный, но и не сырой, не упускайте момент! Ведь таких дней в течение зимы бывает не так уж и много. Поэтому, чем сидеть у телевизора в «обнимку» с пультом, собирайтесь на зимнюю прогулку в парк — это лучше. Что вам

по душе — лыжные, или коньковые виды спорта? Если у вас нет собственного спортивного снаряжения, можно одолжить его в пункте проката. Наверняка, в вашем городском парке существует таковой.

Только представьте, сколько плюсов: вы дышите свежим зимним воздухом, любуетесь пейзажами, делитесь впечатлениями. И всё с пользой для здоровья! Ведь в процессе катания задействованы практически все группы мышц. Затеите соревно-

вание: «кто быстрее вскарабкается на горку», наградой победителю будет поцелуй! Непременно возьмите с собой термос с горячим травяным чаем: как приятно будет пить его прямо в зимнем парке. Домой вернётесь гордые и усталые, с массой впечатлений!

ДУШЕВНО-ТЁПЛЫЕ

Время и место действия: ближайшая баня или сауна (бассейн), если за окном сильные морозы.

Когда завьюжило, а мороз не даёт «высунуть» нос из дому, самое время наведаться в баню. Если вы бывалые банщики, наверняка, знаете, сколько пользы приносит влажная парная. Вы никогда не были в бане? Это просто необходимо исправить! Вооружайтесь банным веником, баночкой с мёдом, фетровой шапочкой и другими атрибутами и ступайте в баню. Не забудьте о чае, ведь между заходами в парную необходимо восполнять дефицит влаги. Чай, травяной или чёрный, лучше всего подходит для этих целей!

После банных процедур можно выбежать на мороз и растереть тело снегом. Для кожи и для сосудов такие контрастные процедуры сродни тренажёру. Только не перестарайтесь: следите за своим самочувствием! В бане организм очищается от токсинов, кожа обновляется, поры начинают «дышать». Если пассивный отдых не для вас, в качестве альтернативы подойдёт бассейн, где, кстати, есть и сауна. Уставшие и довольные, вы непременно захотите сделать это традицией.

ЗАНИМАТЕЛЬНО-АКТИВНЫЕ

Время и место действия: ближайший парк или сквер, если на улице снегопад, а деревья покрыты инеем.

Вы любите фотографироваться, но большая часть ваших фото относится к летнему сезону? Между тем, зимой можно сделать ещё более впечатляющие снимки. Если за окном кружатся снежинки, воспользуйтесь таким шансом! Выбирайтесь в ближайший сквер — дышать воздухом и делать фотографии. Найдите вдохновляющий фон, придумайте тему, фотографируйте друг друга по очереди

или приобретите штатив для фотоаппарата, чтобы делать совместные селфи-снимки. Живописные зимние фото станут отличным дополнением к вашему романтическому архиву! Не забудьте разместить их в социальных сетях.

Можно вспомнить детство: подучаться, поиграть в снежки, слепить снеговиков и устройте конкурс «чей снеговик краше»! Положительные эмоции — это лучшее средство от зимней хандры и желания впасть в спячку. Домой вы будете стремиться в нетерпении поскорее увидеть фото-снимки, из которых, при желании, можно соорудить настоящий коллаж и любоваться им до следующих холодов.

РОМАНТИКО-ИНТИМНЫЕ

Время и место действия: уютная домашняя обстановка, если на улице непогода.

В зимний период не редки случаи, когда на улицу выходить и вовсе не хочется! Переждать такой период нужно дома, в тепле и комфорте. Однако, даже привычный домашний вечер можно превратить в незабываемый и полный романтики! Приготовьте что-нибудь эдакое, можно подключить к процессу вторую половинку. В качестве фона подойдут мелодрамы или романтические комедии с хорошим концом.

В завершение вечера согрейтесь в ароматной ванной вдвоём с любимым и чашечкой горячего глинтвейна. Этот традиционный и самый зимний напиток на основе красного вина принято пить в странах Австрии, Швейцарии, Германии, на зимних ярмарках, праздниках на свежем воздухе. Классическая рецептура подразумевает нагревание вина до 70°C

с добавлением к нему пряных специй (набор специй для глинтвейна можно приобрести в супермаркете), мёда, а также фруктов — изюма, яблок, апельсинов.

ОРИГИНАЛЬНО-ЗИМНИЕ

Время и место действия: дачный домик, недалеко от города, когда хочется близости к природе.

У вас есть дача, которая находится не слишком далеко от городской черты? Наверняка, сейчас она стоит «без дела», дожидаясь наступления весеннего посевного сезона? А ведь зимой дачу можно превратить в самое что ни на есть уединённое местечко. Если в домике имеется камин, это просто отлично! Живой огонь поможет прогреть успевший остыть домик изнутри и создать романтическую атмосферу. Если нет, не беда! Тогда, отправляясь на дачу, возьмите с собой ветродуй (такой обогреватель недорого стоит в магазинах бытовой техники) и несколько свечей.

Запаситесь провизией для романтического ужина. Кстати, на участке можно развести небольшой костёр, который станет альтернативой мангалу. Достаточно поддержать над огнём заранее нанизанные на шпажки картошку, колбаски, креветки или овощи, и ужин готов! Наверняка такого оригинального рандеву на свежем воздухе у вас ещё не случилось! Не забудьте запечатлеть на память процесс приготовления и поедания «шашлыков».

ПРИРОДНО-ОБЩИТЕЛЬНЫЕ

Время и место действия: дельфинарий, зоопарк, или ипподром, когда тянет пообщаться с животными.

Если вы с избранником любите

ли животного мира, сделайте себе подарок — выберите погожий денёк и посетите ипподром. Такие развлечения актуальны в тёплую погоду? А вот и нет! Только подумайте, какую шикарную фотосессию можно затеять. Пускай фотографом выступит любимый человек, уж он-то сможет найти лучшие ракурсы. К тому же, зимняя конная прогулка — это довольно оригинальное решение для романтической встречи! Как альтернативу верховой езде некоторые конные клубы предлагают прогулку на сани, запряжённых лошадьми.

Только не забудьте утеплиться, чтобы в результате не оказаться на больничном! Обязательными составляющими вашего наряда должны стать: термобельё, утеплённые штаны или комбинезон, валенки, тёплый свитер, куртка, варежки и тёплая шапка. Если близ вашего города нет ипподрома, можно наведаться в зоопарк или в дельфинарий. Общение с животными психологи называют настоящей терапией: оно заряжает нас энергией, дарит положительные эмоции и даже используется как средство от депрессии.

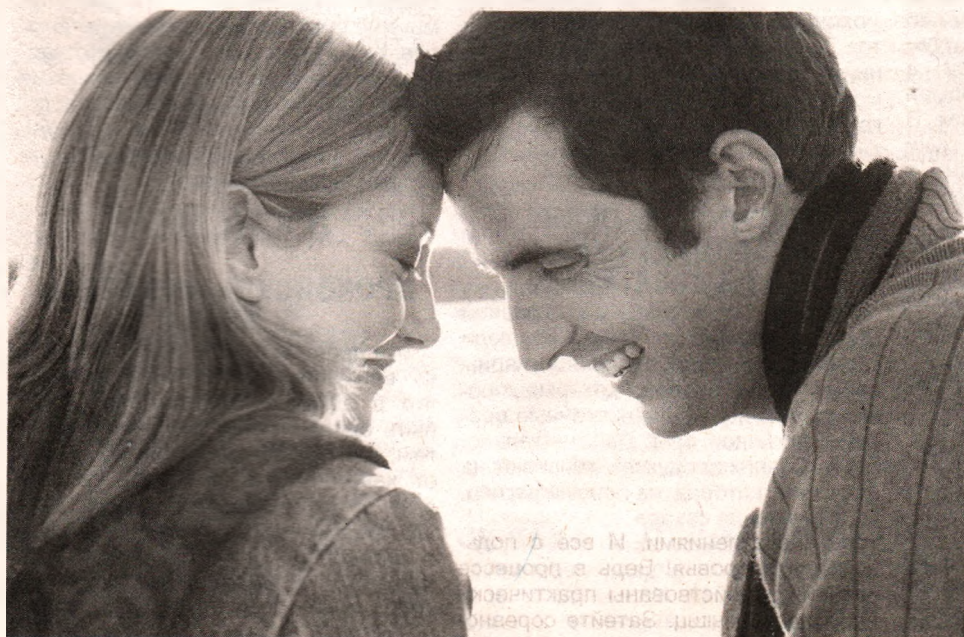
КУЛЬТУРНО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ

Время и место действия: театр, или кинотеатр, если погода — не для прогулок.

Как известно, зимой театральный сезон в самом разгаре. Театры открывают свои двери для первых посетителей в начале осени и закрываются лишь к весне, чтобы летом отправиться на гастроли. Вам остаётся только изучить афиши и выбрать постановку на свой вкус! Зимой есть возможность попасть на премьеру спектакля! Только исключите из списка минорно-депрессивные темы, лучше отдать предпочтение чему-то жизнеутверждающему и позитивному. После не спешите отправляться домой! Обсудить увиденное и поделиться эмоциями можно в ближайшей кофейне за чашечкой кофе.

Если вы не относитесь к числу ценителей театрального искусства, можно пойти в кино. Пусть и банальный, но зато всегда беспроигрышный вариант, который понравится вам обоим! Кинотеатры в зимний сезон также часто радуют посетителей премьерными фильмами, зарекомендовавших себя на осенних кинофестивалях. И не забывайте про последний ряд — места «для поцелуев»!

Кристина РЕЗНИК



НЕЗДОРОВЫЕ КРАЙНОСТИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



ПОЛНЫЙ ОТКАЗ ОТ ХЛЕБОБУЛОЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ

Хлеб в нашей стране едят много, для нас это — традиционная закуска практически к любому блюду. Но этот источник быстрых углеводов приводит к неизбежному набору лишних килограммов. Поэтому, вставая на тропу правильного питания, мы первым делом вычеркиваем именно хлеб из своего рациона.

Парадокс, но в признанной самой полезной для здоровья диете — средиземноморской — провозглашён настоящий культ хлеба и макаронных изделий. Всё дело в том, что муку для «их» хлеба и макарон готовят из твёрдых сортов пшеницы. В состав такой муки входят не быстрые углеводы, как в нашей пшеничной, а медленные. Они действуют на обмен веществ самым лучшим образом. В Италии применение такого вида муки было установлено законодательно, а сегодня её использование в рецептах уже неотделимо от итальянцев.

Выход: внимательно читайте упаковку. «Вычислить» продукты из твёрдых сортов пшеницы можно и визуально: макароны — заметно темнее, а в цельнозерновом хлебе присутствуют зёрнышки и отруби, которые попадают в тесто при изготовлении.

ТОЛЬКО ОБЕЗЖИРЕННЫЕ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Сегодня ни для кого не секрет, что молочный жир в рационе нужно сокращать: Всемирная организация здравоохранения называет его одним из ключевых провокаторов болезней

сердца и сосудов в Европе, а также серьёзным активатором диабета и развития онкологии. Причиной тому является высокое содержание насыщенных жирных кислот и гормонов роста.

Но полное исключение жира из молочных продуктов — не выход, поскольку большая часть витаминов, содержащихся в молоке, жирорастворимые. Кроме того, обезжиренные продукты не такие вкусные: привычный нам вкус молока обеспечивает именно жир. Чтобы не терять его, производители добавляют в обезжиренные продукты сахар, в итоге мы потребляем его в несколько раз больше, чем это допустимо в сутки.

Выход: покупайте маложирные молочные продукты (до 2,5 процентов жирности). А если по показаниям здоровья вам вообще нельзя молочный жир — функциональные, где его специально заменяют на растительные полиненасыщенные жирные кислоты.

ЗЛУПОТРЕБЛЕНИЕ ПРОДУКТАМИ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

Продукты с такой маркировкой нередко выбирают не только люди с диабетом — они очень популярны среди потребителей, которые просто хотят покупать облегчённые версии привычной еды. Действительно, сахар в таких продуктах заменяют на фруктозу, которая, на первый взгляд, «лайт»-версия сахара.

Но по калорийности они нередко не уступают, а даже перегоняют свои прототипы. Кроме того, есть ещё один важный момент. В слад-

Худеем вместе

Мы часто отказываемся от привычных нам продуктов в пользу более «здоровых». Но даже такая, на первый взгляд, очень правильная и здоровая еда, вернее — новые пищевые привычки могут нанести организму вред. Что же здесь может быть не так.

ких продуктах для диабетиков в обилии могут содержаться трансжиры. Именно эти компоненты питания, согласно данным Всемирной организации здравоохранения, и блокируют восприимчивость к инсулину.

Выход: чтобы покупка продуктов из диетического отдела не обернулась проблемами со здоровьем, внимательно смотрите на упаковку и ищите еду с маркировкой «без трансжиров» или «не содержит трансизомеров жирных кислот» — это одно и то же.

ПАКЕТИРОВАННЫЕ СОКИ

Самой полезной альтернативой газированным напиткам мы считаем соки. На самом деле эта убеждённость — результат грамотной работы маркетологов, которая велась годами. Вопреки распространённому мнению, главная беда газировок — не консерванты и красители, а большое содержание сахара. Его содержание в пакетированных соках практически аналогичное.

Кроме того, в пакетированных соках часто отсутствует полезная клетчатка, которая составляет львиную долю пользы натуральных фруктов.

Выход: ВОЗ рекомендует выпивать в день не больше 200 мл сока. То есть лишь стакан в день не нанесёт фигуре вреда. А диетологи рекомендуют разбавлять соки напополам водой, так мы ещё уменьшаем содержание сахаров. Кроме того, соки, особенно сладкие, лучше пить в первой половине дня — тогда все сахара пойдут в дело, то есть израсходуются на умственную или физическую деятельность, не отложившись куда не нужно.

ВАЖНО!

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У ВРАЧА

Эти простые факты можно принять ко вниманию, но нужно понимать, что в вопросах питания не может быть одной истины для всех. Перед тем, как принять решение об отказе от какого-нибудь продукта, поговорите об этом с врачом, не считайте это формальностью. Не бросайтесь в крайности — если соблюдать этот принцип, то переход на здоровый образ жизни будет безболезненным.

ОШИБКИ ХУДЕЮЩИХ

Как составить диету для правильного похудения? Какие ошибки чаще всего совершают худеющие?

Рассказывает диетолог Елена Вдовина.

Прежде чем говорить о диетах, стоит вспомнить о том, что по статистике даже при обычном питании почти все россияне испытывают дефицит многих незаменимых веществ. Например, от нехватки витамина С страдают от 70 до 100% населения России, витаминов группы В недобирают 40–80%, бета-каротина – 40–60%, витаминов Е и В₁₂ – 20–25%. Свои потребности в животном белке не удовлетворяет каждый пятый житель страны, четверть населения потребляет недостаточно пищевых волокон и кальция. Что же говорить о тех людях, кто ограничивает себя в питании?

ОШИБКА 1: Я САМА

Самая главная ошибка худеющих – привычка полагаться на собственные силы. А ожирение, как и любую другую болезнь, нельзя лечить без консультации со специалистом. Каждый человек уникален, и каждому необходим индивидуальный подход. Кто-то имеет большой вес, но при этом здоров, а у кого-то лишние килограммы «накладываются» на различные заболевания.

При похудении нужно четко представлять, каково ваше состояние здоровья на данный момент. Кроме того, следует учитывать и род занятий, и возраст, и условия, в которых вы живёте, и даже климат. Только так можно составить диету, подходящую именно вам и сохраняющую как можно больше необходимых для здоровья и нормального развития веществ.

Сбрасывая вес, нужно быть предельно осторожной и доверять только специалистам. Ведь нанести вред организму очень легко, тем более женскому.

ОШИБКА 2: ОДНОБОКИЕ ДИЕТЫ

Существует огромное количество диетических мифов: нельзя есть мясо; питаться нужно раз или два в день; можно есть сколько угодно гречки или, скажем, ананасов. На самом деле каждый продукт полезен, но в меру и в сочетании с другими не менее полезными продуктами.

Если женщина, особенно молодая, садится на «однобокую» диету, она лишает себя жизненно необходимых

веществ. Самые большие неприятности грозят тем, кто резко уменьшает в рационе белковую пищу, особенно животного происхождения.

Животные белки гораздо более полноценны, чем растительные. Вопреки распространённому мнению, их нельзя заменить белками сои или бобовых. Животные белки – основа для образования ферментов и гормонов. Как только женщина переводит себя на растительную диету, наступает нарушение репродуктивной функции, ухудшается картина крови из-за дефицита железа, которое тоже содержится преимущественно в продуктах животного происхождения.

Другая опасность – нехватка кальция. Сейчас всё больше женщин зрелого возраста страдают остеопорозом, участились случаи опасных переломов шейки бедра. Всё это – следствие дефицита кальция, который мы в основном получаем из молочных продуктов.

Однообразие рациона просто недопустимо. Даже младенцам, которые питаются материнским молоком, уже с четырёх месяцев начинают давать прикорм, расширяя рацион. Ну а взрослый человек должен постоянно следить за тем, чтобы его рацион был полноценным и разнообразным. Запомните: есть можно всё, но в меру. Традиционно у нас едят мало рыбы, овощей, фруктов – об этих продуктах ни в коем случае нельзя забывать.

ОШИБКА 3: ТОЛЬКО ДИЕТА

Когда человек пытается похудеть, он начинает ограничивать себя в питании, думая, что это решит все

его проблемы. Если вы действительно хотите снизить вес и не набирать его, нужно думать не о диете или физкультуре, а об изменении образа жизни. Это очень широкое понятие. Туда входит то, что мы едим, сколько двигаемся, как проводим досуг, сколько спим. Проанализируйте свои ежедневные привычки, найдите в них «ошибки» и исправьте их «по всем фронтам».

ЗОЛОТАЯ СЕРЕДИНА

Помните: всё хорошо в меру. Чтобы похудеть, нужно пропорционально уменьшать количество съедаемой пищи, стараясь сохранить баланс.

Большим с ожирением врачи рекомендуют потреблять около 80–90 г белка, примерно 70 г жиров и 200 г углеводов. Это достаточно полноценное питание.

Ни в коем случае нельзя голодать, чувство голода – первый враг худеющего. Просто нужно изменить характер питания, съедать больше сложных углеводов, но меньше жира и простых углеводов. При этом если вас безумно тянет, например, на сладкое, позвольте себе съесть 1 конфету или кусочек пирожного, чтобы избежать срыва.

Главное – это понять, что при переходе на правильный режим питания вы похудеете без голода и жесточайших самоограничений. Просто нужно получать достаточное количество питательных веществ, но не переедать. Когда такая система станет нормой жизни, небольшие отклонения – например, праздничное застолье – не принесут вреда. Помните – всё в ваших руках.



НЕОБЫЧНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ КОСМЕТИКИ

Многие косметические средства можно использовать не по прямому назначению. Эта практика позволяет немного сэкономить и средства, и место в косметичке или на туалетном столике. «Заменители» выручат и в тот момент, когда нужной косметики нет под рукой.

ДЕТСКАЯ КОСМЕТИКА: КРЕМ, МАСЛО, ПРИСЫПКА

...предназначены для ухода за детской кожей. Эти средства, как правило, гипоаллергенные, содержат противовоспалительные и антибактериальные вещества, витамины, нередко ультрафиолетовые фильтры. Если у вас осталось такое средство, используйте в качестве крема для лица и тела, рук и ног. Детское масло прекрасно заменит лосьон после душа и средство для загара.

■Детская присыпка. Это средство можно применять после депиляции, чтобы не было воспаления, а также вместо дезодоранта, чтобы избежать раздражения кожи. Присыпка заменит тальк для кожи, который применяют при раздражении кожи, потёртостях.

ЗУБНАЯ ПАСТА

...нужна для чистки зубов. Однако отбеливающей пастой можно «почистить» и ногти, если они потеряли блеск и пожелтели. Когда под рукой нет отбеливающей, добавьте в обычную пасту капельку лимонного сока и обрабатывайте ногти в течение 5 мин.

С зубной пастой, богатой кальцием, делают маску для ногтей. Нанесите пасту на ногтевые пластины и подержите 10 мин.

ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ ДЛЯ ПОЛОСТИ РТА

В состав этих средства входят противовоспалительные и антибактериальные вещества. Эти средства помогут справиться с небольшими воспалениями на коже. Смешайте ополаскиватель с водой в соотношении 1:1 и получите эффективную замену антисептическому тонику для лица.

КРЕМЫ И ЛОСЬОНЫ ДЛЯ РУК

...предназначены для смягчения и увлажнения кожи рук, а также локтей и предплечий. Никто не мешает использовать эти средства для ухода за сухой кожей ног, особенно голеней.



Подойдут эти средства и для ухода за пересушенными и пострадавшими от окрашивания волосами, заменив собою сыворотку. Несколько капель лосьона разотрите в ладонях и пригладьте руками волосы. Они станут мягче и лягут ровнее.

■Бывает, что крем для лица вызывает аллергию или просто не подходит по консистенции, плохо впитывается и др. Если вам некому подарить ненужный крем, используйте его для ухода за кожаными изделиями: сумками, обувью, куртками и перчатками. Достаточно нанести на изделие небольшое количество крема и втереть до полного впитывания. Хорошо в процессе обработки использовать шерстяную тряпочку.

ДЕЗОДОРАНТ

Обычный дезодорант в виде спрея можно использовать не только для области подмышек, но и для ног. Перед тем как надеть туфли или босоножки на голые ноги, побрызгайте на них дезодорантом-антиперспирантом. Некоторые фирмы выпускают специальные средства для ухода за ногами, в том числе и дезодоранты. Но и обычный дезодорант подойдёт для этой цели.

БАЛЬЗАМЫ ДЛЯ ГУБ

...помогут в уходе за кутикулой ногтей, раздражённой кожей лица и тела. Лучше использовать бесцветный бальзам, но если он цветной, обязательно смойте его через 30 мин. Если кожа вокруг ногтей очень сухая, смажьте сухие участки бальзамом для губ и хорошенько вотрите пальцами.

ТУШЬ ДЛЯ РЕСНИЦ

...легко заменит подводку для глаз, если она закончилась в самый непод-

ходящий момент. Окуните кисточку в тушь и нарисуйте стрелки.

■Коричневая тушь для ресниц подойдёт и в качестве краски для бровей. Брови, подведённые коричневым цветом, выглядят естественно.

■Случается такое, что тушь для ресниц вызывает аллергию. Пользоваться такой тушью нельзя, да и подарить кому-то после вскрытия флакона уже сложно. Не спешите выбрасывать тюбик с тушью в мусорное ведро. Остаётся ещё один вариант: хорошенько вымойте тушь из тюбика, почистите щёточку и залейте внутрь тюбика питательное масло для ресниц. По вечерам расчёсывайте ресницы щёточкой, напитанной маслом.

ТЕНИ ДЛЯ ВЕК

■В экстренных случаях тенями для век закрашивают отросшие корни волос и седину. Но это только в том случае, если есть тени нужного цвета и отросшие корни светлее основной массы волос.

■Тени для век подойдут для фантазийного праздничного маникюра. Нанесите на ногти базовую основу и посыпьте тенями для век. Хорошо просушите ногти. Получится маникюр с необычной текстурой.

ПОМАДА

Помада для губ — отличный заменитель румян, и даже жирных теней. При условии, что вас устраивает именно этот тон.

ЗОЛОТЫЕ ТЕНИ

...помогут превратить обычную рассыпчатую пудру в сияющую. Смешайте небольшое количество пудры с золотыми тенями. Получится пудра с мерцающим эффектом.



Всегда носила короткие стильные стрижки. В последние годы сильно поправилась и стала замечать, что выгляжу со своей любимой стрижкой отвратно плохо. Что делать? Менять любимую причёску?

Вероника УВАРОВА, г. Омск

Причёска к новой фигуре

В данном случае выхода два: либо худеть до исходных данных, когда короткая стрижка была вам к лицу, либо менять причёску и выглядеть гармонично. Скорее всего, придётся выбрать второе, хотя бы на переходный период.

Вообще считается, что короткая стрижка — это причёска для хрупких и миниатюрных. У высоких и полных девушек коротко стриженные волосы создают ощущение дисгармонии — голова кажется слишком маленькой.

По мнению стилистов,

«фигуристые» дамы неплохо смотрятся с длинными волнистыми волосами и локонами, которые помогают сбалансировать пропорции тела в нужную сторону.

Стоит начать отпускать волосы и корректировать причёску уже по ходу дела.

При выборе причёски обязательно учитывают структуру волос и, конечно же, тип лица. Не исключают и сугубо индивидуальные факторы. Например, то количество времени и денег, которые вы готовы тратить на ежедневный уход за волосами.

Зимние маски для губ

В морозную и ветреную погоду кожа губ сохнет, шелушится и даже трескается. Простые народные средства помогут ухаживать за губами зимой.

МЁД

● Самая простая увлажняющая и питательная маска для губ — медовая. Смажьте губы мёдом, а через некоторое время промокните салфеткой или слижите эту вкусную маску.

● С мёдом можно приготовить маску-скраб для губ. Измельчите 1 ч. л. овсяных хлопьев и смешайте с 1 ч. л. мёда. Нанесите смесь на губы и помассируйте круговыми движениями. Смойте, нанесите увлажняющий бальзам.

● Смешайте по 1 ч. л. мёда и соды, добавьте 1/2 ч. л. оливкового масла. Помассируйте скрабом губы, смойте. Мёд является отличным антисептиком и заживляющим компонентом.

СОКИ: ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ЯГОДЫ

● Соки из овощей, фруктов или ягод — прекрас-

ное косметическое средство для ухода за губами. Чтобы губы оставались гладкими и эластичными, ежедневно протирайте их свежеприготовленным соком.

● Если губы сильно пересохла, сделайте маску с морковным соком. Смешайте 1 ч. л. творога с 1 ч. л. сока моркови. Нанесите маску на губы на 15 мин., после чего смойте водой.

● Натрите на мелкой тёрке кусочек яблока и смешайте в равной пропорции со сливочным маслом. Нанесите на губы на 10-15 мин. Эта маска помогает залечить трещины и на губах.

ТВОРОГ

● Маска из творога с мёдом или сливками — одна из самых полезных для губ, так как оказывает питательное и увлажняющее действие. Несколько

капель свекольного, морковного, яблочного или огуречного сока, добавленные в маску, обогатят её витаминами. Такую смесь рекомендуют наносить на губы не реже одного раза в неделю.

МАСЛО+

● «Сахарная» маска с алоэ. Смешайте 1 ч. л. персикового масла с 1 ч. л. сахара и 1 ч. л. сока алоэ. Нанесите маску на губы толстым слоем и оставьте на 20 мин. Смойте прохладной водой. После использования маски нанесите на губы бальзам.

● Маска с маслом лимона. Аромат лимона зимой очень приятен и полезен. С маслом лимона можно

делать самые различные маски, в том числе и для губ. Смешайте 1 ч. л. персикового масла, 1 каплю эфирного масла лимона и 1 ч. л. сахара. Маску нанесите толстым слоем на губы, оставьте на 20 мин., затем смойте прохладной водой. После использования маски нанесите на губы бальзам.

● Если вы пользуетесь устойчивыми помадами, которые часто сушат губы, попробуйте снимать косметику обычным раст. маслом. Ватным тампоном, смоченным раст. маслом, удалите помаду. Масло прекрасно увлажняет и питает нежную кожу губ.

**Подготовила
Наталья БАТЕЙКИНА**



ЗИМНЕЕ УТЕПЛЕНИЕ



Как только начинаются настоящие морозы, приходит время доставать шубы, дублёнки и тёплую одежду. Будем готовы к переходу на зимнее утепление, учитывая модные тенденции и свои предпочтения.

ДУБЛЁНКИ

Дублёнка может быть длинной и укороченной, классического и яркого цвета. Новинки этого сезона — двусторонние модели, которые носят мехом внутрь и наружу. Одной из самых популярных зимних моделей названа дублёнка-косуха. Практичным вариантом будет дублёнка с покрытием, которое защищает изделие от осадков.

ШУБЫ И ШУБКИ

Шуба из натурального или искусственного меха — классика для зимы. Лучшей одежды для морозных дней не найти, не потребуется надевать на себя сто одёжек. Если у вас нет возможности менять шубы каждый сезон, остановите свой выбор на классической модели и расцветке. Однако, если хочется быть ярче, обратите внимание на модный в этом сезоне цветной мех, который не обязательно должен быть дорогим и натуральным. Эксперты «Модного приговора» считают, что яркий цветной мех не всем по плечу, но попробовать стоит! Среди ярких цветов лидируют синий, голубой и зелёный, которые считаются довольно практичными.

7 СОВЕТОВ, КАК ОДЕВАТЬСЯ В ХОЛОДА

Январь начинается с новогодних каникул. Есть время выехать на лыжную прогулку, сходить на каток или просто погулять по парку. Как одеться, чтобы чувствовать себя легко и в то же время не замёрзнуть?

- Лучший вариант для морозов — одежда в несколько слоёв. Между ними создаётся воздушная прослойка, которая сохраняет тепло.

- Укороченные пуховики и дублёнки для сильных морозов не подходят. Холод будет быстро проникать в организм.

- Термобельё защищает от проникновения холодного воздуха.

- Для морозных дней выбирайте обувь на толстой подошве и с натуральным мехом. Обувь не должна быть тесной, чтобы не нарушалось кровообращение. Хорошо защищают от холода тёплые шерстяные носки, но при условии, что обувь достаточно просторная.

- В морозы вместо перчаток надевайте тёплые варежки. Так рукам будет теплее.

- На каток не надевайте коньки на толстые вязаные гольфы, будет очень неудобно кататься. Гораздо практичнее надеть тонкие шерстяные носки на хлопковые.

- Непременно защищайте от мороза и снега голову шапкой или тёплым капюшоном.



Подготовила
Наталья БАТЕЙКИНА

МЕХОВЫЕ ЖАКЕТЫ, КУРТКИ И ЖИЛЕТЫ

Меховой жакет или куртка — практичный вариант меховой одежды, особенно если вы за рулём. Жакеты и куртки прекрасно смотрятся с юбкой, джинсами и даже коктейльным платьем. Разноцветный мех и необычные окраски вносят разнообразие в коллекцию меховых жакетов и курток. Не выходят из моды меховые жилетки.



ИДЕАЛЬНЫЙ ПУХОВИК

Какие требования обычно предъявляются к пуховику? В городских условиях, в идеале, он должен быть тёплым, лёгким, модным и универсальным. Чтобы сочетался с разной одеждой: и с брюками, и с юбкой. Популярные модели этого сезона — пуховики в спортивном стиле, укороченные пуховики, пуховики с асимметрией и укороченными рукавами 3/4. При выборе пуховика стоит помнить, что нужно выбрать не только красивую, модную, но и качественную модель, в которой будет тепло.



ТРИКОТАЖ

«Ромбики», «ёлочки» и «зигзаги» — модные орнаменты этой зимы, которые украшают свитера и джемперы. Не забудьте и про настоящую зимнюю классику — свитер с «оленьими» и «снежинками». Скандинавские мотивы не выходят из моды. Популярен и однотонный объёмный трикотаж, свитера с большим воротом. При выборе трикотажных вещей стоит учесть, что крупная вязка и рельефные узоры визуально полнят, поэтому стоит обращать внимание на длину изделия, пропорции и сочетаемость вещей.



МЕХОВЫЕ АКСЕССУАРЫ

Шарф и съёмный воротник из меха, меховая сумочка и муфта согревают и утепляют уже одним своим видом. На общем фоне всегда выделяются аксессуары белого цвета. В белом цвете — всё настроение зимы. Если хотите выглядеть нарядно и сказочно, надевайте белую шапку, шарф и варежки. Или хотя бы белые меховые наушники.

Я ТЕБЯ ТАК ЛЮБЛЮ, ЧТО ТЫ МЕНЯ РАЗДРАЖАЕШЬ

Мало ли что нас может раздражать: плохая погода, сло-манный ноготь, быстротечные выходные. Однако, что делать, если объектом раздражения стал самый близкий человек: любимый мужчина, с которым прежде вы делили все горе-сти и радости пополам?

«Подумаешь, беда!», — уди-витель вы. Но, при кажущейся несерьёзности, такое событие сродни катастрофе. Ведь пси-хологи утверждают, что имен-но раздражение, зародившись однажды, способно довести дело до развода. Таким обра-зом, некогда влюблённые «по уши» люди превращаются в лютых врагов! Почему так случается и как спасти отно-шения?

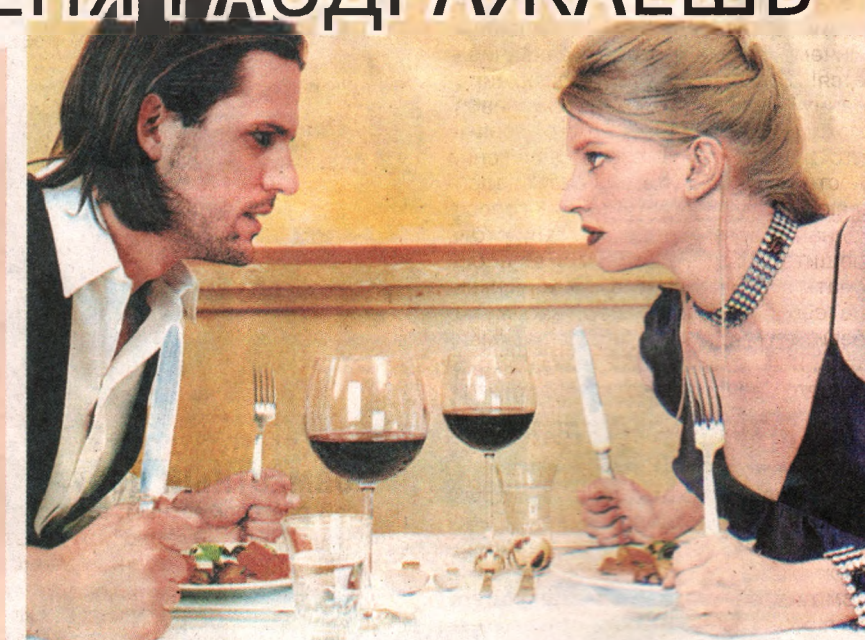
РАЗБОР ПОЛЁТОВ

Во время ужина вы вдруг обна-ружили, что вас жутко раздражает его манера причмокивать. «Раньше не замечала», — думаете вы с удив-лением. А когда он смотрит футбол, то гостиная просто превращается в спорт-бар с криками, улюлюканьем и крошками чипсов на столе. Не говоря уже о привычке разбрасывать повсюду вещи. Неужели так сложно сложить всё по местам!

Естественно, вы раздражаетесь! Мало того, что вы, невзирая на уста-лость после работы, вынуждены сто-ять у плиты, так ещё должны приби-раться, подобно Золушке. И, главное, никакой благодарности!

Примерно так выглядит семейная жизнь по истечении 3-5 лет. Именно в этот период пару настигает первый кризис, название которому «семе-йная лодка и бытовые проблемы». Он знаменует собой окончание страстно-гормонального периода и переход отношений на более зрелый уровень. К сожалению, далеко не все пары оказываются к нему готовы!

Психологи объясняют такой фено-мен достаточно просто. В период зарождения чувства человек окры-лён состоянием влюблённости, что само по себе является обыкновенной химией процессов. Гормональный взрыв провоцирует поток эндорфи-нов, которые делают нас счастливы-ми! Поэтому влюблённые идеализи-руют объект своих чувств, не видя недостатков и преувеличивая досто-



инства. К примеру, наблюдая, как он поглощает приготовленный вами завтрак, вы вряд ли обратите внима-ние на его привычку причмокивать, а если и заметите, она покажется вам милой.

Однако, гормональный «бум» не вечен: прогулкам под луной вы начи-наете предпочитать отдых у телеви-зора, а возлюбленный в растянутых домашних штанах уже не покажется таким брутальным. Помимо прочего, проблемы на работе, материальные сложности так или иначе сказывают-ся на отношениях.

Всё зависит от вас двоих! Ведь безумная страсть не может длиться бесконечно, на смену ей приходят более глубокие чувства: уважение, взаимопонимание, эмоциональная близость, любовь. Бывает и так, что страсть уходит, не оставляя ничего после себя! В таких случаях говорят: «они не сошлись характерами»!

Первые признаки раздражения — это серьёзный «звоночек», который требует тщательного анализа. Ведь при наличии любви и обоюдного желания преодолеть такую неприят-ность не составит труда.

ЛЕЧИМ РАЗДРАЖЕНИЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Повернуть процесс вспять в ваших же силах. Если пустить дело на само-тёк, раздражение может нарастать и провоцировать семейные конфлик-ты! Поэтому, нежели культивировать в себе негативные эмоции, сделайте попытку избавиться от них.

ВЗГЛЯНИТЕ НА ИЗБРАННИКА ПОД ИНЫМ УГЛОМ

Наверняка, он делает многое ради ваших отношений? К примеру, зара-батывает деньги, порой без выход-ных, в желании обеспечить вас всем необходимым. Стал меньше курить, только чтобы сделать приятное вам. А недавно забрал с работы в лютый мороз, пожертвовав собственными планами, лишь бы вы не замёрз-ли. Можно припомнить массу таких нюансов! Просто в нужный момент сознание блокирует подобные вос-поминания, выводя на передний план отрицательные моменты. Не нужно позволять раздражительности взять над вами верх!

ПОСМОТРИТЕ НА СЕБЯ СО СТОРОНЫ

Когда вы в последний раз разо-вали возлюбленного чем-то особенно вкусным, проявляли чудеса изобре-тательности в постели, или даже про-сто называли его ласковым словом? Между тем, похвала способна творить чудеса, увеличивая уровень гормонов счастья в крови, а критика, напро-тив, его понижает. Поэтому, «пилить» мужа в надежде получить желаемое — не самый лучший вариант! В то время, как единожды похвалив его, можно добиться больших результатов. К при-меру, достаточно продемонстрировать ваше восхищение его навыками обра-щения с пылесосом, чтобы в следую-щий раз он сам проявил инициативу.

НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ПЕРЕДЕЛАТЬ МУЖЧИНУ

Это самая плохая привычка, свойственная, в основном, женскому полу! С чужими людьми мы держим дистанцию, тогда как близкого человека пытаемся изменить, согласно своим представлениям об «идеале». Ничем хорошим это не заканчивается! Ведь переделать сформированную личность практически невозможно. Между тем, важно понять, что недостатки — это продолжение достоинств! Допустим, вас раздражают командные нотки в его голосе. Однако, если бы он не был столь решительным, вам бы пришлось брать командование в вашем союзе на себя! Или, например, вас жутко бесит его упрямство? Тогда задумайтесь, не оно ли помогло ему добиться вашего расположения в своё время.

ПОБУДЬТЕ НАЕДИНЕ С СОБОЙ

Иногда отдыхать друг от друга полезно. Но не долго и не далеко! Время проведённое врозь даёт возможность соскучиться и накопить тем для разговора. Не растворяйтесь в любви без остатка, оставайтесь цельной личностью! Найдите себе увлечение, займитесь спортом, чаще встречайтесь с подругами, ходите в гости, в конце-концов практикуйте одиночные прогулки по парку. Дайте немного свободы и второй половинке: такая терапия пойдёт на пользу вам обоим! Вечером вы сможете поделиться впечатлениями с возлюбленным, таким образом став ещё более интересными друг другу.



РАЗНООБРАЗЬТЕ СОВМЕСТНЫЙ ДОСУГ

На сей раз совместный, а не собственный! Ведь именно он даёт почву для приятных воспоминаний. Выдался свободный вечер? Почему бы не провести его вне дома — сходить в кино, в театр, прогуляться по парку. Вспомните, когда последний раз вы делали что-то вдвоём? Не говоря уже о необходимости практиковать совместные поездки в отпуск. Ведь отдых раздельно может войти в привычку, а такая привычка является скорее вредной для отношений. Любимый человек не должен ассоциироваться только с буднями и бытовой рутинной! Вас должны связывать общие интересы, традиции и цели.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО ТАКТИЛЬНЫЙ КОНТАКТ

Психологи отмечают важность прикосновений, ежедневной телесной близости. Это не касается только секса, а подразумевает даже простые касания, объятия, поцелуи! Так, существует статистика, которая гласит, что мужчины, которых на работу провожает и целует любимая женщина, добиваются намного больших успехов на трудовом поприще. Поэтому, не стесняйтесь подобных «нежностей»! Старайтесь прикасаться друг к другу чаще в течение дня: целуйтесь, когда прощаетесь и возвращаетесь домой,

обязательно перед сном с пожеланиями доброй ночи, да и просто без повода.

ОКУНИТЕСЬ В ВОСПОМИНАНИЯ

Как бы ни банально звучало, иногда полезно вспомнить, что было раньше, ещё до того, как вас настигли первые признаки раздражения. Вот увидите, таких воспоминаний найдётся огромное множество! Чтобы освежить в памяти милые сердцу события, «поднимите» архивы со старыми фото: здесь вы впервые поехали на море, тут ваш первый новый год вместе, там вы наряжаете ёлку, а здесь готовите в четыре руки. Вместе с воспоминаниями вернётся ощущение близости! Кстати, не пренебрегайте важными датами, обязательно отмечайте каждый день рождения ваших отношений. Этот совместный праздник будет напоминать вам о том, как долго вы уже вместе.

ОЗВУЧИВАЙТЕ СВОИ НЕДОВОЛЬСТВА

Конечно, сложнее всего решиться на откровенный разговор с близким человеком. Но это лучше, чем копить в себе обиду и злость! Только представьте, вашему избраннику может быть невдомёк, почему вы злитесь. Мужчины, как известно, не понимают намёков! Находясь в неведении, он будет гадать, что сделал не так. Не проще ли откровенно поговорить на тему: «что меня в тебе напрягает»? Спокойный и обстоятельный разговор может многое прояснить! Скажите прямо, что вам хотелось бы поменять в ваших отношениях. Только без «нападок» и претензий! Вот увидите, он готов пойти на встречу.

Кристина РЕЗНИК

ВЫБИРАЕМ ОДЕЯЛО



Все существующие одеяла можно условно разделить на зимние, летние и универсальные. Последние можно использовать в любое время года. Хорошее одеяло должно отвечать двум основным требованиям — обеспечивать высокую теплопроводность и природную циркуляцию воздуха. Естественно, что эти свойства одеяла зависят от материала, из которого оно изготовлено. На сегодня самые популярные виды одеял — ватные, шерстяные, пуховые и синтетические, которые изготавливаются из синтепона, холофайбера (100% полиэстера) или современных полиэфирных волокон.

ПУХОВЫЕ ОДЕЯЛА

Пуховые одеяла лёгкие, упругие, мягкие, долговечные, способны удерживать тепло и обеспечивают хорошую циркуляцию воздуха. Под пуховым одеялом не холодно зимой и не очень жарко летом. И, на первый взгляд, недорого — от 3 тыс. рублей.

Однако пух, впитывая влагу, быстро отсыревает. Кроме того, в пуховом одеяле могут завестись пылевые клещи, а для тех, кто страдает аллергией, они являются опасными. Качественное пуховое одеяло может стоить от 8-10 тыс. руб. Пух белого гуся или исландской утки обрабатывается от пылевого клеща, однако средства спецобработки могут вымываться при стирке. Самые лучшие

Выбрать одеяло — казалось бы, что может быть проще? Но ведь это далеко не так. Принесёшь одеяло домой, и в первую же ночь обнаружишь, что замерзаешь под ним или, наоборот, задыхаешься от жары, или, хуже того, начинаешь чесаться, и ночь превращается в сущий кошмар.

одеяла изготавливают из гагачьего пуха. Такие одеяла могут стоить от 5-10 тыс. евро...

ШЕРСТЯНЫЕ ОДЕЯЛА

Лучше всего сохраняют тепло человеческого тела. Они достаточно тёплые, лёгкие и долговечные, хорошо впитывают влагу — до трети собственного веса, оставаясь при этом практически сухими. Благодаря этому улучшается микроклимат в постели, ведь человек во время сна испаряет до 0,5 л влаги. К тому же шерстяные одеяла способны самоочищаться — пот, который они впитывают, быстро и легко выветривается.

Шерстяные одеяла бывают либо стёгаными, либо в виде пледа. Стёганные шерстяные одеяла — значительно теплее, поэтому подойдут для зимнего сна, лёгкие шерстяные пледы являются хорошим летним вариантом.

Как правило, изготавливают шерстяные одеяла из овечьей шерсти. Она хорошо впитывает влагу, помогает при радикулите, артрите, боли в спине. Цена одеяла с открытой шерстью — от 3 тыс. руб., стёганого — от 4 тыс.

●Однако в продаже бывают и одеяла из козьей и верблюжьей шерсти. Кашмирские горные козы пасутся на склонах Гималаев при температуре ниже -40°C. Их тонкий и нежный подшерсток с шеи и груди — элитное волокно. С одной козы в год получают всего 100-200 г шерсти.

Кашемировое одеяло очень мягкое, шелковистое, тёплое, не вызывает аллергии, действует, как массаж, снимает мышечное напряжение. Цена — от 12 тыс. руб., детское — 4,5 тыс.

●Верблюжья шерсть мягкая, очень тёплая, содержит ланолин, полезный при заболеваниях суставов и позвоночника. Одеяло с открытой шерстью стоит от 4 тыс. руб. Стоимость стёганого одеяла: шерстя-

ного — от 2,5 тыс. руб., пухового — от 3,5 тыс. руб. Срок службы — 6-7 лет. Шерсть должна быть не стриженной, а чесаной, иначе острые кончики волокон будут колоться через наперник.

ВАТНЫЕ ОДЕЯЛА

Вата — экологически чистый наполнитель, который хорошо сохраняет тепло, впитывает влагу и не вызывает аллергии. Недостатками ватного одеяла являются его достаточно ощутимый вес и способность впитывать различные запахи.

СИНТЕТИЧЕСКИЕ ОДЕЯЛА

Основным преимуществом синтетических одеял является относительно невысокая цена. Но качественное синтетическое одеяло стоит 3-4 тыс. руб. Зато оно «дышит», не электризуется, не накапливает пыль и отлично стирается. Самые пушистые и тёплые наполнители — это воздухопроницаемые полотна с дырочками.

КАК ВЫБРАТЬ ДЕТСКОЕ ОДЕЯЛО

Специалисты считают, что из перечисленных выше видов одеял для детей, особенно самых маленьких, наилучшими являются шерстяные одеяла.

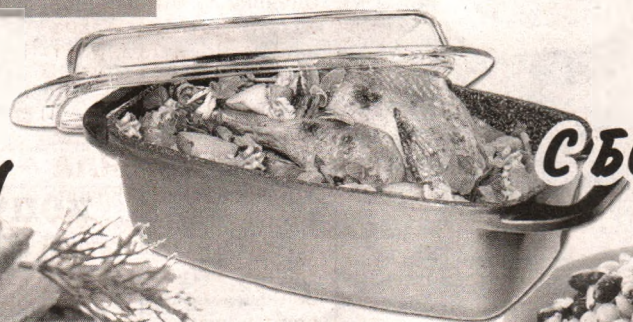
Для подвижного малыша лучше выбрать лёгкое, но достаточно большое одеяло.

Также для детей, как впрочем, и для взрослых, следует приобрести как минимум два шерстяных одеяла: более тёплое стёганое одеяло — для зимы, лёгкий плед — для лета.

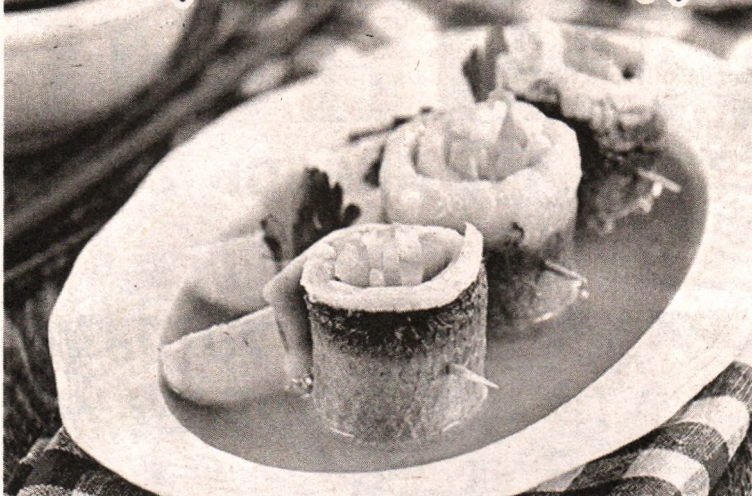


С К готовим кулиной

№1(99) Январь 2015

**ЗАКУСКИ
ИЗ СЕЛЁДКИ****ГОТОВИМ
С БОВОНЫМИ****РОЖДЕСТВЕНСКИЙ
СТОЛ****ПИРОЖКИ
С КАРТОШКОЙ**

ГВОЗДЬ СТОЛА - СЕЛЁДКА



●Выбирая сельдь для засолки, постарайтесь обратить своё внимание на крупную, тяжёлую рыбу с округлыми боками и толстой, равномерно окрашенной спинкой. Именно такая сельдочка сможет в полной мере порадовать вас своими вкусовыми качествами.

●Перед засолкой сельдь промойте и аккуратно удалите жабры при помощи острого ножа. Наиболее вкусной, нежной и малосольной получается сельдь, засоленная целиком, без потрошения. Однако если вам нужно приготовить закуску в сжатые сроки, то просто выпотрошите рыбу и удалите голову. Подготовленная таким образом сельдь будет готова уже через несколько часов. Засоленная целиком сельдь может находиться в рассоле до шести – семи дней. Если не удалось съесть рыбу за это время, то достаньте сельдь из рассола, очистите, разделайте, уложите в чистые стеклянные банки и залейте раст. маслом. Такую сельдь можно хранить в холодильнике до двух недель.

●Вымачивание солёной сельди в молоке – известный кулинарный приём, благодаря которому сельдь становится менее солёной и более нежной на вкус. Можно вымачивать рыбу в белом или красном вине, а также в различных фруктовых соках, например в яблочном или вишнёвом. Тогда сельдь приобретёт лёгкий приятный привкус этих продуктов.

ГРЕНКИ С СЕЛЁДЬЮ И ЯИЧНО-СЫРНЫМ ПАШТЕТОМ

На 1 несладкий батон: 300 г филе сельди, 3-4 варёных яйца, 200-250 г копчёного плавленого сыра, 50-70 г сливочного масла, 1-2 зубчика чеснока, майонез, зелёный лук, оливковое масло, сушёные пряные травы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Батон порежьте ломтиками, сбрызните с двух сторон оливковым маслом, посыпьте пряными травами. Выложите на противень, застеленный бумагой для выпечки. Поставьте в разогретую до 200°C духовку, запекайте до лёгкого зарумянивания гренков.

2. Заранее замороженный плавленый сыр натрите на крупной тёрке. Яйца очистите, натрите на мелкой тёрке, чеснок пропустите через пресс. Всё смешайте, добавьте размягчённое сливочное масло. Перемешайте. Добавьте немного майонеза и ещё раз перемешайте.

3. Филе сельди порежьте небольшими ломтиками, зелёный лук порубите.

4. Гренки намажьте яично-сырным паштетом, сверху выложите по 2-3 ломтика сельди, посыпьте зелёным луком.

Светлана СТРЕЛЬЦОВА,
г. Воронеж

СЕЛЁДЬ С СОЕВЫМ СОУСОМ

На 2 слабосолёных сельди: 1 луковица, 4 ч. л. сахара, 2 ч. л. соевого соуса, 1/2 ч. л. уксусной эссенции или лимонного сока, 2 ст. л. раст. масла, 1 ст. л. воды.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сельдь потрошим, отделяем филе от костей, нарезаем небольшими кусочками. Молоки или икру также нарезаем кусочками.

2. Лук очищаем, нарезаем полукольцами.

3. Сельдь соединяем с луком, засыпаем сахаром. Добавляем соевый соус, уксусную эссенцию или лимонный сок, воду и раст. масло. Хорошо перемешиваем, оставляем на 30-60 мин.

Ольга ПИСАРЕВА, г. Краснодар

КОПЧЁНАЯ СЕЛЁДЬ ПОД ТОМАТНЫМ СОУСОМ

На 3 копчёных сельди: 3 моркови, 2 луковицы, 1/2 ст. раст. масла, 2 ст. л. томатной пасты, зелень петрушки, сахар и соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук нарежьте тонкими кольцами, потушите в раст. масле с добавлением 2-3 ст. л. воды.

2. Добавьте натёртую на крупной тёрке морковь, томатную пасту, сахар и соль по вкусу. Тушите 10-15 мин. Соус должен получиться кисло-сладкий.

3. Сельдь очистите, отделите филе от костей, нарежьте кусочками шириной 3-4 см. Сложите рыбу в банку, поливая охлаждённым соусом. Поставьте на сутки в холодильник. Подавайте к столу вместе с соусом, посыпав зеленью петрушки.

Очень вкусно!

Алина НАЗАРОВА, г. Орёл

По этому рецепту я солила сельдь неоднократно, и всегда результат меня радовал. Сельдь получается просто бесподобная!

Антонина СОБОЛЕВА, г. Екатеринбург

СЕЛЁДКА «БЕСПОДОБНАЯ»

На 1 кг свежемороженой сельди: 3 луковицы, 1/2 ст. раст. масла, 10-12 ст. л. воды, 2 ст. л. кетчупа, 1 дес. л. уксусной эссенции, 1 ч. л. сахара, 1/2 ч. л. чёрного молотого перца, 1-2 ст. л. соли (без горки).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сельдь выпотрошите, снимите шкуру, нарежьте кусочками. Сложите рыбу в эмалированную или стеклянную посуду с крышкой.

2. Лук нарежьте кольцами, сложите в эмалированную кастрюльку, залейте водой. Добавьте раст. масло, кетчуп, уксусную эссенцию, сахар, соль и молотый перец. Доведите всё до кипения. Остудите.

3. Приготовленным маринадом залейте сельдь, накройте крышкой. Поставьте на сутки в холодильник.

Солёная или маринованная сельдочка всегда хороша под водочку. Способов её приготовления очень много: кто-то солит под прессом, кто-то — в целлофановом пакете, кто-то — в рассоле или просто в соли. На праздничный стол такую рыбу поставить всё-таки скучно. Я научилась делать сельдочку чуть иначе.

*Оксана ТОЛСТЫХ,
г. Елец, Липецкая обл.*

СЕЛЬДЬ В ГОРЧИЧНО- ЛИМОННОМ СОУСЕ

На 1 сельдь: острая горчица, кипячёная вода, 1-2 луковицы, сок 1/2 лимона, чёрный молотый перец. *Для украшения:* лимон.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сельдь посолите любым способом, затем разделайте на филе. Филе порежьте ломтиками в 2 см и сложите в банку.

2. Горчицу разведите кипячёной водой до консистенции жидкой сметаны. Лук нарежьте кольцами.

3. В банку с рыбой добавьте лук и горчицу. Закройте крышкой и хорошо потрясите. Поставьте на холод на 12-14 ч. Рыбу выньте, слегка ополосните холодной кипячёной водой и сложите в чистую банку.

4. Разведите 2-3 ст. л. заливки из-под рыбы 1 ст. холодной кипячёной воды, добавьте сок лимона. Залейте рыбу и оставьте ещё на 2 ч.

5. Готовую рыбу выложите в сельдочницу, посыпьте молотым перцем и украсьте дольками или кружочками лимона.

Такая рыба имеет нежную консистенцию и умеренно кислотовато-острый вкус. По этому же рецепту можно приготовить свежесолёную скумбрию.

Недавно услышала на рынке, что дама солит сельдь в огуречном рассоле. Недолго думая, купила свежемороженую сельдь и решила сразу же опробовать новый рецепт. Селёдка получилась просто умопомрачительно вкусной!

Галина РЯБОВА, г. Ростов-на-Дону

СЕЛЬДЬ В ОГУРЕЧНОМ РАССОЛЕ

На 2 свежемороженой сельди: рассол от домашних консервированных огурцов, 2-3 луковицы, 3 лавровых листа, зёрна кориандра, горошины чёрного перца, 1 ч. л. сахара, 1,5-2 ст. л. морской крупной соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сельдь размораживаем, очищаем, потрошим, нарезаем кусочками. Лук нарезаем полукольцами.

2. В литровую банку выкладываем слоями лук, кусочки сельди, посыпаем солью, сахаром, кориандром и горошинами перца. Слои повторяем. Сверху кладем лавровые листья, заливаем огуречным рассолом. Закрываем крышкой, ставим на ночь в холодильник.

БУТЕРБРОДЫ С СЕЛЬДЬЮ И СВЕКОЛЬНЫМ ПЕСТО

На 300 г филе солёной сельди: ломтики хлеба, пёрлышки зелёного лука. *Для свекольного песто:* 2-3 варёных или запечённых свёклы, 2-3 зубчика чеснока, 70 г поджаренных грецких орехов, 100 г зелени укропа, 30 г зелени петрушки, 1 ст. л. уксуса, 2 ст. л. оливкового масла (или масла грецких орехов), 1/2 ч. л. сахара, 1/3 ч. л. кайенского перца, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенную свёклу, чеснок, поджаренные орехи, промытую и обсушенную зелень измельчите в блендере. Добавьте уксус, соль, перец, сахар, масло и всё хорошо перемешайте.

2. На ломтики хлеба нанесите песто и сверху положите по 1-2 кусочка филе сельди. Посыпьте порубленным зелёным луком.

Светлана ГРОМОВА, г. Тюмень

Свежая малосольная сельдочка — любимица на наших столах. Хороша она и под шубой, и с отварной картошечкой и с чёрным хлебушком! А если приготовить из неё оригинальный салат с авокадо и огурцами, можно подать на праздничный стол, приятно удивив любого гурмана.

Инна АНТИПОВА, г. Оренбург

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С ОГУРЦАМИ И АВОКАДО

На 1 слабосолёную сельдь: 1 авокадо, 1 огурец, 1 несладкое яблоко, 1 луковица, 1 ст. л. сметаны, 1 ч. л. горчицы, несколько капель уксуса, чёрный молотый перец, зелень.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сельдь разделайте на филе, порежьте мелкими кубиками. Лук очистите, также порежьте кубиками.

2. Авокадо, огурец и яблоко очистите, у авокадо удалите косточку, всё порежьте некрупными брусочками.

3. Из сметаны, горчицы, перца и уксуса приготовьте заправку.

Соедините все подготовленные продукты, полейте приготовленной заправкой, перемешайте. При подаче к столу посыпьте рубленой зеленью.



Любимая закуска, которую можно подавать на ломтиках хлеба или на кружочках отварного картофеля. А можно испечь эклеры и начинить их приготовленной сельдочно-сырной массой. Очень вкусно!

Евгения МУРАШОВА, г. Таганрог

ЗАКУСКА ИЗ СЕЛЬДИ И ПЛАВЛЕНОГО СЫРА

На 200 г филе сельди: 2 плавленых сырка (200 г), 1 маленькая морковь, 50 г сливочного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сырки положите на 20 мин. в морозилку. Морковь отварите до мягкости (примерно 20-30 мин.), остудите.

2. Филе сельди порежьте очень мелкими кусочками. Сырки порежьте мелкими кусочками или натрите на средней тёрке. Морковь потрите, очень мелко порежьте.

3. Смешайте сельдочку, сырки, морковь и размягчённое сливочное масло. Поставьте в холодильник, чтобы закуска немного охладилась.

СОВЕТ. Вместо варёной моркови можно положить свежую морковь, натёртую на мелкой тёрке. В закуску можно добавить также измельчённую и ошпаренную кипятком луковицу.

КУРИНЫЕ РУЛЕТКИ С АБРИКОСАМИ И СЫРОМ

ВСЕГО
8 ПОРЦИЙ
292
ккал
в 1 порции

На 1 кг куриного филе: 800 г консервированных абрикосов, 100 г тёртого твёрдого сыра, 2 ст. л. раст. масла, специи для птицы, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе порежьте порционными ломтиками. Слегка отбейте через пищевую плёнку. Посолите, поперчите, приправьте специями. Оставьте на 20-30 мин.

2. Часть абрикосов выньте из сиропа, обсушите. Сыр натрите на мелкой тёрке.

3. На каждый кусочек куриного филе положите по 2-3 половинки абрикосов, посыпьте сыром. Сверните рулетиками, скрепите зубочистками. Обжарьте рулетики с двух сторон на раст. масле.

4. Оставшиеся абрикосы порежьте кусочками, добавьте в сотейник к рулетиками. Влейте абрикосовый сок. Тушите под крышкой 20-25 мин.

Ольга КРАСИЛЬНИКОВА, г. Рязань

ТЕЛЯТИНА, ЗАПЕЧЁННАЯ С ЯБЛОКАМИ

ВСЕГО
8 ПОРЦИЙ
325
ккал
в 1 порции

На 1 кг телятины: 1 кг яблок, 2 ст. л. раст. масла, 10 г тмина, чёрный молотый перец, соль. Для соуса: 1 ст. молока жирностью 2,5%, 2 ст. л. муки, 15 г сливочного масла, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо нарежьте порционными ломтиками. Отбейте, посолите, поперчите. Обжарьте каждый ломтик на раст. масле на сильном огне до образования румяной корочки.

2. Яблоки вымойте, удалите сердцевину, нарежьте дольками.

3. На дно утятницы выложите 1/3 часть яблок. Сверху разложите отбивные, посыпьте тмином. Накройте крышкой, поставьте в разогретую до 180°C духовку. Тушите 40 мин. Затем разложите поверх мяса оставшиеся яблоки, накройте крышкой и снова поставьте в духовку. Тушите ещё 40 мин.

4. Приготовьте соус. Муку обжарьте до золотистого цвета на сухой сковороде. Влейте молоко, хорошо перемешайте, чтобы не было комочков. Варите на слабом огне до загустения. Снимите с огня, добавьте сливочное масло и щепотку соли, перемешайте.

5. Мясо с яблоками залейте молочным соусом и, не накрывая крышкой, поставьте в духовку. Запекайте 20-30 мин. при 200°C.

Марина ПРОТАСОВА, г. Смоленск

Что съесть, чтобы похудеть



Куриная грудка - очень полезный и низкокалорийный продукт. На её основе можно приготовить очень вкусный и полезный салат. Дополнительную пользу ему придаст авокадо.

Юлия НЕСТЕРОВА, г. Волгоград

КУРИНЫЙ САЛАТ С ФРУКТАМИ

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
205
ккал
в 1 порции

На 300 г отварной куриной грудки: 1 крупный красный сладкий перец (200 г), 1 авокадо (200 г), 1,5 апельсина (200 г), 2 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. мёда, 1 ч. л. горчицы, листочки петрушки или мяты, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сладкий перец очистите от семян, авокадо — от кожицы, удалите косточку. Апельсин очистите от кожуры, удалите белые плёнки.

2. Овощи и фрукты порежьте кубиками, куриную грудку без шкурки — небольшими кусочками.

3. Для заправки смешайте оливковое масло с мёдом и горчицей. Посолите, поперчите по вкусу.

4. В салатнике соедините курицу с перцем, авокадо и апельсином. Полейте заправкой, перемешайте. Украсьте листочками петрушки или мяты.

СВЕКОЛЬНО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ

На 150 г варёных очищенных креветок: 1 свёкла (200 г), 1 апельсин (200 г) + 3 ст. л. свежевыжатого апельсинового сока, 100 г зелёного салата, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. белого винного уксуса, 1/2 ч. л. тёртого хрена, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свёклу вымойте, обсушите, запеките в духовке. Затем очистите, нарежьте кубиками, полейте 1 ст. л. оливкового масла.

2. Апельсин очистите от кожуры и белых плёнок, разделите на дольки, порежьте их кусочками.

3. Очищенный чеснок раздавите, обжарьте в масле. Добавьте очищенные креветки. Жарьте 1-2 мин.

4. Для соуса смешайте винный уксус с апельсиновым соком и хреном. Посолите, поперчите.

5. На порционные тарелки насыпьте порванные кусочками листья салата. Сверху выложите свёклу, апельсин и креветки. Полейте соусом.

Марина ШУМИЛОВА, г. Норильск

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
168
ккал
в 1 порции

КУРИНОЕ ФИЛЕ С КАПУСТОЙ И ЧЕЧЕВИЦЕЙ

На 500 г куриного филе: 500

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ

251

ккал
в 1 порции

г белокочанной капусты, 100 г зелёной чечевицы, 2 небольших луковицы (150 г), 2 зубчика чеснока, 100 г густого томатного сока, 2 ст. л. раст. масла, горсть замороженного укропа, щепотка сахара, смесь молотых перцев, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Чечевицу на ночь замочить в холодной воде. Утром воду слейте, чечевицу залейте свежей водой, отварите до готовности. В конце варки посолите. Затем воду слейте, чечевицу оставьте в кастрюле под крышкой.

2. Куриное филе нарежьте небольшими кусочками. Выложите в сковороду с 1 ст. л. раст. масла. Тушите под крышкой до выпаривания жидкости. Добавьте мелко порубленный лук и оставшееся масло. Чутьочку посолите, перемешайте.

3. Капусту нашинкуйте, посолите, помните руками до выделения сока. Добавьте капусту к курице с луком. Перемешайте, тушите под крышкой до готовности капусты. Посолите, поперчите, всыпьте укроп, добавьте измельчённый чеснок и томатный сок. Перемешайте, тушите ещё 5 мин.

4. Затем добавьте в сковороду чечевицу, перемешайте, тушите ещё 2-3 мин.

Лариса АЛЁХИНА,
г. Кострома

ГРУШЕВО-ЯБЛОЧНЫЙ СОРБЕТ

На 600 г груш: 400 г яблок, 1 яичный белок, 1 ч. л. мёда.

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ

82

ккал
в 1 порции

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яблоки и груши вымойте, очистите от кожуры, удалите сердцевину. Нарежьте кусочками. Затем измельчите в блендере в пюре. Добавьте мёд (можно сахар).

2. Яичный белок взбейте миксером в крепкую пену.

3. Во фруктовое пюре по 1 ч. л. добавьте яичный белок. После каждого добавления аккуратно перемешивайте.

4. Сорбет разложите по силиконовым формочкам, поставьте в морозилку на 1-2 ч. для полного застывания.

Вкуснейшее мороженое готово!

Лариса КОТОВА, г. Омск

ЗАПЕКАНКА ИЗ КАЛЬМАРОВ С ГРИБАМИ

На 500 г очищенных кальмаров: 500 г шампиньонов, 2 луковицы (160 г), 80 г тёртого твёрдого сыра, 1 ст. л. сметаны жирностью 10%, 2 ст. л. раст. масла, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кальмары опустите в кипящую подсоленную воду, варите 3-4 мин. Затем кальмары остудите, нарежьте соломкой.

2. Лук нарежьте четвертькольцами, обжарьте на 1 ст. л. раст. масла до золотистого цвета. Добавьте нарезанные пластинками грибы и оставшееся масло. Перемешайте, жарьте 15 мин. Посолите, добавьте сметану, немного потушите.

3. Кальмары перемешайте с грибами, выложите в антипригарную форму. Сверху посыпьте тёртым сыром. Запекайте 10 мин. в разогретой до 240-250°C духовке.

Нина ДЕМИДОВА, г. Орёл

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
337
ккал
в 1 порции

ОВОЩНОЕ РАГУ С ТЫКВОЙ В МУЛЬТИВАРКЕ

На 500 г говядины: 700 г картофеля, 500 г очищенной тыквы, 200 г моркови, 200 г замороженной брокколи, 30 г укропа, 1 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ

297

ккал
в 1 порции

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо нарежьте кусочками, выложите в чашу мультиварки, смазанную раст. маслом.

2. Брокколи промойте, разделите на соцветия.

3. Картофель, тыкву и морковь очистите, нарежьте крупными кубиками, добавьте к мясу. Залейте водой так, чтобы овощи были чуть покрыты. Посолите, поперчите, всыпьте порубленный укроп. Закройте крышку, установите режим плов на 1 ч. 20 мин. Через 30 мин. добавьте брокколи. Готовьте до сигнала.

СОВЕТ. Если у вас нет режима «Плов», выберите подходящий. Например, «Турбо» или «Тушение».

Ирина ЗОТОВА, г. Кисловодск

ПИРОГ С КУРИЦЕЙ И БРОККОЛИ

На 250 г готового слоёного бездрожжевого теста: 300 г куриного филе, 300 г замороженной брокколи, 200 г твёрдого сыра, 150 г натурального йогурта жирностью 3,2%, 1 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе порежьте кусочками, обжарьте на раст. масле. Добавьте замороженную брокколи, потушите до готовности. Посолите, поперчите.

2. Сыр натрите на крупной тёрке, перемешайте с йогуртом. Немного посолите.

3. Тесто раскатайте, распределите по форме, сделайте бортики. Выпекайте основу около 7 мин. при 180°C, чтобы тесто стало хрустящим.

4. В форму на тесто выложите курицу с брокколи. Сверху распределите сырную массу. Выпекайте 30-40 мин. при 200°C.

Таисия ИЛЬИНА, г. Псков

ВСЕГО
8 ПОРЦИЙ
286
ккал
в 1 порции

СУФЛЕ «НЕЖНОСТЬ»

На 1 крупную хурму (200 г): 100 г свежавыжатого апельсинового сока, 3 ст. л. апельсинового джема, 2 ч. л. быстрорастворимого желатина. Для украшения: цедра 1/4 лимона.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Желатин замочите в апельсиновом соке до набухания.

2. Хурму очистите от кожицы, удалите косточки. Мякоть поместите в чашу блендера. Добавьте 1 ст. л. апельсинового джема. Измельчите до получения однородной массы.

3. Сок с желатином нагрейте до полного растворения. Добавьте к пюре из хурмы, перемешайте. Затем взбейте миксером до увеличения объёма в 2 раза.

4. Полученную массу разлейте по формочкам, поставьте на 2 ч. в холодильник.

5. Перед подачей к столу выньте суфле из формочек. Украсьте апельсиновой цедрой, нарезанной тонкой соломкой, и оставшимся апельсиновым джемом.

Светлана ЛЁВКИНА, г. Краснодар

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
97
ккал
в 1 порции



Православная Церковь празднует Рождество Христово в ночь с 6-го на 7 января по новому стилю. Вечер 6 января — Рождественский сочельник, канун, навечерие Рождества, называемый также коляды. Сочельник, или сочевник, получил название от «сочиво» — кушанья, обязательного для этого вечера.

Сочиво — особое постное блюдо из обваренных зёрен пшеницы, иногда риса или чечевицы, приправленных мёдом и семенным соком («сочивом», откуда и происходит название). Семенной сок получали, в основном, из семян подсолнечника, маковых зёрен и ядер орехов.

Сочивом начиналась трапеза в Рождественский и Крещенский сочельники, на рождинах, крестинах, поминках, с той лишь разницей, что эта каша, чаще называемая «кутья», была разной по составу. Так, рождественскую кутью готовили постной.

На Сочельник никогда не зовут гостей, а сами разносят приготовленное блюдо (вечерю) по вечерам своим родным и близким. Дома же каждый, перед основным принятием пищи, должен обязательно съесть немного сочива. Считается, что оно несёт в дом здоровье и благополучие на весь год.

СОЧИВО

На 1 ст. зёрен пшеницы: 1 ст. мёда, 1 ст. ядер грецких орехов, 3-5 ст. л. мака, 1/2 ст. изюма.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенные зёрна пшеницы промойте, замочите на ночь в холодной кипячёной воде, чтобы уменьшить время варки.

2. Утром воду слейте, зёрна промойте, поместите в чугунок или керамический горшок, залейте чистой водой в соотношении 1:2, закройте крышкой и поставьте в духовку, разогретую до 150°C до полного впитывания воды, примерно на 1 ч. Если зёрна остались жестковатыми, подлейте немного кипящей воды и поддержите ещё в духовке.

3. Приготовьте сыту. Мёд подогрейте (до кипения не доводить!) в кастрюльке с толстым дном, влейте 3-5 ст. л. воды, перемешайте.

4. Изюм промойте, залейте горячей водой на 20-30 мин., откиньте на дуршлаг, обсушите. Мак залейте кипятком на 20 мин., откиньте на сито, затем разорите в ступке. Орехи измельчите.

5. Готовые пшеничные зёрна полейте горячим мёдом, перемешайте с изюмом, орехами и маком. Подавайте сочиво тёплым.

Зоя МЕДЯКОВА, г. Астрахань

РУЛЕТКИ С ГРИБАМИ В КЛЮКВЕННОМ СОУСЕ

На 800 г мякоти свинины: 200-250 г грибов, 3 ст. л. топлёного масла, 100-150 г сыра, 150 г клюквы, 3 ст. л. сахара, перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы мелко нарежьте и обжарьте на части топлёного масла, посолите.

2. Мясо нарежьте тонкими широкими ломтиками, отбейте, посолите, поперчите. На каждый кусочек положите жареные грибы, сверните рулетиками, закрепите и обжарьте в масле.

3. Клюкву разотрите с сахаром, добавьте натёртый на тёрке сыр.

4. Приготовленной клюквенной смесью залейте рулетики и запекайте в духовке до расплавления сыра.

Елена АНИСИМОВА, г. Воронеж

УТКА С КУРИНОЙ НАЧИНКОЙ И ВИНОГРАДОМ

На 1 утку весом около 2 кг: 100 г куриного филе, 150 г куриной печёнки, 1 луковица, 2 ломтика белого хлеба без корок, 1 яйцо, 250 г зелёного винограда без косточек, 100 г белого сухого вина, 1 ст. л. коньяка, 2 ст. л. сливочного масла, щепотка сушёного тимьяна, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук порубите, обжарьте в 1 ст. л. сливочного масла до мягкости.

2. Подготовленную печёнку положите в чашу блендера. Добавьте замоченный в воде и отжатый хлеб, жареный лук, коньяк. Измельчите до однородности, переложите в миску.

3. Куриное филе нарежьте кусочками, соедините с печёночной массой. Добавьте слегка взбитое яйцо. Посолите, поперчите, приправьте тимьяном.

4. Утку вымойте, обсушите, натрите со всех сторон солью и молотым перцем. Наполните приготовленной начинкой. Разрез скрепите деревянными зубочистками. Ножки и гузку плотно свяжите бечёвкой. Выложите в смазанную маслом форму. Запекайте 2-2,5 ч. в разогретой до 200°C духовке, периодически удаляя из формы вытопившийся жир.

5. Готовую утку переложите на блюдо, накройте фольгой, оставьте в тёплом месте.

6. Для соуса влейте белое вино в форму, где запекалась утка, доведите до кипения. прогрейте 4-5 мин.

7. Виноград вымойте, обсушите, обжарьте в оставшемся сливочном масле в течение 4-5 мин.

8. Подавайте утку к столу с соусом и виноградом.

СУДАК В ГРАНАТОВОМ СОКЕ

На 1 кг судака: 2-3 луковицы, 1/2 ст. грецких орехов, 1/2 ст. гранатового сока, 2-3 зубчика чеснока, 1 ст. воды, 2 ст. л. кетчупа, мука, раст. масло, лавровый лист, молотый чёрный перец, соль. *Для оформления:* зелень, зёрна граната.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу очистите, разделайте на филе, нарежьте кусочками шириной в два пальца. Посолите, обваляйте в муке и обжарьте на раст. масле. Лук порежьте полукольцами, обжарьте на раст. масле. Рыбу сложите в кастрюлю, пересыпая обжаренным луком.

2. Орехи, соль, чеснок и перец истолките, разведите водой, добавьте кетчуп, лавровый лист.

3. Соусом залейте рыбу и тушите 5-8 мин. Добавьте гранатовый сок, тушите ещё 5 мин.

4. Рыбу выложите на блюдо, посыпьте рубленой зеленью и зёрнами граната.

ГУСЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ КАПУСТОЙ И ЯБЛОКАМИ

На 1 гуся весом 3-3,5 кг: 1 кг квашеной капусты, 150 г копчёной грудинки, 2 луковицы, 4 яблока, 50 г сливочного масла, сахар, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Квашеную капусту мелко нарежьте, отожмите сок. Потушите в сливочном масле, пока капуста не станет мягкой.
2. Грудинку нарежьте, лук порубите. Обжарьте вместе до золотистого цвета лука. Добавьте нарезанные кубиками яблоки, перемешайте. Затем соедините всё с капустой. Посахарите по вкусу.
3. Гуся промойте, обсушите, натрите со всех сторон солью. Нафаршируйте приготовленной начинкой, брюшко зашейте. Уложите гуся грудкой вверх на противень, подлейте немного воды. Гуся накройте фольгой. Запекайте в разогретой до 200°C духовке до готовности. Каждые 30 мин. поливайте гуся выделившимся соком. Незадолго до готовности, снимите фольгу и подрумяньте гуся.

Юлия НЕСТЕРОВА, г. Волгоград

КОЛЯДКИ С ТВОРОГОМ

На 1 ст. пшеничной муки: 1 ст. ржаной муки, 1 ст. молока или простокваши, соль. Для начинки: 100 г творога, 1 желток, 1 ч. л. сахара, соль. Для смазывания: сливочное масло, сметана.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Из муки, молока или простокваши замесите тесто, посолите. Тесто прикройте салфеткой и оставьте отдохнуть на 20-30 мин.
2. Приготовьте начинку: творог разотрите с желтком, сахаром и солью.
3. Раскатайте тесто в жгут, разрежьте на небольшие кусочки, закатайте шарики, из которых сделайте круглые тонкие лепёшки. На лепёшки положите начинку, защипните или загните края.
4. Колядки выпекайте в духовке, разогретой до 200°C, до готовности. Смажьте маслом или сметаной с маслом.

Анастасия ПРОНИНА, г. Смоленск

СБИТЕНЬ С МЁДОМ И ВИНОМ

На 1 л красного вина: 150 г сахара, 150 г мёда, 2 лавровых листа, 5 бутонов гвоздики, 5 палочек корицы, 5 шт. имбиря или кардамона.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Растворите в красном вине сахар и мёд, добавьте пряности и кипятите 10-15 мин., снимая пенку. Дайте настояться полчаса и процедите.
2. Готовый сбитень подогрейте и разлейте в чашки. Подайте к нему пряники, пирожки и печенье.

Ольга СЕРЕБРЯКОВА, г. Липецк

КЛЮКВЕННЫЙ ПИРОГ «РУБИНОВОЕ КОЛЬЕ»

На 500 г слоёного дрожжевого теста: крепкий чёрный чай для смазывания пирога, сливочное масло. Для начинки: 200 г клюквы, 100 г коричневого сахара, цедра 1/2 апельсина.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Для начинки апельсиновую цедру нарежьте тонкой соломкой. В разогретую сковороду всыпьте половину сахара и цедру, готовьте 1 мин. Добавьте клюкву и готовьте 3 мин. Снимите с огня и дайте остыть.
2. Тонко раскатайте тесто в прямоугольный пласт. Равномерно посыпьте тесто оставшимся сахаром, не доходя до краёв примерно 0,5 см. Сверху разложите клюкву в сахарном сиропе, не доходя до краёв 1 см.
3. Аккуратно скатайте тесто в длинный рулет.
4. Нарежьте рулет одинаковыми кружками шириной 3-4 см, плотно уложите в смазанную маслом форму.
5. Разогрейте духовку до 180°C. Смажьте пирог сверху крепким чёрным чаем, поставьте в духовку и выпекайте 25 мин., до золотистого цвета.

Мария ЗУЕВА, г. Тверь



Очень нежные, вкусные и ароматные прянички!

Ольга МАЙДАНОВА, г. Белгород

ТУЛЬСКИЕ ПРЯНИКИ

На 2,5 ст. муки (стакан 250 мл): 200 г сахара, 2 яйца, 125 г сливочного масла, 3 ст. л. мёда, 1 ст. л. корицы, 1/2 ч. л. молотого имбиря, 1 ч. л. соды. Для начинки: 1 ст. яблочного повидла. Для глазури: 5 ст. л. сахара, 2 ст. л. молока.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца разотрите с сахаром, добавьте корицу, имбирь, соду (не гасить!), мёд и размягчённое сливочное масло. Поставьте на водяную баню на 10-15 мин., помешивая, до получения однородной воздушной массы. Добавьте 1 ст. муки, перемешайте ложкой и снимите с огня, остудите. В остывшее тёплое тесто всыпьте ещё 1,5 ст. муки. Замесите мягкое эластичное тесто.

2. Стол припылите мукой и раскатайте тесто в пласт толщиной 0,5 см, разрежьте на 8 прямоугольников.

3. На одну половину прямоугольника положите повидло, накройте другой стороной. Придавите по бокам пальцами, а затем вилкой.

4. Выпекайте в разогретой до 180°C духовке 10-12 мин.

5. Для глазури смешайте сахар с молоком и кипятите пару минут. Горячие пряники смажь-



ШОКОЛАДНЫЕ ЛАКОМСТВА



Хочу поделиться рецептом ГОСТовского торта «Прага». Этот торт был многими любим в советское время, за ним люди стояли в очередях, и считалось большой удачей купить такой торт к празднику. А теперь каждый сможет приготовить его в домашних условиях и насладиться его замечательным вкусом!

Марина ВОДОЛАЗСКАЯ, г. Бийск, Алтайский край

ТОРТ «ПРАГА»

Для теста: 6 яиц, 150 г сахара, 115 г муки, 25 г какао, 40 г сливочного масла, 1 ч. л. разрыхлителя. **Для крема:** 2 желтка, 4 ст. л. воды, 240 г сгущенного молока, 300 г сливочного масла, 20 г какао, ванилин. **Для пропитки:** 50 г сахара, 150 мл воды, 1-2 ч. л. коньяка. **Для оформления:** 70 г джем (повидло, варенье), 100 г шоколада + шоколад для обсыпки боков.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

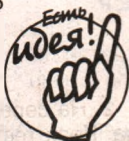
1. Белки отделите от желтков. Желтки взбейте с половиной сахара до светло-жёлтой пышной массы. Белки взбейте с оставшимся сахаром до пиков. Смешайте белки и желтки, перемешивая лопаткой снизу вверх.
2. Муку смешайте с какао и разрыхлителем, просейте. Очень аккуратно введите в яичную массу.
3. Масло растопите, остудите и влейте в тесто по краю миски, перемешайте. Тесто немного осядет, это нормально.
4. Форму застелите бумагой для выпечки, выложите тесто и выпекайте при 180°C около 40 мин. Дайте отлежаться выпеченному бисквиту 12 ч.
5. Приготовьте крем. Желтки размешайте с водой, влейте сгущенное молоко и варите на минимальном огне при постоянном помешивании до сгущения. Охладите. Масло с ванилином взбейте добела и по ложке введите заварную массу, не прекращая процесса взбивания. В конце всыпьте просеянное какао и перемешайте.
6. Приготовьте сироп. Вскипятите воду с сахаром, остудите. Влейте коньяк и хорошо перемешайте.
7. Соберите торт. Бисквит разрежьте на три коржа, пропитайте сиропом, прослоите кремом. Бока тоже обмажьте кремом, а верхний корж смажьте тёплым джемом. Охладите торт. Залейте верх растопленным шоколадом (100 г), бока засыпьте шоколадной стружкой. Украсьте торт розами из крема или декорируйте по своему вкусу.

О ШОКОЛАДЕ

● Шоколад легче натереть, если предварительно на 15 мин. положить его в морозилку.

● Если собираетесь измельчить шоколад в блендере, сначала поломайте его на кусочки, подержите их в морозилке, а потом отправляйте в чашу блендера. Так вы получите тёртый шоколад, а не пастообразную массу.

Елена ГОРОДИШЕНИНА, ст. Платнировская, Краснодарский край



Долгое время я скептически относилась к выпечке из мультитварки, и в основном использовала её только как пароварку. Но вот нашла рецепт и решила всё-таки рискнуть, результат меня поразил! Получается воздушным, высоким, очень вкусным и красивым.

Нина ЖУРАВЛЁВА, г. Москва

ШОКОЛАДНЫЙ БИСКВИТ

ИЗ МУЛЬТИВАРКИ

На 2 ст. муки: 2 яйца, 2 ст. сахара, 1 ст. молока, 1/3 ст. раст. масла, 6 ст. л. с горкой какао-порошка, 1,5 ч. л. соды, 1,5 ч. л. разрыхлителя, 1 ч. л. ванильного сахара, сливочное масло. **Для крема:** 4 плитки шоколада, 500 г жирной сметаны.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца перемешайте с сахаром и какао. Добавьте муку, молоко, раст. масло, соду, разрыхлитель и ванильный сахар. В конце замешивания влейте 1 ст. кипятка. Замесите жидкое тесто.
 2. Тесто вылейте в чашу мультитварки, смазанную сливочным маслом. Выпекайте в режиме «Выпечка» 60 мин. (или 60+20 мин.). Бисквит поднимется почти в 3-4 раза.
 3. Готовый бисквит охладите, разрежьте на 3-4 коржа.
 4. Для крема растопите шоколад на водяной бане, смешайте со сметаной. Соберите торт, промазав коржи.
- СОВЕТ.** В рецепте стакан для отмеривания продуктов – 250 г.

ПЕСОЧНЫЙ ПИРОГ С ШОКОЛАДНЫМ КРЕМОМ

На 200 г муки: 100 г сливочного масла, 1 яйцо, 2 ст. л. сахарной пудры. **Для крема:** 300 г чёрного шоколада, 200 г жидких сливок, 1/2 ст. молока, 2 ст. л. сахарной пудры.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В миску насыпьте муку и сахарную пудру, положите нарезанное кусочками сливочное масло. Разомните руками до получения крошки. Добавьте взбитое яйцо, замесите тесто. Скатайте его в шар, заверните в плёнку, положите на 30 мин. в холодильник.
2. Охлаждённое тесто раскатайте, выложите в смазанную сливочным маслом форму. Сверху положите бумагу, насыпьте фасоль или горох. Выпекайте 25 мин. в разогретой до 180°C духовке.
3. Приготовьте крем. Сливки с молоком доведите до кипения, залейте измельчённый шоколад. Хорошо перемешайте до получения однородной массы, добавьте сахарную пудру.
4. С готового коржа удалите бумагу с бобовыми. На корж выложите шоколадный крем, разровняйте. Поставьте пирог на 3 ч. в холодильник.

Ирина ЕГОРОВА, г. Иваново

Оказывается киви и белый шоколад отлично сочетаются между собой и создают гармоничный букет! Маффины получаются ароматные, сочные, с приятной кислинкой.

Александра ЗВОНАРЕВА, г. Орёл

МАФФИНЫ С КИВИ И БЕЛЫМ ШОКОЛАДОМ

На 200 г муки: 100 г белого шоколада, 2 киви, 125 г сливочного масла, 1/3 ст. молока, 2 яйца, 1/2 ст. сахарной пудры, 1 ч. л. ванилина, 1 ч. л. разрыхлителя. **Для заливки:** 2 киви, 2 ст. л. сахарной пудры, 2 ч. л. горячей воды.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Шоколад поломайте на мелкие кусочки. Киви очистите, разомните вилкой или измельчите в блендере в пюре.
2. В одной миске венчиком слегка взбейте растопленное сливочное масло с молоком, яйцами, пюре из киви и ванилином.
3. В другой миске смешайте просеянную муку, разрыхлитель, сахарную пудру и шоколад. В центре сделайте углубление. Вылейте в углубление масляную массу. Быстро перемешайте, чтобы все ингредиенты соединились.
4. В формочки для маффинов положите бумажные чашечки или выстелите пергаментом. Заполните формочки на 3/4 тестом. Выпекайте 15-20 мин. в разогретой до 200°C духовке. Затем выньте из духовки, дайте остыть в течение 5 мин.
5. Для заливки из киви сделайте пюре, смешайте с сахарной пудрой и горячей водой. Залейте полученной смесью маффины. Дайте им постоять как минимум 30 мин.

ШОКОЛАДНЫЙ РУЛЕТ

На 6 яиц: 180 г сахара, 100 г муки, 3 ст. л. какао. **Для начинки:** 150 г шоколада, 4 ст. л. сливок жирностью 33%, 4 ст. л. сливочного масла. **Для украшения:** готовые взбитые сливки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца разделите на желтки и белки. Желтки взбейте с сахаром до бела. Белки взбейте в устойчивую пену.
2. Муку смешайте с какао. Добавьте в желтковую массу порциями муку и взбитые белки, аккуратно перемешивая.
3. Противень застелите бумагой для выпечки. Выложите тесто, разровняйте и выпекайте примерно 20 мин. при 180°C.
4. Рулет снимите с противня вместе с бумагой и сверните (с бумагой).
5. Все ингредиенты для начинки поставьте на водяную баню. Когда шоколад полностью растопится, начинка готова.
6. Разверните рулет, промажьте шоколадной начинкой и снова сверните, снимая бумагу. Полностью остывший рулет украсьте сливками.

Ася САВЕЛЬЕВА, г. Тамбов

ШОКОЛАДНЫЙ МАННИК

На 150 г манной крупы: 300 г сметаны жирностью 20%, 100 г сливочного масла, 1 ст. сахара, 4 яйца, 130 г муки, 30 г какао-порошка, 1 ч. л. соды, 2 ст. л. раст. масла + масло для смазывания формы, 1 ч. л. ванильного сахара, щепотка соли. **Для начинки:** 100 г шоколада.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В миске соедините сметану и манку. Перемешайте, оставьте на 1 ч. при комнатной температуре.
2. Размягчённое сливочное масло взбейте до пышности с сахаром, ванильным сахаром и щепоткой соли. Взбивая, по одному вводите яйца.
3. В манку со сметаной всыпьте через сито какао и соду. Перемешайте. Влейте раст. масло, всыпьте просеянную муку. Снова перемешайте. Добавьте масляную массу. Взбейте миксером до однородного состояния.
4. В смазанную раст. маслом форму перелейте 2/3 части теста. На тесто выложите поломанный на кусочки шоколад. Сверху осторожно вылейте оставшееся тесто, разровняйте. Выпекайте 45 мин. в разогретой до 180°C духовке.

СОВЕТ. Готовый манник можно украсить растопленным белым и тёмным шоколадом.

Нонна АВДЕЕВА, г. Дубна, Московская обл.

ОСТРЫЙ ШОКОЛАДНЫЙ КЕКС



На 2 ст. муки: 1/2 ст. какао-порошка, 1,5 ст. сахара, 1,5 ст. воды, 3/4 ст. раст. масла без запаха, 1,5 ч. л. уксуса 9%-го, 1,5 ч. л. разрыхлителя, 1,5 ч. л. ванильного сахара, 1,5 ч. л. молотого перца чили, 3/4 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Какао соедините с сахаром, просеянной мукой, разрыхлителем, ванильным сахаром, солью и перцем. Перемешайте. Влейте воду, масло и уксус. Перемешайте миксером.
2. Форму для выпечки застелите пекарской бумагой. Вылейте тесто в форму. Выпекайте в духовке, разогретой до 180°C, в течение 30-40 мин. (или до готовности). Готовый кекс выньте из формы, остудите и разрежьте на ломтики.

Наталья ШИЛОВА, п. Хохольский, Воронежская обл.

СЛОЁНЫЕ ПЛЕТЁНКИ С ШОКОЛАДОМ

На 500 г готового слоёного теста: 200 г шоколада или 2 шоколадки, 1 яйцо.

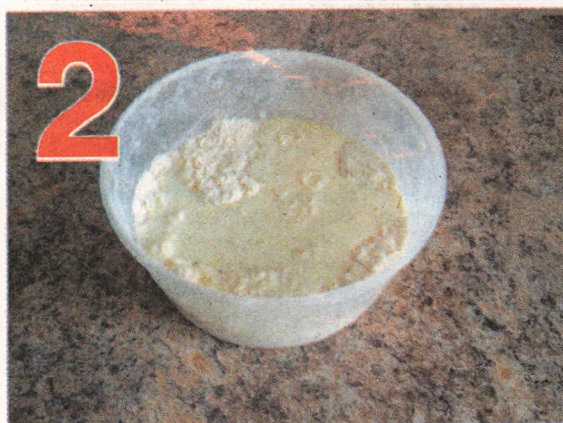
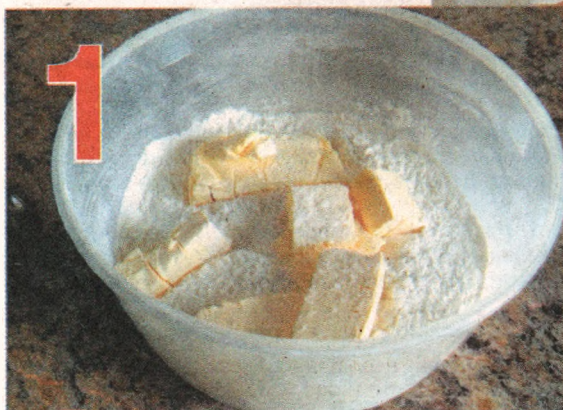
ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Слоёное тесто раскатайте в одном направлении. Вырежьте 2 больших прямоугольника. Края теста надрежьте наискосок.
2. На середину каждого прямоугольника положите кусочки шоколада. Края теста переплетите как косу. Сверху смажьте слегка взбитым яйцом. Выпекайте 25 мин. в разогретой до 180°C духовке.

Ангелика ДЯТЛОВА, г. Ярославль

ПИРОЖКИ С КАРТОШКОЙ

26



На 2.5-3 ст. муки: 200 г маргарина, 2 желтка, 1/2 ст. кефира, соль. Для начинки: 300 г картофельного пюре с обжаренным на раст. масле луком.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Маргарин нарежьте кусочками. В миску просейте муку, добавьте соль, перемешайте. Выложите поверх муки маргарин и быстро, руками перетрите всё в крошку.

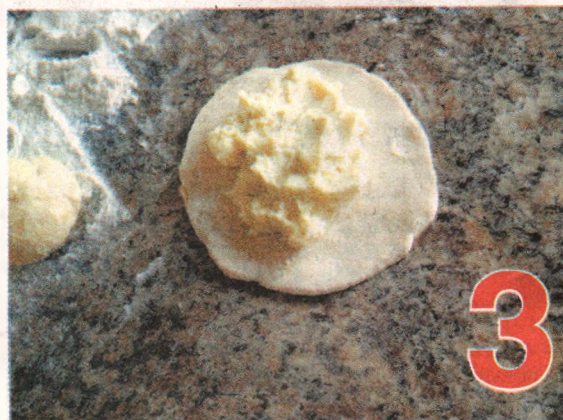
2. В стакан с кефиром добавьте желтки и перемешайте. Влейте к мучной крошке и быстро руками замесите тесто. Положите его в мешочек и уберите в холодильник на 6-8 ч.

3. Тесто разделите на 16 равных кусочков, руками немножко разомните их, затем раскатайте скалкой.

4. На лепёшки из теста выложите по 1 ст. л. начинки и сформируйте пирожок.

5. Противень застелите силиконовым ковриком или бумагой для выпечки. Разложите на нём пирожки на расстоянии около 3 см друг от друга. Смажьте пирожки желтком или яйцом. Выпекайте при температуре 200°C около 20 мин. (ориентируйтесь на свою духовку).

Марина ВОДОЛАЗСКАЯ, г. Бийск, Алтайский край



Индусы называют манго раджей, что в переводе на русский язык означает — царь. Столь высокое звание фрукт заслужил не только благодаря своему неповторимому вкусу и целебным свойствам. Упоминание о манго имеется в истории буддизма. Известно, что Будда любил проповедовать в манговых садах, так как сладковатый аромат успокаивал и настраивал его на нужную волну.

МАНГО

ЧЕМ ПОЛЕЗНО МАНГО

Манго содержит энзимы, которые улучшают пищеварение. В незрелом плоде много витаминов С и Е, а по мере созревания в нём накапливается бета-каротин (витамин А) в количестве, превышающем его содержание в апельсинах в 20 раз. В манго содержится группа уникальных ферментов, стимулирующих образование коллагеновых и эластиновых волокон, которые сохраняют эластичность кожи и препятствуют образованию мелких мимических морщин. Кроме того, этот фрукт усиливает мужскую потенцию. Протёртая мякоть манго издревле считалась незаменимым средством от герпеса, что современные исследователи объясняют наличием в манго противовирусного вещества мангиферина.

КАК ВЫБИРАТЬ МАНГО

От спелого плода должен исходить дурманящий аромат с того конца, которым он прикреплялся к дереву. Если у манго при лёгком нажатии появляются маленькие вмятинки со стороны плодоножки, то плод зре-

лый. Но не стоит отказываться и от незрелого плода. Во-первых, из него получится вкусный салат, во-вторых, за пару дней он дозреет на открытой поверхности. Плоды могут быть самыми разными по окрасу — от зелёного до жёлто-оранжевого, красного и даже фиолетового — форме и вкусу.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В КУЛИНАРИИ

● Плоды манго содержат ферменты, действующие как разрыхлитель соединительных тканей мяса. Сок манго можно вполне использовать в качестве маринада.

● Ломтики незрелого манго придадут неповторимый аромат и особую пикантность большинству индийских салатов, из него же делают кисло-сладко-жгучую приправу чатни, которую непременно подают к баранине или отварному рису.

● Незрелые плоды очень часто маринуют — малайцы и тайцы предпочитают манго в маринованном, нежели свежем виде.

● Порошок высушенного незрело-

го манго используют в Индии в качестве приправы. Она придаёт различным блюдам, салатам и даже напиткам особый кисло-сладкий вкус.

● В русской кухне давно научились использовать манго в салатах, соусах, десертах.

САЛАТ С МАНГО И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

На 1 манго: 1 красный сладкий перец, 4-5 листьев салата, 1 ст. л. красного винного уксуса, красный молотый перец.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Манго очищаем от кожицы, режем кубиками, очищенный сладкий перец — полукольцами. Салат режем крупными кусочками.
2. Выкладываем манго, перец и салат в глубокий салатник, перчим, перемешиваем и поливаем уксусом.

КОКТЕЙЛЬ С МАНГО И КЛУБНИКОЙ

На 1 манго: 1 ст. клубники, 1/2 ст. ванильного нежирного йогурта, 6 кубиков льда.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Манго очистите и нарежьте мелкими кубиками. Ягоды разделите на половинки.
2. В блендер положите манго с клубникой, добавьте йогурт и кубики льда, смешайте до лёгкой пены и разлейте по высоким бокалам.

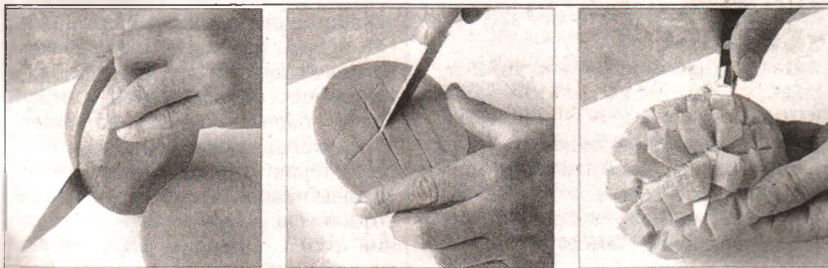
ЗАКУСКА

ДЖЕЙМСА БОНДА

На 1 манго: 300 г твёрдого сыра, 100 г ветчины, 150 мл натурального йогурта, кинза, карри по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сыр натрите на мелкой тёрке, мякоть манго и ветчину нарежьте ломтиками.
2. Смешайте сыр с манго и ветчиной, залейте йогуртом, смешанным с порошком карри. При подаче посыпьте измельчённой зеленью кинзы.



КАК ЧИСТИТЬ МАНГО

Для разделки манго лучше использовать тарелку, чтобы не потерять драгоценный сок.

1. Плод расположите вертикально, срежьте острым ножом по куску с обеих сторон от косточки и как можно ближе к ней.

2. Нарежьте мякоть полученных частей в виде решётки, но не прорезая кожуру.

3. Выверните кожуру наизнанку, надавив на неё большим пальцем. Срежьте кубики мякоти маленьким ножом на тарелку. То же сделайте с оставшейся частью.

Если манго жёсткое, вы можете «раздеть» его с помощью картофелестки и продолжить вырезать куски по кругу. Слишком мягкий и волокнистый плод пропустите через мясорубку и используйте для десертов или для мясных и рыбных соусов.

АНТИКРИЗИСНОЕ МЕНЮ



ТЫКВЕННЫЙ СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

На 350 г мясного фарша: 1 яйцо, 300 г очищенной тыквы, 3 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. л. томатной пасты, раст. масло, лавровый лист, горошины чёрного перца, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Фарш смешайте с яйцом, солью и молотым перцем. Хорошо вымесите, слепите фрикадельки. Отварите их в течение 10 мин. в кипящей воде.
2. Лук порубите, спассеруйте на раст. масле в кастрюле с толстым дном. Добавьте порезанную кубиками морковь. Обжарьте.
3. Очищенный картофель порежьте кубиками, добавьте в кастрюлю к луку и моркови. Жарьте 3-4 мин. Добавьте мелко нарезанную тыкву, жарьте 2 мин. Влейте томатную пасту. Залейте овощи водой, добавьте горошины перца и лавровый лист, посолите, поперчите. Варите 10-15 мин.
4. С помощью блендера измельчите суп в пюре. При необходимости разбавьте водой до нужной густоты. Добавьте фрикадельки, доведите до кипения, снимите с огня.

Александра ЗВОНАРЁВА, г. Орёл

МОРКОВНЫЙ САЛАТ С ЯЙЦАМИ И ЧЕСНОКОМ

На 4-5 морковок: 5-6 варёных яиц, 4-5 пёрышек зелёного лука, 2-3 зубчика чеснока, 1-2 ст. л. майонеза, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Морковь очищаем, натираем на крупной тёрке. Яйца очищаем, нарезаем мелкими кубиками. Лук мелко рубим. Чеснок пропускаем через пресс.
2. Всё хорошо перемешиваем, солим по вкусу, заправляем майонезом.

Алевтина КУЗИНА, г. Псков

Солёные огурцы в кляре нужно подавать с соусами как закуску. Это блюдо нравится мужчинам.

Антонина ГЕРАСИМОВА, г. Краснодар

СОЛЁНЫЕ ОГУРЦЫ В КЛЯРЕ

На 6 солёных огурцов: 70 г муки, 2 ч. л. молотой паприки, 2 ч. л. молотого перца чили или кайенского, 1 ч. л. томатной пасты, раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Огурцы разрежьте вдоль на 4 части.
2. Из муки, 1/3 ст. воды, паприки, молотого перца и томатной пасты замесите кляр.
3. Четвертинки огурцов наколите на вилку, обмакните в кляр, затем дайте лишнему тесту стечь. Обжарьте в раскалённом раст. масле в течение 2 мин. Выложите на бумажное полотенце.

Такую закуску можно подавать как в холодном, так и в горячем виде. Очень вкусная штука, особенно, если добавить хорошие специи.

*Нина ЖАВОРОНКОВА,
г. Кострома*

СВЁКЛА С ПОМИДОРАМИ

На 1 кг свёклы: 2 помидора, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 20 г зелени кинзы, раст. масло, специи по вкусу, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свёклу промойте, залейте холодной водой. Варите до готовности. Затем очистите, натрите на крупной тёрке.
2. Лук порубите, обжарьте на раст. масле. Добавьте мелко нарезанные помидоры, перемешайте. Готовьте 3-4 мин. Добавьте свёклу и измельчённую кинзу. Перемешайте, готовьте ещё 5-6 мин.
3. В конце приготовления всыпьте мелко нарезанный чеснок, приправьте специями, посолите, поперчите. Перемешайте, готовьте 4-5 мин.

Тушёнка из хамсы — великолепное блюдо с хорошими вкусовыми качествами.

*Валентина НИКОЛАЕВА,
г. Брянск*

ТУШЁНКА ИЗ ХАМСЫ

На 1 кг свежемороженой хамсы: 3 луковицы, 3 помидора, 1 лавровый лист, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. У хамсы отрываем голову, удаляем внутренности. Затем рыбку хорошо промываем.
2. Лук нарезаем полукольцами, выкладываем в глубокий сотейник. Помидоры нарезаем полукружьями, выкладываем на лук. Сверху на овощи раскладываем рыбку. Солим, перчим по вкусу, заливаем 1 ст. холодной воды так, чтобы рыба была полностью покрыта. Кладём лавровый лист. Накрываем сотейник крышкой, ставим на средний огонь. Доводим до кипения, тушим 10-15 мин.

К рыбной тушёнке можно приготовить картофельное пюре.



Те, кто не любят куриные сердечки, наверное, просто не умеют их готовить, а ведь всё очень просто: нужно добавить картошечку, залить всё сметанным соусом, и получится невероятная вкуснотища.

Нина КАПУСТИНА, г. Рязань

КАРТОФЕЛЬ С КУРИНЫМИ СЕРДЕЧКАМИ

На 300 г куриных сердечек: 500 г картофеля, 1-2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 4 ст. л. сметаны, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сердечки очищаем от плёнок, сосудов и жира, хорошо промываем. Затем обжариваем на раст. масле до золотистого цвета. Перекладываем в миску.
2. Лук мелко рубим, обжариваем в масле. Чеснок мелко рубим.
3. Картофель очищаем, нарезаем небольшими кусочками, выкладываем в кастрюлю. Заливаем 1 ст. воды. Добавляем сердечки и лук. Накрываем крышкой, тушим до полуготовности картофеля. Затем вливаем сметану, добавляем измельчённый чеснок. Солим, перчим. Тушим до готовности.

ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ С КАРТОШКОЙ

На 600-700 г картофеля: 2 яйца, 250 г муки, 2 луковицы (белая и красная), 2-3 ст. л. раст. масла, 1 ст. л. сливочного масла, чёрный молотый перец, соль. *Для подачи:* сметана.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель тщательно промойте, отварите, не очищая, в подсоленной воде. Готовый картофель очистите, разомните в пюре.
2. В картофельное пюре вбейте яйца, немного посолите, поперчите. Всыпьте просеянную муку. Немного муки оставьте для панировки.
3. Из полученного теста сформируйте колбаску диаметром 3 см. Тонким острым ножом разрежьте её на кусочки толщиной 1 см.
4. В кастрюле вскипятите подсоленную воду, опустите в неё вареники. Варите 4-5 мин., пока вареники не всплывут на поверхность.
5. Лук порубите, обжарьте на раст. масле до золотистого цвета. Выложите шумовкой в сковороду вареники, добавьте сливочное масло. Поперчите, перемешайте, снимите с огня. Вареники подайте со сметаной.

Галина ЗАВРАЖНОВА, г. Тула

ДОМАШНИЕ ГРЕЧАНИКИ С ПЕЧЁНКОЙ

На 150 г гречневой крупы: 1 кг говяжьей, куриной или индюшачьей печёнки, 1 луковица, 1 морковь, 1 яйцо, 1/2 ст. молока, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Гречку промойте, залейте водой, посолите, сварите кашу.
2. Лук порубите, морковь натрите на крупной тёрке. Обжарьте овощи на раст. масле. Затем вместе с гречкой пропустите через мясорубку.
3. Печёнку порежьте кусочками, обжарьте на раст. масле до полуготовности.
4. Готовую печёнку пропустите через мясорубку. Добавьте яйцо, гречку с овощами и, если масса густая, влейте молоко. Посолите, перемешайте.
5. Из полученной массы сформируйте котлетки, выложите их на выстланный фольгой противень. Сверху также накройте фольгой, поставьте в разогретую до 180°C духовку. Запекайте 15 мин.

Софья КОТОВА, г. Искитим

ПШЕНО С КУРИЦЕЙ

На 1/2 ст. пшена: 400 г курицы, 1 луковица, 2 ст. л. майонеза, 1 ст. л. порубленной зелени петрушки, 1/2 ч. л. куркумы, 1/2 ч. л. сушёного базилика, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Курицу вымойте, срежьте мясо со шкуркой с костей. Срезанное мясо нарежьте небольшими кусочками. Уложите в кастрюлю с толстым дном, залейте водой. Доведите до кипения, снимите пену, посолите.
2. Лук нарежьте полукольцами. Пшено промойте несколько раз под проточной водой.
3. В кастрюлю с курицей всыпьте пшено, снова доведите до кипения. Добавьте лук. Варите, пока пшено не разварится, а в кастрюле останется немного воды. Добавьте майонез, петрушку, куркуму и базилик. Перемешайте, потушите ещё 2-3 мин.

Раиса ЗВЕРЕВА, г. Томск



ШАРЛОТКА С ЯБЛОКАМИ И СГУЩЁНКОЙ

На 1 ст. муки: 2 яблока, 3 яйца, 1/2 ст. сахара, 3 ст. л. сгущённого молока, 2 ч. л. молотой корицы, ванилин, 1/2 ч. л. соды, погашенной уксусом.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца взбейте с сахаром и сгущёнкой. Добавьте муку, 1 ч. л. молотой корицы, ванилин и гашёную соду. Замесите тесто.
2. Яблоки почистите, нарежьте дольками. Уложите в форму, посыпьте молотой корицей. Сверху залейте тестом. Выпекайте 35 мин. в разогретой до 200°C духовке.

СОВЕТ. Готовую шарлотку можно посыпать сахарной пудрой, украсить фруктами, ягодами или цукатами.

Ольга МИРОНОВА, г. Волгоград

Ятак рада, что у меня появилось такое «чудо техники», как мультиварка. Уже не надо стоять у плиты, периодически помешивая кашу и следя, чтобы она не «убежала». Моя мультиварка всё делает сама.

Нина ЖУРАВЛЁВА, г. Москва

ПШЁННАЯ КАША С БАНАНАМИ В МУЛЬТИВАРКЕ

На 1 ст. пшена: 2 ст. молока, 2 банана, 50 г сливочного масла, 1/2 ст. л. сахара, 1/4 ст. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Пшено тщательно промойте сначала в горячей воде, тщательно перетирая руками, затем в холодной воде.
2. В чашу мультиварки влейте 1 ст. воды и молоко. Всыпьте сахар, соль и промытую крупу. Добавьте очищенные и нарезанные крупными кусочками бананы. В конце положите сливочное масло. Установите режим «Каша» (или другой подходящий режим для вашей мультиварки). Готовьте до сигнала.

РАГУ С ФАСОЛЬЮ В МУЛЬТИВАРКЕ

На 200 г белой фасоли: 300 г мясного фарша или мяса, 3 помидора, 1 луковица, 1-2 зубчика чеснока, 1 ст. л. томатной пасты, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Фасоль замочите на 6-8 ч. в большом количестве холодной воды. Затем воду слейте, фасоль засыпьте в мультиварку. Залейте чистой водой. Готовьте 10 мин. в режиме «Варка на пару». Воду снова слейте, фасоль отложите в миску.

2. Лук и чеснок мелко нарежьте. Помидоры очистите от кожицы, нарежьте кубиками.

3. Фарш или мелко нарезанное мясо положите в чашу мультиварки. Добавьте немного раст. масла. Поставьте режим «Выпечка» на 30 мин. Обжаривайте 10 мин. Добавьте лук и чеснок, готовьте ещё 10 мин. Всыпьте фасоль и помидоры. Добавьте томатную пасту. Посолите, поперчите, перемешайте. Готовьте ещё 10 мин. После сигнала, установите программу «Тушение» на 2,5 ч.

СОВЕТ. Можно добавить мелко нарезанный острый перчик чили.

Елена РУСЛАНОВА, г. Кстово

ФАСОЛЬ, ЗАПЕЧЁННАЯ С РИСОМ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ

На 1 ст. фасоли: 1 ст. риса, 1 морковь, 1 луковица, 3-4 зубчика чеснока, 1/2 стручка горького перца, 1 ст. томатного сока, 2 ст. л. томатной пасты, раст. масло, хмели-сунели, жгучий молотый перец, чёрный молотый перец, соль. Для фрикаделек: 400 г мясного фарша, 1 луковица, 1 яйцо, хмели-сунели, чёрный молотый перец, соль. Для подачи: сметана или тёртый сыр.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Фасоль замочите на ночь в холодной воде, затем отварите до готовности. Отдельно отварите рис. Перемешайте фасоль с рисом.

2. В мясной фарш добавьте мелко порубленный лук, яйцо, хмели-сунели, молотый перец и соль. Всё перемешайте. Из фарша сформируйте фрикадельки размером с грецкий орех, обжарьте их на раст. масле.

3. Морковь натрите на крупной тёрке, лук, чеснок и стручок перца мелко порубите. Спассеруйте всё вместе на раст. масле. Влейте томатный сок, добавьте томатную пасту. Посолите, поперчите. Доведите до кипения.

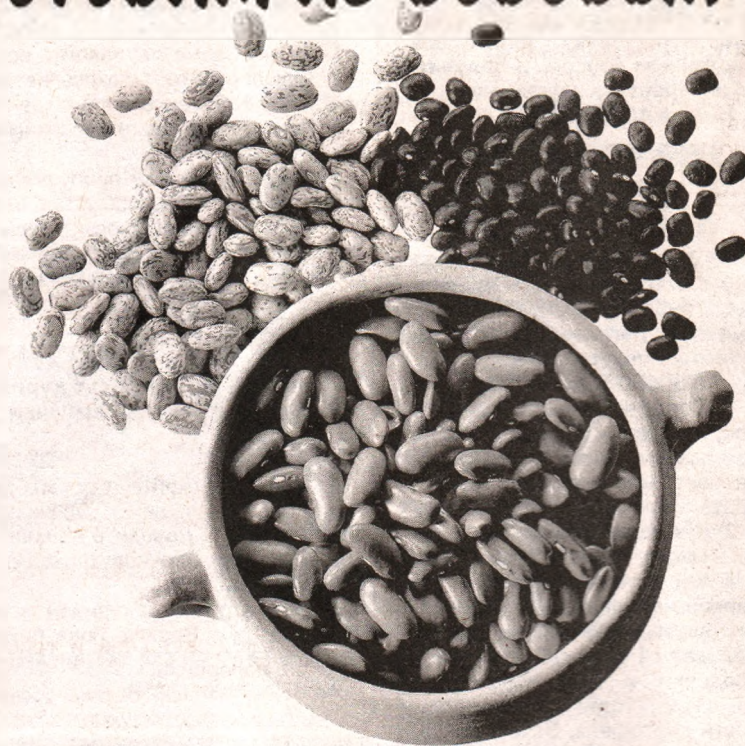
4. Томатную заправку добавьте к фасоли с рисом, перемешайте. Посолите, приправьте хмели-сунели. Затем выложите в форму для запекания. Сверху распределите фрикадельки, немного утопив их в фасолево-рисовую массу. Запекайте около 20 мин. в разогретой до 180-200°C духовке.

5. При подаче к столу смажьте запеканку сметаной или посыпьте сыром.

Елена САПУНОВА, г. Брянск

ГОТОВИМ ИЗ БОБОВЫХ

30



КАПУСТА, ТУШЁННАЯ С ЧЕЧЕВИЦЕЙ И КОЛБАСКАМИ

На 1 ст. зелёной чечевицы: 3-5 копчёных охотничьих колбасок, 500 г белокочанной капусты, 1 помидор, 1 луковица, 1 морковь, 1 ст. л. томатной пасты, 1 пучок зелени укропа или петрушки, 2-3 ст. л. раст. масла, сухая аджика, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Чечевицу отварите согласно инструкции на упаковке. Воду слейте.

2. Капусту нашинкуйте, помидор и лук нарежьте мелкими кубиками, морковь натрите на крупной тёрке.

3. Лук обжарьте на раст. масле. Добавьте морковь, немного обжарьте. Положите помидор, добавьте томатную пасту. Тушите, помешивая, 2-3 мин. Затем добавьте капусту, перемешайте. Тушите 10-15 мин. При необходимости влейте немного воды.

4. Колбаски нарежьте кружочками, соедините с овощами. Добавьте чечевицу и порубленную зелень, перемешайте. Посолите, поперчите, приправьте сухой аджикой. Запекайте 10-15 мин. в разогретой до 180°C духовке.

СОВЕТ. Это блюдо прекрасно подходит для приготовления в мультиварке. Специи добавляйте по своему вкусу.

Нина ЗАРУБИНА, г. Краснодар

ЖАРКОЕ ИЗ КУРИЦЫ С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

На 1 кг куриного мяса (ножек, бёдрышек, крылышек): 1 ст. красной чечевицы, 4 полоски бекона, 2 черешка сельдерея, 1 морковь, 1 красная луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ст. красного сухого вина, 1/2 ст. куриного бульона, 1 ст. л. оливкового масла, щепотка тимьяна, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное мясо вымойте, обсушите, порежьте кусочками, обжарьте на оливковом масле. Переложите в миску.

2. В той же сковороде обжарьте нарезанные мелкими кубиками бекон, сельдерея, морковь и лук. Жарьте, помешивая, 5 мин.

3. К овощам с беконом всыпьте чечевицу, перемешайте. Влейте вино и бульон, доведите до кипения.

4. Затем чечевичную массу переложите в форму для запекания. Сверху разложите кусочки курицы. Посыпьте тимьяном, посолите, поперчите, добавьте измельчённый чеснок. Запекайте 30-40 мин. в разогретой до 180°C духовке.

Ирина ЕГОРОВА, г. Иваново

●Время замачивания фасоли (10-12 часов) можно сократить вдвое, если через каждые 1,5-2 часа менять воду и промывать фасоль под струей проточной воды.

●При замачивании фасоли на несколько часов температура воды должна быть не более 15°C, чтобы зёрна не закисло.

●Сварить цветную фасоль без замачивания можно так: фасоль перебрать, промыть, ошпарить крутым кипятком, залить небольшим количеством тёплой воды, чтобы фасоль только была покрыта ею, и варить до мягкости.

Нина ГРОМОВА, г. Пермь

ГОРОХОВЫЙ ГРАТИН С ГРИБАМИ И ВЕТЧИНОЙ

На 200 г **дроблёного гороха**: 250 г шампиньонов, 150 г ветчины (карбоната, балыка), 1 луковица, 150 г очень густой сметаны, 100 г тёртого твёрдого сыра, 1 пучок петрушки, 1 ст. л. сливочного масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Горох залейте водой (из расчёта 1:3), отварите в течение 1 ч. до готовности. Не солите! Готовый горох откиньте на дуршлаг, обдайте холодной водой.

2. Лук нарежьте кубиками, обжарьте на сливочном масле. Добавьте нарезанные пластинками грибы, жарьте до испарения жидкости. Снимите с огня.

3. В чашу блендера положите 4 ст. л. готового гороха. Добавьте сметану. Измельчите до получения однородной массы.

4. Ветчину нарежьте соломкой. Петрушку порубите.

5. Оставшийся горох смешайте с петрушкой, ветчиной и грибами. Добавьте сметано-гороховый соус. Посолите, поперчите.

6. Полученную массу выложите в смазанную маслом форму, посыпьте половиной тёртого сыра. Закройте форму фольгой, поставьте в разогретую до максимума духовку. Запекайте 15 мин. Затем фольгу уберите, снизьте температуру до 180°C. Посыпьте gratin оставшимся сыром, запекайте до зарумянивания.

СОВЕТ. Если сметана не очень густая, то уменьшите её количество до 80-100 г.

Анна ПШЁННАЯ, г. Тюмень

ГОРОХ С ПОМИДОРАМИ И ЛУКОМ

На 2 ст. **гороха**: 5 помидоров, 2 луковицы, 4 ст. л. сметаны или майонеза, зелень петрушки, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Заранее замоченный на ночь горох отварите в той же воде до мягкости.

2. Помидоры нарежьте кубиками. Лук порубите, обжарьте на раст. масле.

3. Добавьте помидоры и лук к гороху, доведите до кипения. Посолите, поперчите, добавьте сметану или майонез. Перемешайте, снимите с огня.

СОВЕТ. К столу горох лучше всего подавать с отварным картофелем и жареной колбасой.

Лилия СЕРГАЧЁВА, г. Тверь



КУРИНЫЕ СЕРДЕЧКИ, ЗАПЕЧЁННЫЕ С ФАСОЛЬЮ

На 700 г **куриных сердечек**: 2 банки консервированной красной фасоли в собственном соку, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 150 г тёртого твёрдого сыра, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сердечки промываем, очищаем от жира и сосудов, отвариваем в подсоленной воде до полуготовности.

2. С фасоли сливаем жидкость. Лук нарезаем полукольцами, чеснок мелко рубим.

3. В смазанную раст. маслом форму выкладываем сердечки. Сверху раскладываем фасоль и лук с чесноком. Солим по вкусу, посыпаем тёртым сыром. Запекаем около 20 мин. в разогретой до 180°C духовке.

СОВЕТ. Вместо консервированной можно взять заранее отваренную сухую фасоль.

Александра ЗВОНАРЁВА, г. Орёл

МОРКОВНО- НУТОВЫЕ КОТЛЕТЫ С ТВОРОГОМ

На 100 г **нута**: 1 небольшая картофелина, 1 крупная морковь, 1 луковица, 1/2 ст. манной крупы, 1 яйцо, 1 ст. л. молока, 1/2 ст. панировочных сухарей, раст. масло, чёрный молотый перец, соль. Для начинки: 100 г творога, 1 ч. л. сметаны, 10-20 г сливочного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Нут замочите на ночь в холодной воде. Затем отварите в подсоленной воде до готовности, остудите, пропустите через мясорубку.

2. Лук мелко порубите, обжарьте на раст. масле. Добавьте натёртую на крупной тёрке морковь. Потушите 2-3 мин.

3. Картофель очистите, натрите на мелкой тёрке, смешайте с нутом. Добавьте лук с морковью, манку, яйцо и молоко. Посолите, поперчите, хорошо перемешайте.

4. Для начинки смешайте творог со сметаной. Сливочное масло порежьте кусочками.

5. Из морковно-нutowого фарша сформируйте лепёшки. В середину каждой положите творог и кусочек масла. Сформируйте котлеты. Обваляйте их в сухарях, обжарьте на раст. масле до золотистого цвета.

6. Обжаренные котлеты сложите в кастрюлю, добавьте немного воды. Пропарьте под крышкой на слабом огне в течение 5 мин.

Марина РОМАНОВА, г. Белгород

ЧИТАТЕЛЬ — ЧИТАТЕЛЮ

32

Быстро маринуем капусту

Очень люблю квашеную капусту, но иногда нравится приготовить и капусту по экспресс-методу. С такой капустой можно и пироги печь, и салат готовить, и щи. Подойдёт и в качестве простой закуски.

Галина РЯБОВА, г. Ростов-на-Дону

МАРИНОВАННАЯ КАПУСТА «ЗА 3 ЧАСА»

На 2 кг белокочанной капусты: 2 морковки, 5 зубчиков чеснока, 150 г раст. масла, 150 г уксуса 3%-го, 4 лавровых листа, 6 горошин чёрного перца, 3 ст. л. сахара, 2 ст. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. С капусты снимите верхние листья. Разрежьте капусту на 2 половинки. Нашинкуйте капусту, исключая область кочерыжки и вокруг неё, чтобы капуста не горчила. Морковь очистите и натрите на крупной тёрке. Чеснок очистите, пропустите через пресс.

2. Для маринада влейте в кастрюлю 1 л воды, добавьте сахар, соль, раст. масло, перец и лавровый лист. Доведите до кипения. Когда сахар и соль полностью растворятся в воде, добавьте в раствор уксус, перемешайте и сразу снимите с огня.

3. Смешайте нашинкованную капусту с морковью и чесноком. Это можно сделать на разделочной доске, но не нужно перетирать капусту, иначе она раньше времени выделит сок. Уложите всё в банку (не утрамбовывать!) и залейте ещё тёплым маринадом. Плотно накройте ёмкость и оставьте капусту мариноваться при комнатной температуре на 3 ч. Для подачи к столу достаньте нужное количество, а остальную капусту храните в холодильнике.

Капусту мы заквашиваем традиционным способом, а вот маринуем — со свёклой и морковкой. Очень вкусно, оригинально и за столом уходит влёт.

Для
М.ТЕТЕРИНОЙ,
г. Рязань



МАРИНОВАННАЯ КАПУСТА «КРАСНАЯ»

На 2 кг капусты: 2 морковки, 1 большая свёкла. Для маринада: 1 л воды, 150 г сахара, 150 г раст. масла, 150 г уксуса 9%-го, 1 головка чеснока, 2 лавровых листа, 2 горошины чёрного душистого перца, 2,5 ст. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту режем квадратиками 3 на 3 см. Морковь и свёклу очищаем и натираем на крупной тёрке. Всё помещаем в большую кастрюлю.

2. Для маринада кипятим воду с сахаром, маслом, лавровым листом, перцем и солью. Снимаем с огня и добавляем уксус и пропущенный через пресс чеснок.

3. Горячим маринадом заливаем капусту в кастрюле, сверху накрываем тарелочкой (без груза). Сначала чуть придавливаем её рукой, чтобы немного маринада появилось сверху, далее он сам подойдёт под тарелку. Оставляем при комнатной температуре на день. После этого ставим в прохладное место.

Светлана РЯЗКИНА, г. Тамбов



Для
Ж.УШАКОВОЙ,
г. Архангельск

Как приготовить гречку

До недавнего времени лично я считала, что гречку нужно либо промыть, либо прокалить на сковороде. Мне проще было промыть и готовить. Но не так давно на авторитетном кулинарном сайте прочитала, что, оказывается, гречку сначала нужно промыть в нескольких водах (вода должна быть прохладной), затем обсушить и уже потом прокалить. Для этого на раскалённую сковороду высыпать крупу и обжарить, постоянно помешивая, до золотистого цвета в течение 4-5 мин. Обжаривание — это не только обеззараживание крупы, но и предварительная термическая обработка. Каша из прокалённой гречки получается более ароматной и рассыпчатой. Обжаривание уменьшает время приготовления гречки, и каша получается более полезной. Кстати, некоторые гречку вообще не варят, а заливают в термосе кипятком и запаривают на ночь. Ещё одно моё маленькое наблюдение. Даже чистую на первый взгляд гречку нужно непременно перебирать вручную, как это делали наши бабушки. Знаете, пара «чернушек» непременно попадётся даже в самой высококачественной крупе.

Наталья СТЕПАНОВА, г. Новочеркасск

На исходе зимы и весной остро чувствую нехватку витаминов. Подскажите, пожалуйста, какие блюда лучше готовить в этот период? В каких фруктах и овощах ещё остаются витамины?

Елена САПУНОВА, г. Брянск

Дорогие хозяйки, ищу рецепт вкусных постных блинчиков. Дрожжевые блины печь умею, а вот блинчики — нет. Поделитесь, пожалуйста, опытом.

Наталья ПАНАРИНА, г. Рязань

Открыла для себя такой продукт, как нут. Подскажите, пожалуйста, как правильно замачивать нут. Где-то читала, что в воду добавляют пищевую соду. Нужно ли это делать и сколько по времени варить нут?

Юлия НЕСТЕРОВА, г. Волгоград



9 вопросов ПАВЛУ ПРИЛУЧНОМУ

Павел Прилучный — один из самых известных молодых актёров российского кино.

Родился Павел 5 ноября 1987 г. В 2005 г. окончил Новосибирское театральное училище. Потом приехал в Москву и поступил в Школу-студию МХАТ, где учился некоторое время. В 2010 г. окончил РАТИ (ГИТИС). Актёр знаком телезрителям по фильмам и сериалам «На игре», «Детям до 16», «Закрытая школа», «Метод Лавровой», «Геймеры», «Соловей-Разбойник», «Тёмный мир: Равновесие», «Мажоры». У актёра много поклонниц, которым не так давно пришлось узнать о том, что Павел Прилучный женился. Его избранницей стала актриса Агата Муцениеце.

О БОКСЕ И ХОРЕОГРАФИИ

— В детстве ты одновременно занимался и хореографией, и боксом. Как в твоей жизни сочетались эти полярные занятия?

— Я был адски ленивым в детстве. Мне иногда бывало просто влом куда-то идти и что-то делать. Жили мы в небольшом городе Бердске под Новосибирском, у нас был частный дом... Приходилось всё делать самим — кормить животных, полоть огород, сажать. Если честно, тогда я всё это ненавидел — в детстве погулять хотелось. Так что, наверное, если бы в какой-то момент родители не заняли меня боксом и хореографией, не знаю, где бы я оказался. Если бы не хореография, у меня бы напрочь отсутствовала сила воли. Мне кажется, классическая хореография формирует стержень. Девчонкам просто необходимо ею заниматься: сразу походка становится иной, осанка улучшается. И парню для пластики не повредит. Ну а бокс... Что тут говорить... Очень многое он мне дал.

О ЖИЗНИ В СТОЛИЦЕ

— Что посоветовал бы тем, кто приезжает, так же, как ты, покорять столицу?

— Уезжайте обратно (смеётся). На самом деле, процентов 80 артистов никуда не устраиваются. Из

моих однокурсников снимаются единицы — Никита Ефремов, Аня Чиповская, Ваня Макаревич... Остальные человек 20 не снимаются. А невестребованный артист — это страшно, потому что ты не знаешь, в какую профессию тебе идти дальше. Я два года сидел без работы, уже здесь, в Москве. Занимался всем, чем угодно: разносил пиццу, разносил подарки, потом устроился на передачу, где в прямом эфире идёт розыгрыш призов, и надо в течение часа трепаться без остановки. Я это называл «Алло-ТВ». Кстати, я очень благодарен этой программе, потому что было весело, и я получил отличный опыт: учишься работать с камерой — это большой плюс. Я вообще везде стараюсь искать свои плюсы.

О ВЛЮБЛЁННОСТИ И БЕЗУМНЫХ ПОСТУПКАХ

Со своей женой, актрисой Агатой Муцениеце, Павел Прилучный познакомился на съёмках сериала «Закрытая школа».

— Это была любовь с первого взгляда или вы долго друг к другу присматривались?

— Да, думаю, любовь с первого взгляда. Она мне сразу понравилась, и я долго её добивался: может, ещё и это на меня повлияло, потому что вообще добиваться кого-то мне



не свойственно, а тут пришлось это делать. Долгое время она была ко мне холодновата, но потом... связали ноги, и в омут с головой (смеётся).

— Безумные поступки ради любимой женщины совершаешь?

— Самым безумным поступком была наша свадьба на вершине Останкинской башни.

— Как это?

— Я подумал, что это будет прикольно. Причём никто об этом не знал: на свадьбе было всего шесть человек, и всем я сказал, что мы просто распишемся в загсе. Но потом подумал, что этот момент всё-таки должен запомниться: договорился со знакомым, имеющим отношение к Останкинской башне, хотя пришлось потрудиться, чтобы всё это организовать. Там, на 378-м метре, поставили столы, пригласили оркестр. Никто не знал, куда мы едем, глаза у всех опять же были завязаны. А когда все сняли повязки, и оркестр заиграл какую-то слезливую песню Робби Уильямса, тут уже даже мне сложно было удержаться от слёз!

О СЕМЬЕ

— И как тебе жизнь женатого человека, полная ответственности?

— Круто. Я счастлив. Меня Агата полностью устраивает, помогает мне во всём.

— Ты разделяешь свою жизнь на «до» и «после» рождения сына?

— У меня поменялись ценности. Раньше, когда я ехал отдыхать, в первую очередь думал о том, где будет веселее, а сейчас мы выбираем курорт исходя из интересов ребёнка. В своё время Агата сильно повлияла на меня, а сейчас — сын.

— Говорят, дети многому могут научить взрослых, а вас чему научил сын?

— Меня он научил терпению. Раньше я не понимал, почему плачут дети, и просто сходил с ума от детского крика. А сейчас, если я лечу в самолете и ребёнок начинает плакать, я думаю: «Наверное, у него режутся зубы или болит живот».

О ПОКЛОННИЦАХ

— Как относишься к такому повышенному вниманию со стороны женского пола?

— Нормально, я только рад! Это круто, что тебя любят, что есть какая-то реакция на твоё творчество. Можно сколько угодно говорить, что стараешься исключительно ради искусства, но всё-таки именно когда есть отдача, появляется стимул работать дальше.

КАК УВЛАЖНИТЬ ВОЗДУХ В КВАРТИРЕ

С началом сезона отопления резко снижается влажность воздуха в домах и квартирах, и многие жалуются на сухой воздух. Если эта проблема вам знакома, читайте наши советы.

ЗАЧЕМ УВЛАЖНЯТЬ ВОЗДУХ

Сухой воздух в квартире становится причиной многих проблем: начинают страдать растения, портится мебель и музыкальные инструменты. Но самое главное – сухой воздух влияет на состояние здоровья человека. Влага «вытягивается» из кожи и слизистых оболочек: сохнет и воспаляется кожа, волосы становятся ломкими, появляется покраснение глаз, начинается першение в горле и сухой кашель. Особенно опасен сухой воздух для людей, страдающих аллергией, хроническими заболеваниями органов дыхания. Для тех, кто в данный момент болеет гриппом или ОРВИ. Сухой воздух в квартире – одна из причин частых ОРВИ у маленьких детей. Для малышей нормальная влажность воздуха – это простейшая профилактика бронхолегочных заболеваний. Каким образом поднять влажность воздуха в помещении? Необходимо испарить достаточное количество воды. Самое простое решение вопроса – приобрести специальный увлажнитель воздуха, а лучше сразу и увлажнитель и очиститель. Тогда и с пылью, и сухостью воздуха будет бороться легче. Но если такой возможности нет, попробуем повысить влажность без специальных приборов, подручными средствами.

БОЛЬШЕ ВОДЫ

● В зимнее время влажную уборку в квартире нужно проводить буквально через день, а лучше каждый день. Во время уборки воздух увлажняется и улучшается микроклимат. Плюс убирается пыль.

● Источниками дополнительной влаги могут стать любые сосуды с водой, расставленные в комнатах. Налейте воду в вазы и кувшины и расставьте их в разных местах. Медленно, но верно вода будет испаряться. На ночь можно расположить рядом с кроватью миску или тазик с водой.

● Если тазики и миски вам не по вкусу (портят интерьер), выберите другие ёмкости для воды.



● В небольшом помещении увлажнить воздух поможет декоративный фонтанчик.

... И ВОЗДУХА

Регулярно открывайте окна, форточки и фрамуги, не забывая о функции «микропроветривание», которая есть в современных окнах. Приток свежего воздуха должен быть постоянным. Если на улице около нуля, проветривать комнаты можно и нужно каждые 2-3 ч. по 10-15 мин. Морозный воздух сам по себе очень сухой, поэтому во время морозов помещение проветривают гораздо реже. Но хотя бы 2-3 раза в день нужно открыть окна на 5-10 мин. Особенно полезно проветривание после того, как прошёл снег или дождь.

ВОКРУГ БАТАРЕИ

● Первый способ увлажнить воздух в квартире – накрыть батарею мокрым плотным полотенцем. Испаряясь за счёт нагрева от батареи, вода быстро попадает в воздух в виде паров и влажность воздуха поднимается. По мере высыхания полотенца его необходимо смачивать.

● Если же не хочется постоянно бегать в ванну и обратно, то можно расположить ёмкость с водой на батарее (если, конечно, позволяет конструкция). Вода будет постепенно испаряться и увлажнять воздух.

● Из жестяной или пластиковой бутылки вырежьте стаканчик с «хвостиком». С помощью «хвостика» прикрепите стаканчик к трубе, которая идёт к батарее. Постоянно наполняй-

те стаканчик водой.

● Рядом с батареей поставьте ёмкость с водой. На батарею повесьте в несколько раз сложенный бинт, конец которого должен опускаться в воду. Вода будет подниматься по бинту и испаряться за счёт тепла батареи. Можно такую конструкцию соорудить и с полотенцем, правда, «проводимость» полотенца намного хуже.

КОМНАТНЫЕ ЦВЕТЫ

Известно, что комнатные цветы испаряют влагу через листья. Если в вашей квартире много растительности и зелени, воздух увлажняется естественным способом.

Чем пышнее растительность, тем более влажный воздух в помещениях. Есть растения, которые считаются рекордсменами по «поставке» влаги. Это домашний папоротник (нефролепис), китайская роза (гибискус), различные виды фикусов, циперус, которые очень активно испаряют влагу. Например, циперус (семейство осоковых) способен испарить до 3 л воды в день. Циперус любит влагу и тень, им даже украшают аквариумы и ставят там, где для других цветов слишком много тени. В условиях квартиры циперус активно поливают (зимой – в зимнем режиме) и опрыскивают листья, что тоже помогает увлажнить воздух. Счастливые обладатели китайской розы, наверняка, замечали, как это растение любит воду и от недостатка полива сразу же опускает листья. Поэтому ухаживайте за своими зелёными «помощниками» с большой любовью и осуществляйте правильный полив.

Муррайя пока не получила широкого распространения среди любителей комнатных цветов, а напрасно. Муррайя прекрасный домашний лекарь! По свидетельству древних книг, ягоды муррайи употребляли ещё египетские фараоны. Настои из цветков и листьев муррайи по праву назывались древними египтянами эликсиром жизни. Аромат его цветов полезен людям, страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Листья приравняются к анальгетикам, из них делают настои. Плоды съедобны и обладают омолаживающим действием. Кстати, муррайя считается императорским деревом. Как гласят легенды, муррайю выращивали японские императоры в обстановке строгой секретности, ибо считалось, что это растение должно радовать лишь избранных мира сего. Простым смертным запрещалось его иметь. Если же кто-то осмеливался вырастить муррайю самостоятельно, то смельчаку отрубали голову.

МУРРАЙЯ-ИМПЕРАТОРСКОЕ ДЕРЕВО



Род Муррайя (мурайя) относится к семейству рутовых и включает 12 видов. Все они в природе произрастают в тропических лесах Южной и Юго-Восточной Азии, в Индии и на островах Тихого океана. В дикой природе муррайя вырастает до трёх метров высотой. Развивается муррайя довольно быстро. Уже в 3-4 месяца некоторые экземпляры зацветают. Цветёт муррайя с начала весны до поздней осени мелкими белыми, собранными в пучки, душистыми цветками. Лучшие духи в соревновании с запахом цветков муррайи терпят неминуемое поражение. Даже один маленький распустившийся цветок способен наполнить ароматом всю комнату. Ягоды завязываются без опыления, созревают на протяжении четырёх месяцев. В процессе созревания меняют окраску от оранжевой до темно-красной. Очень эффектно и привлекательно выглядят растения, на которых одновременно цветут белоснежные цветы и созревают яркие красные ягоды. Спелые плоды муррайи напоминают плоды боярышника, на вкус слегка сладковатые.

В качестве комнатного растения обычно выращивают муррайю метельчатую, которую ещё называют «апельсиновым жасмином».

МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ И ОСВЕЩЕНИЕ

Это изумительное растение предпочитает светлое, но не жаркое место. При слабом освещении муррайя сбрасывает листья. Лучше всего ей подойдут подоконники восточного или западного направлений. Летом хорошо себя чувствует на балконе или в саду под кронами деревьев.

ТЕМПЕРАТУРА

Температура содержания летом должна быть не выше 25°C. Зимой растение переставляют в помещение с температурой не ниже 16-18°C, подальше от оконных стёкол. При необходимости включают искусственное освещение.

ВЛАЖНОСТЬ

Муррайя стойко переносит сухой воздух, но с марта по октябрь её следует опрыскивать тёплой кипячёной водой.

ПОЛИВ

Поливают муррайю обильно в период активной вегетации, с осени полив сокращают. Зимой поливают аккуратно, не допуская чрезмерного высыхания почвы, мягкой, отстоянной водой без хлора.

ПОДКОРМКА

С весны до осени два раза в месяц муррайю подкармливают поочередно минеральными и органическими удобрениями. Из минеральных хорошо подходят удобрения для бонсай.

ПЕРЕСАДКА

Первые 2-3 года жизни молодые растения пересаживают ежегодно, а затем 1 раз в 2-3 года. Пересаживают в высокие горшки и специальную почву, например, для цитрусовых.

ОБРЕЗКА

В конце февраля у муррайи надо подрезать каждую веточку, на которой имеется не менее 4-5 листьев, укорачивая на 2 глазка.

РАЗМНОЖЕНИЕ

Чаще всего муррайю размножают свежими семенами, сразу после созревания ягод. Высевают их сразу после сбора в горшки с песком или листовой землёй на глубину 5 мм. Оптимальная температура для прорастания 22-25°C. Можно размножать и верхушечными черенками, но это гораздо сложнее и с применением стимуляторов роста.

ВРЕДИТЕЛИ И БОЛЕЗНИ

Растение может поражаться белокрылками, красными паутинными клещами и тлёй. Для профилактики рекомендуется периодически ополаскивать растение под тёплым душем, а в случае первых признаков поражения опрыскивать растение инсектицидами.

Из-за неправильного ухода муррайя может поражаться гнилями и мучнистой росой. Предотвратить болезнь можно только обеспечив растение хорошей вентиляцией.

Подготовила **Нина ЧЕБОТАРЁВА**

СВОЙ СРЕДИ ЧУЖИХ

(КАК БЕЗБОЛЕЗНЕННО ВЛИТЬСЯ В НОВЫЙ КОЛЛЕКТИВ)

Во-первых, первое время важно не бояться задавать вопросы.

Разумеется, эти вопросы должны касаться, в первую очередь, профессиональных обязанностей. Организация своего рабочего места, график работы, к кому конкретно можно обратиться за разъяснениями, если что-то непонятно по рабочему процессу и т. д. Вопросы на эту тему продемонстрируют не глупость и непонятливость, как многие боятся, а напротив, деловой настрой и желание хорошо выполнять свои обязанности.

Однако не все вопросы одинаково полезны. Расспрашивать о личной жизни, недостатках и пристрастиях сослуживцев и руководства нужно очень и очень аккуратно. Лучше вообще отложить это на потом, когда вы точно будете знать, у кого можно безопасно получить такую информацию. Иначе это чревато тем, что о вас сложится мнение, что вы что-то вынюхиваете, сплетничаете и тому подобное.

Во-вторых, хотя бы вначале забыть о капризах и не высказывать претензий.

Например, «мой стол стоит слишком близко к другому столу», «здесь слишком темно (жарко, холодно, сыро, душно)», «обеденный перерыв в неудобное время» и прочее. Но ведь люди как-то работали здесь до вас и не умерли. Со временем вы, скорее всего, сможете поменять то, что вас не устраивает, а в первые дни работы ваши слова будут восприняты сослуживцами как критика их самих и недовольство новым местом.

В-третьих, не стоит указывать коллегам, как им лучше выполнять свою работу.

Даже если вы на прошлой работе обладали большим авторитетом, здесь вам ещё предстоит доказать, что вы чего-то стоите. Наилучшей стратегией будет доносить свою точку зрения в виде вопросов и уточнений. «А это точно делается вот так, а не так?» или «Верно ли я понимаю, что это нужно делать именно таким образом? На прошлой работе я делала немного иначе, мне кажется такой способ более эффективным». Что-то из ваших предложений будет принято,



Каждому из нас наверняка не раз в жизни приходилось оказываться в ситуации смены места работы или учёбы. Для большинства это оборачивалось как минимум неприятным переживанием, а как максимум – самым настоящим стрессом. Как правило, на новом месте редко удаётся избежать проблем. Но если дискомфорт от выполнения непривычных рабочих обязанностей довольно быстро преодолевается, то чтобы влиться в новый коллектив требуется гораздо больше времени – от нескольких недель до нескольких месяцев.

Неудивительно, что многие из нас испытывают сильную тревогу по поводу, получится ли выстроить нормальные отношения с новым коллективом. Кому-то (кто обладает развитыми навыками общения и высокой стрессоустойчивостью) удаётся справиться с неприятными эмоциями и влиться в коллектив довольно быстро, а для кого-то (более неуверенного, застенчивого и критично относящегося к самому себе) это может оказаться поистине невыполнимой задачей.

Какая же модель поведения может оказаться наиболее удачной?

что-то отвергнуто, но по объективным причинам, а не назло вам, как обязательно случилось бы, начни вы откровенно поучать коллег.

В-четвёртых, не следует сходу ввязываться в конфликты, заговоры и противостояния.

В каждом коллективе, особенно если он старый (то есть сотрудники работают вместе больше десяти лет), есть свои подводные камни. На выяснение, кто и с кем против кого «дружит» или какие группы и по какой причине друг другу противо-

стоят, может уйти не один месяц, а до этого момента очень легко совершить ошибку и встать не на ту сторону. Как например, Анна В., двадцатипятилетний экономист. Она нашла работу своей мечты, но не задержалась там даже на месяц. А всё из-за того, что в неожиданно разгоревшемся конфликте встала на сторону одной из сотрудниц, которая, как потом выяснилось, активно интриговала против начальницы. В результате интриганку попросили написать заявление об уходе, а Анну просто выставили, поскольку она находилась на испытательном сроке.

В-пятых, не стоит слишком выпячивать свою индивидуальность.

Вы любите петь за работой? Или весь день пьёте кофе чашку за чашкой? Щёлкаете пальцами? Время от времени ходите из угла в угол, чтобы сосредоточиться? Обожаете рассказывать истории про свою собаку? А может, вообще частенько разговариваете сами с собой?

У каждого из нас есть привычки, которые, возможно, окажутся неудобными для окружающих. Не стоит отказываться от них совсем, потому что именно они делают нас непохожими на других и составляют часть нашей индивидуальности.

Но! На новой работе, хотя бы первое время, сделайте над собой усилие и постарайтесь не вываливать это на коллег сразу и в больших количествах! Дайте им время привыкнуть к вам, оценить ваши несомненные деловые качества, чтобы у них был мотив смириться с вашими привычками.

В-шестых, общению – да, панибратству – нет!

На работе главное – создать с коллективом ровные и спокойные рабочие отношения. Ссоры и взаимная ненависть далеко не лучшая атмосфера для того места, где приходится проводить почти треть жизни. Поэтому корректность, сдержанность и уважительность – наилучшие качества, которые можно применить в данном случае. Любый конфликт

нужно решать сразу и к обоюдному удовлетворению. Если вы чувствуете, что между вами и кем-то из коллег возникло недоразумение, лучше всего подойти и спросить наедине, что случилось, возможно, вы что-то сделали не так, и как вы можете это исправить. Поверьте, коллега это оценит, да и вам будет проще.

Впрочем, это всё легко говорить, но очень трудно сделать. Все понимают, что на работе нужно создавать рабочие отношения, то есть держаться в определённых границах, но мало кто это делает. Поэтому надо отдавать себе отчёт, что если в коллективе приняты достаточно вольные, панибратские отношения, то новичок, старательно демонстрирующий сдержанность и корректность, явно придётся не ко двору.

Как, например, Татьяна Д., которая искренне считала, что на работу надо ходить только для того, чтобы работать. К сожалению, новый коллектив, куда она пришла в качестве руководителя, думал иначе. Там было принято близко общаться, отмечать вместе праздники, устраивать вечеринки. После того как Татьяна отклонила несколько приглашений на совместный отдых, ей устроили настолько невыносимую жизнь, что, в конце концов, пришлось подать заявление об уходе.

В-седьмых, не делать резких движений.

Хорошую работу найти непросто, поэтому, если уж вам повезло её получить, нужно это ценить и не раз-

брасываться таким подарком судьбы. К сожалению, часто случается, что к новичку в коллективе начинают относиться пренебрежительно, спихивают на него свою работу и устраивают проверки на «вшивость». Традиция эта не нова, ещё сто лет назад моряки заставляли новобранцев точить напильниками якоря, а повара – продуть макароны. Тут тебе и бесплатное развлечение, и наука новичкам «чтобы жизнь мёдом не казалась».

Можно, конечно, разобидеться и уйти, но причины такого поведения у должностелей коллектива есть, и они весьма серьёзные. Они ведь тоже присматриваются к тем, кто пришёл к ним работать, и пытаются выяснить, что из себя человек представляет, можно ли ему доверить ответственное задание, получится ли с ним ужиться и что он вообще за человек. А проще всего это сделать, если поставить новичка в очень некомфортные условия. Лекарство здесь одно – нужно очень подробно изучить должностную инструкцию и действовать строго по ней, чётко понимая, какие обязанности вы должны исполнять.

К сожалению, никто не застрахован от трудностей при вхождении в новый коллектив, и нет однозначного рецепта для их преодоления. Однако доброжелательность, вежливость, спокойствие, высокий профессионализм и точное знание инструкций определённо защитят от большинства из них.

Елена КОНДАУРОВА



ТАМ, ГДЕ КЛЁН ШУМИТ...



ГОЛОСА ПОЛЕСЬЯ

У Михаила Болотного два образования — спортивное и музыкальное. Он даже одно время тренировал детскую сборную Белоруссии по гимнастике. Но принял решение оставить спорт и заняться музыкой. Это он нашёл в клубе гомельского ДОКА ВИА «Голоса Полесья» — будущий основной костяк «Синей птицы». Непосредственное участие в создании «Синей птицы» принял замечательный человек в мире отечественной эстрады — Семён Каминский. Автор музыки и слов, режиссёр и сценарист, конференсье и очень отзывчивый человек. Именно он и предложил ансамблю переехать в Куйбышев и там устроиться в филармонии. В 1975 году появилась маленькая гибкая пластинка с четырьмя песнями, куда случайно попала песня «Клён», ставшая визитной карточкой «Синей птицы». И именно после выхода этой пластинки популярность «Синей птицы» взметнулась к облакам с такой же стремительностью, с какой метеорит падает на Землю. Этот шлягер «всех времён и народов» исполнил бас-гитарист Сергей Дроздов, на многие годы став неформальным лидером коллектива и его голосом.

КАК ВСЁ НАЧИНАЛОСЬ

Вспоминает руководитель ансамбля Роберт Болотный: «Первый наш официальный концерт состоялся в Тольятти 22 февраля 1976 года. Перед концертом меня жутко трясло. Никто же не знал, придёт народ или нет. Но народ так повалил... Зал «брали штурмом»! И пошло-поехало. В 1976-1977 годах у нас бывало по 12-13 заездов в Москву. Заканчивали в «Лужниках», переходили в «Россию». Потом Питер, Минск. На концертах в Минске вообще творилось что-то невероятное... Однажды после выступления в Калуге я зашёл в ресторан поужинать. Так вот при мне «Клён» заказали 18 раз! Специально считал. Ещё помню, что

С вокально-инструментальным ансамблем «Синяя птица» в жизни поколения, выросшего в 70-80-х, связано много тёплых воспоминаний. ВИА «Синяя птица» под руководством братьев Роберта и Михаила Болотных гремел на всю страну. Именно тогда, в те годы, музыкантами популярного коллектива были исполнены самые любимые песни. Достаточно вспомнить «Там, где клён шумит...», «Ты мне не сниться», «Мамина пластинка» и многие другие. Они приходили в наши дома на грам-пластинках, выпущенных миллионными тиражами, звучали по радио и на концертах ансамбля.

после концерта в Ижевске пришёл в свой номер, голова разболелась. Глянул в окно, а там народу на площади перед гостиницей — яблоку негде упасть, и все в один голос: «Там, где клён шумит над речной волной, говорили мы о любви с тобой...» Впечатление на всю жизнь!»

Когда начиналась «Синяя птица» у ансамбля не было рабочих сцены. Музыкантам приходилось всё делать самим. «Аппаратуру возили в тамбуре вагона и всю сами носили, — вспоминал Сергей Дроздов. — А когда были первые гастролы от Горьковской филармонии, нам ставки сделали договорные — по 12 рублей с концерта. Гастролы эти были в Норильске. Тогда ещё не ходили автобусы в сам город, а ходили электрички. Минус 40 на улице и ветер. И мы эти БИГи заношили в вагон электрички. В углу везли особо опасных преступников, и мы — артисты. По 4 концерта в день!»

ПОЛЁТ «СИНЕЙ ПТИЦЫ»

Многие талантливые музыканты приглашались в «Синюю птицу» из разных городов и республик страны. В конце 70-х в коллектив приходит москвич Сергей Лёвкин — солист, песни которого тоже становятся визитной карточкой этого ВИА. Песни, исполняемые Сергеем Лёвкиным поражали, в первую очередь, своим лиризмом, своей душевностью и теплотой: Сергей Лёвкин был не только исполнителем, но и талантливым композитором,



автором многих песен из репертуара «Синей Птицы». Молодая певица Светлана Лазарева начинала в «Синей Птице» свою творческую биографию. Это вместе с Сергеем Лёвкиным они поют в дуэте песню «Здравствуй, как ты живёшь?» Теодора Ефимова. Помимо песен, написанных известными композиторами, ансамбль исполняет песни собственного сочинения. Авторами музыки выступают братья Болотные, Сергей Лёвкин, Сергей Дроздов, Дмитрий Галицкий. Знакомство с популярным композитором Юрием Антоновым в 1982 году натолкнуло на мысль: «А не создать ли что-нибудь вместе?!» Так родился новый диск-гигант и альбом — «Синяя Птица» во Дворце спорта Лужники». После Всемирного фестиваля в Москве, музыканты стали гастролировать и по Азии, и по Африке, и по Европе.

ПРО ДИРЕКТИВЫ И ЗАГРАНИЦУ

И всё-таки запланированные заграничные гастроли, бывало, и отменяли, присылали директивы: «Начать репетиционный период!», «Петь только песни членов Союза композиторов!» «Не могли простить «Синей птице», — вспоминал Роберт Болотный, — что мы не спели ни одной фальшивой песни, не прославляли ни партию, ни комсомол. Поэтому на пальцах одной руки можно сосчитать количество наших выступлений на ТВ. Больше скажу: нас и на радио-то не крутили. Говорили, что мы «нерадийные».

Но мы приносили огромную прибыль филармонии. Поэтому и объездили с гастрольями всю страну и огромное количество стран мира. К тому же мы были очень универсальны. Приезжая в Чехословакию, пели на чешском. В Индии пели на хинди... Кстати, вспомнил интересный случай. На наш концерт в Бангалоре пришёл Николай Рерих с женой и двумя дочками. Как только он появился, вся публика в знак почтения встала. Мы тогда этот стотысячный стадион на уши поставили, потому что спели на хинди одну популярную песню. Почему такой коллектив не пускать за рубеж? Мы объездили почти всю Азию и Африку — Того, Эфиопию, Анголу, Конго, Кению».

О ПОКЛОННИЦАХ, РЕКОРДАХ И ХОББИ

Слава у коллектива была бешеная. Многотысячные стадионы — битком! Конная милиция в оцеплении и всё такое. Роберт Болотный вспоминает, как после концертов поклонницы по верёвкам и простыням забирались в гостиницы. Письма приходили мешками. Каких слов только в этих письмах не было: от «хочу ребёнка от «Клёна» до «Не ответишь, выброшусь из окна». «Не ругаюсь за всех музыкантов, но... Например, Серёга Дроздов рано женился и ездил по гастролям вместе с женой Ириной. Моя жена окончила театральный институт, потом факультет журналистики Минского университета. Но бросила работу и стала ездить с нами — не хотела меня одного отпускать. И правильно сделала! Иначе на части бы разрывали...» У «Синей птицы» заработки по тем временам были астрономические. Но при этом ребята и пахали, из гастрольных туров не вылезали. Дома бывали по большим праздникам. Самый большой рекорд по концертам — девять в один день! — был поставлен на БАМе. Предлагали и больше, но физически это было невозможно. На 8-й и 9-й концерты ребята даже не переодевались — сил не было. Норма была три концерта в день, в выходные — по четыре. Единственной отдушиной для них при таком режиме был... футбол. Везли с собой мячи, форму и играли почти каждый день. Ещё, как

правило, на лето планировали гастроли на юг. Брали с собой жён, детей и уезжали в Сочи, на Кавказ.

«СИНЯЯ ПТИЦА» СЕРГЕЯ ДРОЗДОВА

В ВИА «Синяя птица» всегда были очень яркие и талантливые солисты, но именно голос Сергея Дроздова для многих поклонников этого ансамбля остаётся визитной карточкой группы. Родился Сергей в белорусской деревне близ Гомеля, которая называлась Мильча. Там учился в музыкальной школе, после чего поступил в Гомельское музыкальное училище. Высшее музыкальное образование получил только в 1984 году, окончив филиал МГИКа в Тамбове по классу дирижёра-оркестранта. Когда в 1974-м братья Болотные пригласили белорусского музыканта в ансамбль в качестве вокалиста, его жизнь резко повернулась. Обладавший потрясающим запоминающимся голосом, Сергей Дроздов мгновенно завоевал сердца миллионов людей, кроме того, он блистательно играл на гитаре и бас-гитаре, что делало его пребывание в группе незаменимым.

1970-80-е годы стали для «Синей птицы» очень успешными. Голос Дроздова — яркий, завораживающий, а также лиричный и красивый репертуар выгодно выделял ансамбль на фоне других похожих коллективов. В 1986-м и 87-м годах были выпущены последние два альбома в легендарном составе ансамбля — «Подземный переход» и «Белый причал», а в 1988-м Сергей Дроздов уходит из ансамбля. «А как вышло, что я ушёл оттуда? — вспоминает Сергей. — Просто почувствовал, что пошла «электронщина». Когда пошёл Витя Салтыков, «Форум», когда стали всё записывать на секвенсор, когда музыка стала неживой, то наш стиль ВИА как бы ушёл в сторону, мы не стали собирать полные залы. И я понял, что надо найти в себе силы уйти. Я думал, что никогда этого больше не будет, этой ностальгии». Но ностальгия осталась. И в 2002-м Сергей создаёт собственный коллектив «Синяя птица» Сергея Дроздова» и продолжает с ним выступать. В 2005–2006 году в составе группы выступал Сергей Лёвкин. 30 октября 2006 года в концерте «Золотые голоса «Синей птицы» принимали участие Сергей Дроздов, Сергей Лёвкин и Светлана Лазарева. Через пять дней умер 55-летний Сергей Лёвкин. А 18 ноября 2012 года ушёл из жизни и Сергей Дроздов. Он умер на 58-м году жизни. Новость о том, что Дроздов скончался, стала шоком для его поклонников и бывших коллег по ансамблю. Память о нём будет вечно жить в наших сердцах, а песни в исполнении легендарного ансамбля по-прежнему вызывать тихий восторг.

Подготовила Алла ОРЛОВА



ЗАТЯЖНОЙ КАШЕЛЬ

«В последние годы после простуды я достаточно долго кашляю. В чём может быть причина?»

Галина Д., г. Орёл

Феномен затяжного кашля связан с рядом причин. Многое зависит от того, какой инфекцией заразился человек. Существовать вирусы, изблуженным местом жительства которых служат нос и горло. И тогда человек страдает от сильного насморка.

Но есть и такие возбудители, которые предпочитают сразу поселиться в бронхах. Они вызывают острый вирусный бронхит, который с первого дня заболевания проявляется кашлем. Именно такие вирусы часто встречались в периоды эпидемий в последние годы.

Вторая причина длительного кашля — неверная тактика лечения. Почти в 30 процентах случаев острый бронхит вызывают вирусы. И лечить такой недуг надо противовирусными лекарствами.

Однако выявить причину кашля при простуде не так просто: нужны анализы мокроты в специальной вирусологической лаборатории. Поэтому многие люди для «подстраховки» при начавшемся кашле сразу начинают принимать антибиотики, которые на вирусы не действуют. И недельный курс приёма таблеток оказывается совсем бесполезным.

Зато через пять-семь дней к вирусной инфекции может присоединиться бактериальная. Тут как раз и надо начинать приём антибиотиков, но к этому моменту человек уже закончил лечение. Все эти нестыковки тоже могут стать причиной довольно длительного кашля.

Поэтому с любым кашлем, даже простудным и только что начавшимся, надо обращаться к врачу. Только специалист может оценить вероятную причину кашля и назначить лечение. Тем более что, за последние три-четыре года, арсенал противовирусных средств значительно пополнился. Если начать их пить вовремя, кашель исчезнет сравнительно быстро.

Ещё один важный момент профилактики затяжного кашля — полноценное лечение простуды. Не надо думать, что «правильная» таблетка решит все ваши проблемы. Режим дня, пребывание в тёплом помещении тоже очень важны для быстрого выздоровления. У нас сейчас есть тенденция брать больничный лист только в самых крайних случаях. Но такая тактика тоже ведёт к долгому кашлю.



Как правильно лечить длительный кашель? Может ли долгая простуда стать причиной бронхиальной астмы?

На вопросы читателей отвечает терапевт, ассистент кафедры клинической фармакологии ВГМА, кандидат медицинских наук Ольга Мубаракшина.

«Может ли длительный кашель после простуды привести к развитию астматического бронхита?»

Наталья Н., г. Воронеж

Астматическим бронхитом раньше называли одну из форм бронхиальной астмы. У этого недуга другие причины. Однако иногда долгий кашель является признаком так называемой кашлевой астмы. А в ряде случаев человек кашляет вовсе не из-за бронхита, а из-за воспаления в носовых пазухах и затекания в глотку их содержимого.

Поэтому при затянувшемся кашле нужно проводить всестороннее обследование всех органов дыхания и у ЛОР-врача, и у пульмонолога. Нелишним будет посещение аллерголога и анализы крови на аллергены. Это окончательно прояснит ситуацию.

«Моего мужа-курильщика по утрам беспокоит навязчивый кашель. Какие таблетки ему лучше давать: противокашлевые или отхаркивающие?»

Ольга В., г. Борисоглебск, Воронежская обл.

Прежде всего, вашему мужу нужно

обследоваться. Хроническим кашлем по утрам может проявляться довольно грозное заболевание — хроническая обструктивная болезнь лёгких (ХОБЛ). Лечение в этих случаях назначает только специалист.

В целом же противокашлевые препараты необходимы только в случае остро возникшего сухого кашля. Как правило, такие средства применяют лишь в первые два-три дня простудного заболевания, а также при коклюше.

Как только кашель становится влажным, приём противокашлевых средств надо прекращать. Они начинают затруднять выведение вредных веществ из бронхов и замедляют выздоровление. По этой же причине не имеет смысла использование противокашлевых препаратов совместно с отхаркивающими травами.

У курильщиков кашель в большинстве случаев влажный. Поэтому чаще им назначают отхаркивающие средства и препараты из группы муколитиков. Такие средства помогают быстрее выздороветь. Они улучшают выведение мокроты, восстанавливают бронхи изнутри. Поэтому применять их можно и нужно. Причём они могут использоваться как вместе с антибиотиками, так и быть един-

ственным лекарством при долечивании бронхита.

«Я долго и сильно кашляю, но без повышения температуры. Нужны ли в такой ситуации антибиотики?»

Полина С., г. Белгород

Только врач решает вопрос о назначении антибиотиков. В ряде случаев они необходимы. Особенно важно обратиться к доктору, если вы откашливаете обильную жёлто-зелёную или просто зеленоватую мокроту. А также в случае слабости и сильной потливости. Эти признаки могут говорить о гнойном воспалении бронхов и о том, что антибиотики вам необходимы.

Раньше при бронхитах всегда назначали антибиотики широкого спектра действия. Сейчас растёт устойчивость микробов к лекарствам. Поэтому тактику меняют. Выбор антибиотика теперь зависит не только от заболевания. Важно то, в каком регионе человек проживает, чем он лечился до этого, и есть ли у него сопутствующие заболевания.

В разных регионах разная чувствительность бактерий к антимикробным препаратам. Поэтому подходы к лечению могут заметно различаться. Например, во Франции при бронхитах, отитах и гайморитах уже давно перестали использовать антибиотики из группы макролидов и амоксициллин. Местные врачи так увлекались назначением этих лекарств, что в наши дни антибиотики перестали действовать на французских бактерий. В России же эти средства до сих пор эффективны и широко используются.

Зато у нас есть другая проблема:

россияне гораздо больше доверяют антибиотикам в инъекциях, чем в таблетках. Поэтому в простых случаях порой назначаются довольно мощные антибиотики. Это привело к тому, что к ним за последние три-четыре года резко выросла устойчивость бактерий. И людям с тяжёлыми заболеваниями, например, с сепсисом, нужный антибиотик подобрать всё сложнее.

«Врач посоветовала мне приобрести небулайзер и применять лекарства для лечения бронхита с его помощью. Но мне проще принимать таблетки. Насколько эффективнее лечение при помощи небулайзера?»

Наталья В., г. Воронеж

Лучше распылять лекарство с помощью ингалятора-небулайзера. Препарат, доставленный прямо в бронхи, действует быстрее и более целенаправленно. Но и от таблеток тоже отказываться не нужно.

Например, для муколитиков сейчас рекомендуют применять тактику «7+7»: неделю лекарство используют в виде раствора для ингаляций, затем ещё неделю в таблетках. Торопиться с отменой муколитических средств не надо. Бронхи должны восстановиться полностью, тогда вероятность повторного заболевания снижается.



«Насколько эффективно лечить бронхит травами? Слышала мнение, что растительные средства проигрывают современным препаратам для разжижения мокроты.»

Алла Г., г. Воронеж

Фитотерапию при затяжном кашле применять не обязательно. Но в ряде случаев она приносит дополнительный лечебный эффект. Особенно при кашле с трудноотделяемой и скудной мокротой.

Однако растительные препараты не могут быть самостоятельным методом лечения. Они являются частью комплексной терапии бронхита. Действие растительных препаратов, как правило, непродолжительное. Поэтому обычно их принимают довольно часто и понемногу.

При кашле желательно употреблять готовые лекарственные препараты растительного происхождения. Можно доверять сборам, продающимся в аптеках, а также заваривать лекарственные травы, собранные своими руками. Но лучше не употреблять самодельные смеси, которые продают на рынках.

Помимо отхаркивающих средств, при затяжном кашле могут помочь и лекарственные растения, повышающие защитные силы организма. Элеутерококк, родиолу розовую применяют после отмены антибиотиков, если к ним нет противопоказаний. Они хорошо влияют на иммунную систему, повышают устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды и новым инфекциям.

При этом надо помнить, что даже безопасные травы могут нанести вред. Особенно людям, имеющим аллергию на пыльцу. Поэтому аллергикам лучше вообще воздерживаться от применения растительных средств. В крайнем случае, можно использовать уже проверенные препараты.



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

Женская консультация



Накануне месячных у меня очень повышается аппетит. Я обычно набираю около 2-2,5 кг. При этом ещё беспокоят рассеянность и раздражительность. Как быть?

Ирина Д., г. Воронеж

Обычно перед месячными в организме появляется тенденция к задержке воды. И вполне возможно, что появившиеся лишние килограммы — это всего лишь задержавшаяся жидкость, которая с приходом «критических дней» постепенно исчезнет.

Но есть и другая проблема. Чувствительность центра голода у женщин, действительно, зависит от фазы менструального цикла. Во вторую фазу аппетит обычно выше, чем в первую.

К тому же женщины нередко находятся в состоянии значительного психологического напряжения. Они практически теряют контроль над аппетитом и сильно переедают. В таких случаях для уменьшения аппетита рекомендуется диета с высоким содержанием углеводов и ограничением мяса и соли, способствующая выработке гормона удовольствия серотонина. Рекомендуются также дробное питание, отказ от алкоголя и продуктов с высоким содержанием кофеина, дополнительная витаминизация.

Помимо диеты, хороший эффект дают психотерапия, занятия лёгкими физическими нагрузками. Справиться с раздражительностью помогут гомеопатические препараты и растительные средства. Улучшить психологический комфорт помогут чаи из листьев мяты и Melissa, цветков ромашки, корней пустырника и валерианы. Альтернативой травяным настоям могут стать успокаивающие таблетки на растительной основе и препараты магния в сочетании с витамином B₆.

Ятяжело переношу климакс. Врач назначил мне растительные препараты и средства, содержащие кальций и витамин Д. Какие побочные эффекты могут быть от такого лечения? Слышала, что кальций может отложиться в почках.

Анна К., Липецк

Растительные средства для облегчения симптомов климакса довольно безопасны. Единственная реальная проблема, которая может появиться — это аллергия.

Кальций и витамин Д были вам назначены для профилактики остеопороза. Это важно для женщины, вступившей в старший возрастной период.

Чтобы избежать побочных эффектов, перед началом профилактики остеопороза при помощи кальция и витамина Д желательно сделать ряд анализов. Если в моче и крови у вас будут повышены концентрации кальция, принимать такие препараты не стоит. Если же содержание кальция будет нормальным или пониженным, спокойно проводите профилактику, но делайте это под контролем врача и анализов.

Учтите, что риск образования мочевого камня увеличивается, если человек во время приёма кальция и витамина Д пьёт мало жидкости. Поэтому лёгкие мочегонные чаи и обычная вода могут предупредить возможные осложнения со стороны почек.

Твое здоровье

Можно ли остановить развитие мастопатии, если уже появились признаки заболевания?

Олеся Л., Воронежская обл.

Если диагноз «мастопатия» вам уже поставили, не стоит отчаиваться. Это заболевание лечится. Неплохо себя зарекомендовали при данном недуге гомеопатические средства. При длительном приёме они мягко устраняют гормональный дисбаланс в организме, а это способствует тому, что очаги мастопатии постепенно рассасываются.

Кроме того, они нередко улучшают общее самочувствие: уменьшают предменструальный дискомфорт, нормализуют менструальный цикл.

Также иногда при мастопатии используют гормональные гели для наружного применения на основе прогестерона. Они эффективно избавляют от неприятных ощущений, но их должен рекомендовать врач после обследования.

Врач говорит, что от хламидий мне необходимо принимать антибиотики. Но я считала инструкцию. Все назначенные антибиотики опасны для печени. А у меня в детстве был тяжёлый гепатит. Как быть?

Инна В., г. Курск

Далеко не всегда гепатит, перенесённый в детстве, оставляет последствия. Вам нужно обследоваться, чтобы выявить есть ли проблемы с печенью в настоящем.

Если последствия гепатита всё же остались, курс лечения антибиотиками придётся проводить «под прикрытием» лекарств-гепатопротекторов. Также после окончания курса антибиотиков сделайте биохимический анализ крови на так называемые «печёночные» пробы. Если в анализах будут отклонения, обратитесь к доктору. Возможно, курс приёма гепатопротекторов придётся продлить до 2-3 месяцев.

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

ХОЛОДНЫЕ РУКИ



Зимой проблема холодных рук зачастую обостряется. Почему могут холодеть и неметь руки? Как справиться с этим состоянием?

Рассказывает терапевт, кандидат медицинских наук Ольга Мубаракшина.

СОСУДИСТЫЙ СПАЗМ

Синдром «холодных рук» по-научному называется ангиотрофоноврозом. Этот недуг, в основном, встречается у молодых женщин и подростков в периоде полового созревания. Главная причина похолодания рук и нарушений питания кожи — спазм капилляров и других мелких сосудов.

Причин у данного состояния несколько. Сосудистые проблемы часто бывают связаны со становлением гормональной системы. Во многих случаях они сочетаются со стрессами и вегетососудистой дистонией.

Серьёзным фактором риска является курение. Выкуривание всего одной сигареты вызывает спазм сосудов, который может длиться до 6-12 часов. Поэтому отказ от курения — одна из первых и самых важных рекомендаций, которые нужно выполнить.

И ещё одна предпосылка для подобных проблем — малоподвижный образ жизни. Например, у людей, слишком долго работающих за компьютером, стойкий спазм сосудов возникает от неподвижности, неудобной позы и напряжения мышц шеи и руки.

ГРЕЕМ ПАЛЬЦЫ

При болезни «холодных рук» главное — восстановить нарушенное кровоснабжение кисти и пальцев. Начинать всегда нужно с образа жизни.

Как только наступают холода, надевайте шерстяные вязаные перчатки, а ещё лучше — варежки. Кожаные перчатки, особенно, если они плотно облегают руки, не согревают, а наоборот, вызывают похолодание рук из-за того, что сдавливают сосуды.

Следите за тем, чтобы холодный воздух не поддувал вам под рукав одежды. Носите свитера и блузы с плотно прилегающими, но не сдавливающими запястья манжетами.

При работе за компьютером чаще делайте перерывы и разминайте не только кисть, но и шею. Периодически вращайте рукой, сжимайте и разжимайте пальцы.

Массаж действительно хорошо лечит и предупреждает спазмы сосудов. Но чтобы его не приходилось делать слишком часто, следите, чтобы в комнате была достаточно комфортная температура. Если это не помогает, сделайте себе специальную компьютерную перчатку. Найдите тонкую, но достаточно тёплую модель и обрежьте у неё кончики пальцев. Модернизированная

перчатка заметно облегчит вашу работу.

Всегда мойте руки тёплой, но не горячей водой. Не оставляйте их хоть немного влажными. Так они гораздо быстрее замерзают, а кожа становится сухой. Поэтому особое внимание обратите на качество полотенца: оно должно хорошо впитывать воду. Никогда не выходите на мороз с влажными руками. При синдроме «холодных рук», обморожение наступает очень быстро, а незащищённая кожа может начать трескаться.

Хотя бы два раза в день, утром и на ночь смазывайте руки кремом для рук с витаминами. Желательно, чтобы крем был достаточно жирным. Из рецептов народной медицины хорошо зарекомендовали себя свиное нутряное сало, гусиный, медвежий, барсучий жир. Можно также смазывать руки касторовым маслом, которое достаточно хорошо впитывается.

ТРЕНИРУЕМ КАПИЛЛЯРЫ

«Капризные» сосуды нужно тренировать. При болезни «холодных рук» хорошо помогают контрастные ванны. Налейте в два тазика воду: в один горячую, во второй — холодную. Кладите руки попеременно то в горячую, то в холодную воду. Заканчивайте холодной водой, после чего хорошо разотрите руки полотенцем. После процедуры смажьте кожу кремом.

Можно проводить тренировку сосудов и в бане, если вы хорошо её переносите. Замечено, что посещение парной раз в неделю заметно уменьшает проявления недуга.

НЮАНСЫ ЛЕЧЕНИЯ

Изменение образа жизни может полностью избавить вас от проблемы холодных рук лишь в самых лёгких случаях. При более тяжёлом течении заболевания потребуются приём медикаментов, а советы улучшат эффект от того лечения, которое вам назначит врач.

Курс лечения нужно проходить хотя бы один раз в год, осенью, зимой или ранней весной. Вам придётся приблизительно около месяца принимать 2-3 лекарства, улучшающие микроциркуляцию и расширяющие мелкие сосуды. В остальное же время рекомендуются поливитамины, а при стрессах — лёгкие успокаивающие средства, такие, как персен, новопассит, пустырник форте.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ!

Иногда похолодание рук является «первым звоночком» серьёзных заболеваний. При этой проблеме обязательно нужно показаться врачу и пройти обследование.

МОЙ ДРУГ НАШЁЛ СЕБЕ ДЕВУШКУ

В ноябрьском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Марии из г. Липецка: «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?» Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Марии.

ВАМ НУЖНО ВЫЙТИ ИЗ РОЛИ

Конечно, очень удобно дружить с такой девушкой, с которой приятно обсудить всю свою личную жизнь, найти утешение в горе и проч. Складывается такое впечатление, что именно так он вас и воспринимает. Теперь у него начался роман, и времени на разговоры просто нет. А вы наконец-то признались сами себе, что влюблены в него. Ах, Маша, не стоит ничего ему говорить про свои чувства. Раз у вас тогда, в первый раз, не сложились романтические отношения, вряд ли получится и сейчас. Мне кажется, вам лучше несколько отдалиться от этого молодого человека, чтобы не терзать своё сердце. Вы в нём видите возлюбленного, а он в вас — неизвестно кого. У меня сложилось впечатление, что для этого парня вы играете роль «жилетки», в которую можно поплакаться. Вам нужно просто выйти из этой роли. Не проводите с ним никаких разговоров на тему отношений с его девушками. Обсуждайте фильмы, книги, футбол, хоккей и т. д. Возможно, он посмотрит на вас другими глазами.

Галина, г. Пермь



ОСТАВИТЬ ВСЁ КАК ЕСТЬ

Маша! Ты, наверное, знаешь такую поговорку: насильно мил не будешь. Судьба принесла тебе испытание первой любовью. Выдержи его с честью. Будет очень трудно, потому что твой любимый человек влюбился вовсе не в тебя. И он в этом не виноват. Вы ещё очень молоды. Дай ему время разобраться в своих чувствах. Возможно, когда пройдёт его влюблённость в ту, другую, он почувствует, что именно ты — главное событие в его жизни. Я тебе советую набраться терпения, не досаждаю ему своей любовью, не объявлять войну за его внимание. Своими притязаниями ты только навредишь себе. Всё-таки мужчины предпочитают недоступных женщин, а ты и так слишком близко подпустила его к себе. И ни в коем случае не впадай в отчаяние. Жизнь ещё и не начиналась-то. Не порти себе юность пустыми хлопотами. Если суждено, он выберет тебя. Ну а на «нет» — и суда нет!

Жанна, г. Псков

ВНЕСИ В ОТНОШЕНИЯ ЯСНОСТЬ

Мария, объясниться, конечно же, нужно. Хотя бы для того, чтобы ясность какая-то у тебя появилась. Правда, скорее всего, тебе придётся выслушать что-то вроде «давай останемся друзьями». Ведь всё это время, что вы общались, тебя в качестве своей девушки он не воспринимал. Ты была «сестрёнкой» и «жилеткой». И на данном этапе, скорее всего, изменить что-то не получится. В любом случае даже если он признается, что не любит и не рассматривает тебя как свою девушку, ты хотя бы не будешь тратить время на бесплодные мечты и тешить себя пустыми надеждами. И это тоже очень хорошо! Отрицательный результат — это тоже результат. Ведь в этом случае ты быстрее вылечишься от безответной любви, и у по-настоящему твоего человека появится возможность появиться в твоей жизни. И не горюй! Всё будет хорошо, хотя, может, и не так, как тебе сейчас хочется.

Алиса, г. Саратов

Как убедить родителей, что обойдусь без мужа?

Работаю журналистом в журнале о среднем образовании, подрабатываю в нескольких местах, живу с родителями в центре, в большой, красивой квартире, раз в год прохожу курс лечения у психотерапевта, ношу на себе 40 лишних кг. В последнее время отец начал постоянно говорить о том, чтобы я в ближайшие 2-3 года вышла замуж, чтобы он с матерью мог «уйти в мир иной спокойно, а то придётся поручить тебя брату». Брат, к счастью, гораздо более успешен. А я реально оцениваю свои шансы: на замужество у меня их нет, тем более в большом городе и тем более с моими вкусами — я люблю мужчин физически, интеллектуально и душевно выдающихся, и это не поменяется. Вопрос: как мне убедить родителей в том, что у меня всё будет хорошо и без мужа? А то пока складывается так, что какой-то чужой мужик, которого родители даже не знают, — гарантия их спокойствия на мой счёт. Есть решения? Спасибо за помощь!

Анна, г. Санкт-Петербург, 28 лет

В ноябрьском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Ксении из г. Екатеринбурга: «Встречалась два года с женатым мужчиной. Дарил дорогие подарки. В начале отношений предупредил, что жену и дочь не бросит. Подумала, что и не таких уведят, 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, подарки мне прекратились, кроме того, уже не первой свежести (с брюшком и веснушками на спине). Когда объявила ему, что уже новый кандидат есть (сотрудник с работы), он начал плакать, 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 ненавидит, потому что я, якобы, увела его из семьи и теперь бросаю». Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Ксении.

КАК ВСЁ ГРУСТНО

Как говорится, в народе, за что боролись... В этой истории жаль всех: и вас, и мужчину, и брошенную жену с ребёнком. И вашего ребёнка, который не родился. Получилось, что никто счастья не нашёл. Вы охладели к нему, он вас ненавидит — о чём тут можно дальше разговаривать? «Не первая свежесть, брюшко, веснушки...» Разве вы этого раньше не замечали? Или было не важно, когда получали дорогие подарки? Наверное, вам лучше расстаться как можно скорее и вспоминать эту историю, как страшный сон. Да, Ксения, он прав, вы увели его из семьи. Почему вы пишете «якобы»? Вы сами в начале письма признались, как всё ловко обставили с беременностью. Вы решили продемонстрировать своё умение — и вот получите ситуацию во всей красе. Вам принесло это счастье? Или вас такие категории не интересуют?

Ольга, г. Курск

ЗАКОН БУМЕРАНГА НИКТО НЕ ОТМЕНЯЛ

Из семьи ты его увела не «якобы», а совершенно точно. Да ещё по хорошему задуманному плану. Жене-то он нужен был в любом виде — «с брюшком и веснушками на спине», а ты, действительно, поиграла с ним и бросила. В этой ситуации мне жаль толь-



УВЕЛА ЕГО ИЗ СЕМЬИ И ХОЧУ БРОСИТЬ

ко его жену и дочь. К нему и к тебе испытываю отвращение. На мой взгляд, Ксения, жить с ним дальше не имеет смысла: к чему портить жизнь и себе, и ему, тем более, что он тебя уже ненавидит. А это значит — ни денег, ни дорогих подарков тебе не видать, а без них, как выяснилось, он тебе и не нужен.

Его сам Бог наказал — пусть поживёт в шкуре своих брошенных родных женщин! Может быть, научится ценить в жизни то, что на самом деле не имеет цены. Читать тебе мораль, Ксения, нет желания. Но, судя по письму, для тебя всё происходящее — приключение, не более того. Могу себе представить, как больно тебе аукнется эта история в недалёком будущем. Закон бумеранга никто не отменял! Удивительно, что ты этого не знаешь.

Альбина, г. Воронеж

СТОИТ ЛИ ТРАТИТЬ ВРЕМЯ НА БЕСПЕРСПЕКТИВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ?

Ксения, совершенно не нужно жить с мужчиной, к которому ты охладела и который пытается свалить всю вину за произошедшее на тебя. Ты,

конечно, штучка ещё та, но он-то что — баран на верёвочке? Его кто-то принуждал заводить с тобой роман, изменять жене, тратить деньги из семейного бюджета на любовницу? Что он будет делать дальше — его проблемы. Почти наверняка, побегит к жене проситься обратно. Что же касается тебя, я бы советовала проанализировать эту историю и сделать выводы. Ведь тебе не мужик был нужен. Ты бы так и продолжала с ним встречаться и получать подарки. Но он сказал «от жены не уйду» и этим бросил тебе вызов. Ты его приняла и решила доказать ему, что ты — та самая, роковая женщина, ради которой мужики сходят с ума и бросают и жён, и детей. Причём увлеклась самим процессом увода настолько, что пропустила тот момент, когда сами отношения с ним тебе перестали быть нужны. В следующий раз, когда придёт идея ещё кому-то доказать свою неотразимость, вовремя задай себе главный вопрос: нужен ли тебе трофей? Кстати, подумай, а стоит ли тратить вообще своё время на бесперспективные отношения? Ведь, если ты думаешь, что ещё долго будешь вертеть мужиками, как тебе вздумается, то очень зря.

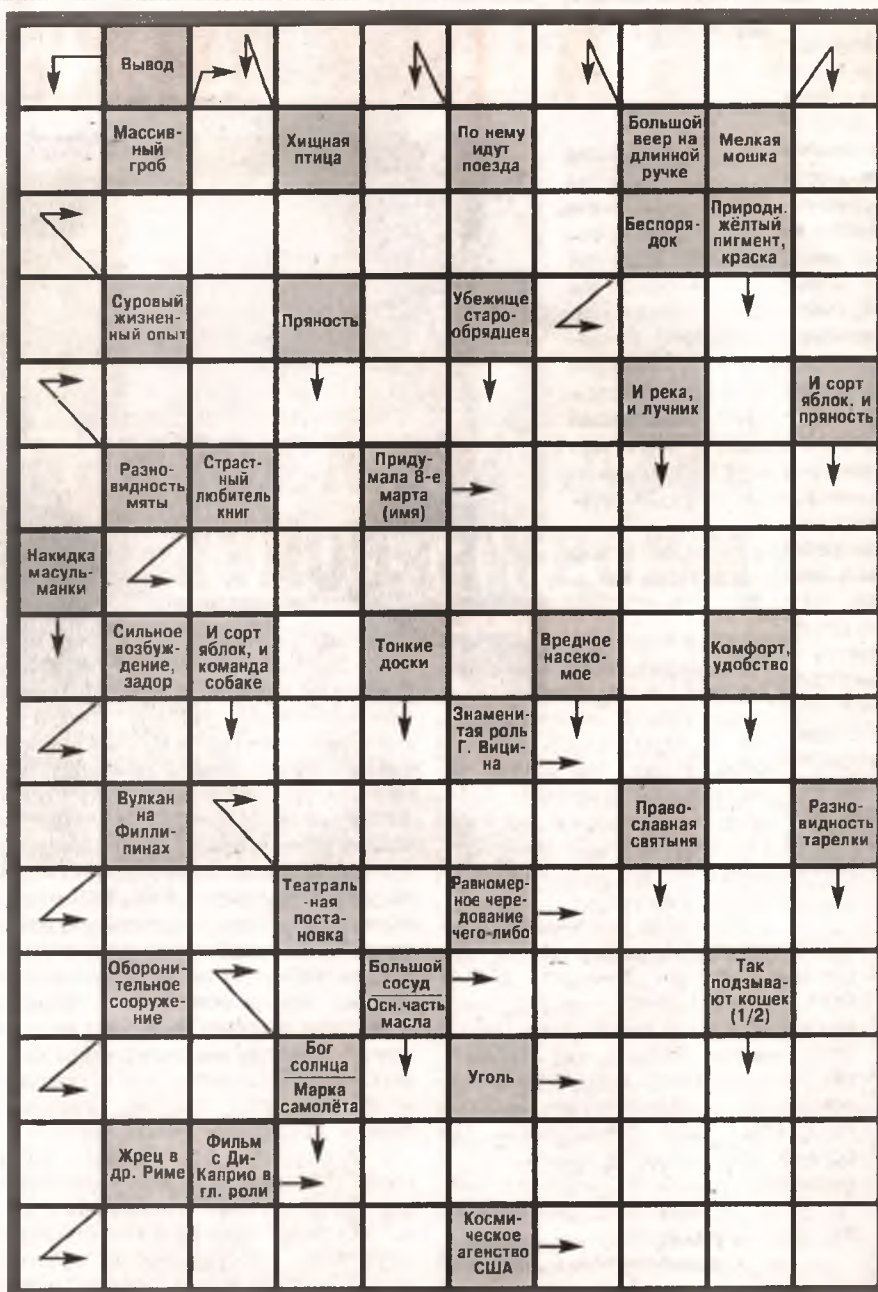
Инна, г. г. Воронеж

Стоит ли начинать служебный роман?

Несколько месяцев назад я устроилась на новую работу. Первое время была поглощена потоком новой информации и не особо обращала внимание на коллег. Но сейчас, немного освоившись, стала обращать внимание на одного мужчину. Мы работаем в одном отделе, ходим вместе на обед и т. д. Не знаю, стоит ли вообще что-то начинать? И если и стоит, то какие налёты допустимы в таком случае? Я знаю, что допустимы лёгкое кокетство, лёгкий флирт. Но хочется узнать мнение со стороны. Всё-таки служебный роман — вещь противоречивая.

Лидия, г. Пермь, 25 лет

Сканворд



мозги пропил! Я говорю: вот кусок мяса, поджаришь на сковородке!

Дай мужику одну рыбу и он будет сыт один день.

Научи мужика рыбачить — и будешь свободна от него все выходные.

Планы на будущее, не соответствующие вашим финансовым, умственным и физическим возможностям, называются мечтами.

В страховой компании:
— Что для вас дороже — машина или жена?

— Какой глупый вопрос! Конечно жена — машина-то на неё оформлена!

Итоги 2014 года: и что это было?

Заявление:
Прошу кроме надбавки «за вредность» также выплачивать мне надбавки «за жадность», «за злобность», «за склоность».

— Дорогой, ты будешь очень мною доволен. Я три раза проехала на красный свет, и ни разу меня никто не оштрафовал. На сэкономленные деньги я купила себе три шляпки!

Чебурашка — крокодилу Гене:

— Гена, Гена, посмотри какая у меня линия жизни длинная — от лапки до самого пузика!

— Дурак ты, Чебурашка! Это тебя моль объела!

Дорогой малыш! В уходящем году ты учился хорошо и не хулиганил. Но планшет ты не получишь, так как я вляпался в валютную ипотеку.

Твой Дед Мороз.

— Ну, как прошёл Новый год?
— Как это прошёл?!

— Алло, я вчера у вас сверхмощный пылесос купил.

— Вас плохо слышно, говорите громче!

— Понимаете, я вам сейчас звоню из мешка для сбора пыли...

Охранник приходит утром домой после смены, раздевается, умывается, садится завтракать.

На кухню входит тёща с журналом:

— Столица Анголы, шесть букв. Зять со всего маха бьёт по столу, чашка с чаем падает на пол и разбивается вдребезги:

— Я могу хотя бы дома хоть пять минут не думать о работе, а?!

Жена говорит мужу:

— Водку, сок, мясо поджаришь на сковородке.

Муж, обалдев, спрашивает:

— Водку-то зачем?!

— Ты со своей водкой уже все

АНЕКДОТЫ



А как у них?

ЛЕГЕНДА ОБ АНЖЕЛИКЕ

Съёмки фильмов по книгам Анн и Сержа Голон всё не начинались — не было исполнительницы главной роли. Романы о приключениях Анжелики имели шумный успех, и продюсер вместе с режиссёром хотели видеть её в исполнении главной блондинки Франции Бриджит Бордо. За деньгами дело не стало — гонорар предлагался огромный. Однако Бордо, устав от корсетов и белил, которые изрядно надоели ей на только что закончившихся съёмках другого фильма, отказывалась «возвращаться» в ту же эпоху. На роль пробовались Катрин Денёв, Джейн Фонда, Моника Витти... Наконец была утверждена Марина Влади, однако в последний момент она отказалась, предпочтя другой фильм.

В отчаянии создатели фильма обратили свой взор на неблондинку — обладательницу каштановых волос Мишель Мерсье.

Имя «Мишель» Жослин Ивонн Рене Мерсье использовала как артистический псевдоним, который она взяла в память о рано умершей сестре. Актриса родилась 1 января 1939 года в богатой, благополучной с виду семье из французской Ниццы. Однако о матери Мерсье вспоминает без теплоты, но говорит, что очень любила отца.

С детства Мишель Мерсье мечтала стать балериной, но танцевальная карьера не удалась. Зато повезло в кино. К моменту съёмок киноэпопеи об Анжелике актриса снялась уже в 25 фильмах, однако, настоящего успеха, как и высоких гонораров, не было.

Мода на книги Анн и Сержа Голон не обошла стороной и Мишель. Она хорошо представляла себе Анжелику и не раздумывая согласилась на пробы.

Пробы стали тяжёлым испытанием. Мишель заставили играть маленькую девочку с косичками, распевать глупые песенки, смеяться, плакать, вскакивать, садиться и бегать. И ни одного слова текста! Изматывающие тесты тянулись два дня и вызвали у актрисы естественное желание — послать всё это подальше. И вот, под конец второго дня, режиссёр попросил Мерсье изобразить гнев.

«Я сорвала парик, бросила его на грязный пол, потоптала для верности каблуками, выкрикивая все знакомые мне ругательства. Я хотела донести до этих придурков, что я думаю об их профессионализме. Я даже для особо непонятливых добавила ряд итальянских проклятий, после чего развернулась на каблуках и ушла». А на следующий день с удивлением

узнала, что утверждена и режиссёром, и авторами романов.

В то время «Анжелика» считалась верхом эротической откровенности, и актриса внесла в контракт отдельный пункт, касающийся откровенных сцен, запрещая снимать их даже с использованием дублёрки. Она выдворяла всех, кроме оператора и режиссёра, с площадки, если её героине требовалось принять ванну.

Сыгравший Жоффрея Робер Оссейн признался позже, что всем мужским составом они укрывались за декорациями и подглядывали за шоу под названием «Анжелика раздается».

Мерсье использовала всевозможные приёмы усмирения операторского рвения. К примеру, наклеивала на себя полоски ткани и оператор был вынужден снимать тело строго до «демаркационной линии», не захватывая ничего лишнего.

За первую серию «Анжелики» Мерсье получила весьма скромный гонорар — десять тысяч франков. Премьера была устроена в знаменитом кабаре «Мулен Руж», и присутствовавшая Коко Шанель аплодировала стоя. Но Мишель улыбалась через силу, как раз в этот момент в её личной жизни началась чёрная полоса.

«Я получила от Анжелики только самое плохое. Мужчины, которые встречались мне по жизни, путали меня и мою экранную героиню», — вспоминает Мерсье.

Её второй муж Андре Смагги настолько ревновал Мишель к



её успеху в кино, особенно после «Анжелики», что стал испытывать проблемы с алкоголем и, в конце концов, попал в психиатрическую клинику. Третий муж — автогонщик Клод Бурийо, тоже был настоящим Отелло — ревновал супругу даже к партнёру по одному из фильмов, нетрадиционная ориентация которого не вызывала сомнения.

«Я всё делала по любви, но это не принесло мне удачи», — сказала Мишель в одном из интервью. Своими детьми актриса так и не обзавелась, но всю жизнь, по её собственным словам, «занималась сыновьями своих мужей», и, видимо, вполне могла заменить им мать, а порой даже отца. Сын её первого мужа после их развода... остался с Мерсье. Они прожили 28 лет под одной крышей.

Сейчас Мишель Мерсье живёт в любимых Каннах, занимается благотворительностью, пишет книги. «Я много чем занимаюсь, — говорит она. — Мои дни не похожи друг на друга». Иногда актриса ещё снимается в кино (кстати, два последних, на сегодняшний день, фильма в её биографии — российские). Но когда её попросили: «Назовите последний фильм, на котором вы плакали», Мишель ответила: «Я больше не плачу. Я слишком много плакала, но с этим покончено».