

ЖЕНСОВЕТ



№2 (100) Февраль 2015

Кулина

16+

**О ЧЁМ
РАССКАЖЕТ
ЕГО КВАРТИРА**

СТР. 36

**ПОЧЕМУ
ВЫПАДАЮТ
ВОЛОСЫ**

СТР. 43

**60
НОВЫХ
РЕЦЕПТОВ**



**ГАЗЕТА
НЕДОЛГО
И ВКУСНО
В ГАЗЕТЕ**

**КАК НАУЧИТЬСЯ
НЕ ПЕРЕЕДАТЬ**

СТР. 9

Стр.36

**ВЫБИРАЕМ ПОДАРОК
ДЛЯ МУЖЧИНЫ**

Сорока на хвосте принесла **ДМИТРИЙ ДЮЖЕВ** **ВО ВТОРОЙ РАЗ СТАЛ ОТЦОМ**

Радостная новость о пополнении в семье 36-летнего Дмитрия Дюжева и его 33-летней супруги Татьяны появилась 26 января на официальном сайте Московского Художественного театра имени А. П. Чехова, где играет актёр.

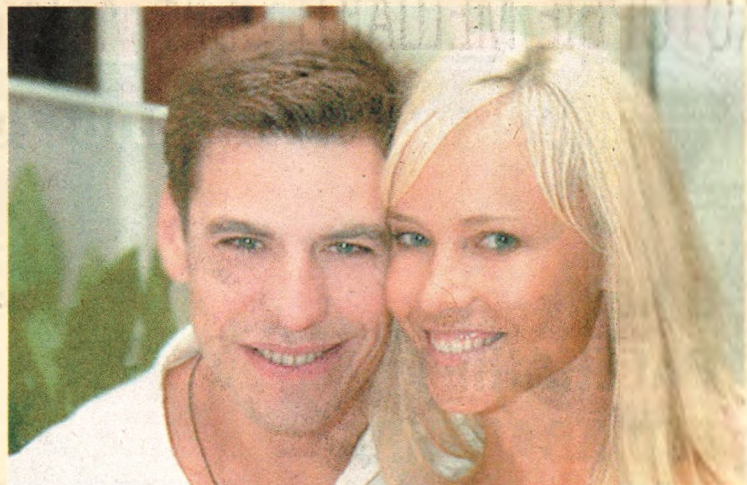
«Московский Художественный театр от всего сердца поздравляет Дмитрия Дюжева и его супругу Татьяну с рождением сына! С новой жизнью, дорогие родители! Будьте счастливы и здоровы! Ура!» — гласит официальное сообщение.

Известно, что Татьяна родила мальчика в одном из столичных роддомов. Супруги поженились в 2008 году. У них есть сын Иван, которому шесть лет. Ранее в СМИ сообщалось, что пол малыша Дюжевы заранее узнавать не стали.

В сентябре прошлого года супруги провели романтический отпуск на Лазурном Берегу Франции. Пара жила в люксе пятизвёздочного отеля. По словам одного из постояльцев, Дмитрий и Татьяна выглядели идеальной семьёй и гуляли, держась за руки.

По словам подруги Дюжевых Марины Юдашкиной, жены известного кутюрье, пара давно хотела подарить братика или сестрёнку своему первенцу Ивану.

Отметим, что Дмитрий Дюжев не устаёт говорить о своей любви к Татьяне. Он рассказал, что самый счастливый момент в его жизни — это знакомство с ней.



«После этого вся жизнь пошла по-другому, земля под ногами стала быстрее бежать, — не раз признавался актёр. — Я вспоминаю, как раньше выходил победителем из каких-то неприятных ситуаций и думал, что вот сейчас я переживаю самый счастливый момент в жизни. Только теперь понимаю, как ошибался. Ничто не сравнится с чувством, что рядом есть кто-то родной... Ощущение любви, семьи — неиссякаемое. Не можешь отвлечься, забыть, всё время находишься в полуулыбке. Всё будет хорошо!»

Лариса Голубкина умеет получать удовольствие от жизни

Мария Голубкина призналась в откровенном интервью, что относится к матери, прославленной артистке Ларисе Голубкиной, как к дочери, а та против неё буквально бунтует. Звезда незабвенной картины «Гусарская баллада» Лариса Голубкина сама ездит на дорогом автомобиле, завела йоркшир-терьера и чихуахуа, любит шопинг, покупает дешёвые сумки и много путешествует. В общем, поведение матери не совсем совпадает с представлением Марии о том, как должна себя вести бабушка её детей.

«Она всё это делает на свои собственные деньги, заработанные своим трудом в 74 года. Это я у неё скорее могу занять, а не она у меня! В моём представлении, я должна её содержать, но мама мне не даёт такой возможности. Она говорит: «Ну, а как бы ты хотела? Чтобы я в инвалидном кресле сидела, а ты бы мне слюни утирала? Ты видишь, я счастливая и свободная, не мешай мне», — рассказывает Мария Голубкина.

По словам Марии, её мать может прийти в кино, купить попкорн и вместе с внуками посмотреть какую-то глупую комедию. А сама актриса в это время возмущается, что в картине нет ничего смешного. «Моя мама имеет удивительную, уникальную способность получать удовольствие от жизни, — рассказывает Мария. — И чем она старше, тем становится моложе. Это меня жутко бесит. Так же, как её раздражает, что я ей говорю: «Лариса, ты несерьёзно относишься к жизни!»



Всероссийское издание «Кулина. Женсовет» №2(100), Февраль 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 № 112. **Тираж 19 300 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: kullna-gazeta@mail.ru Подписной индекс: 60676

ЖЕНСКИЕ ОШИБКИ, КОТОРЫЕ МЕШАЮТ ВЫЙТИ ЗАМУЖ



ПРЕВРАЩАЕТЕ ЖЕЛАНИЕ ВЫЙТИ ЗАМУЖ В НАВЯЗЧИВУЮ ИДЕЮ

Когда вы начинаете воспринимать замужество как цель, вы становитесь «зомбированной» этой мыслью. Мужчины мгновенно считают ваш настрой и стремятся ретироваться, так как они крайне боятся потерять свою независимость. Мужчины чувствуют, что вы не расположены просто к флирту и понимают, что здесь, кроме развлечений, ещё придётся брать на себя какую-то ответственность.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Для начала – расслабиться. Запишитесь на танцы, начните путешествовать, изучать языки. Наполните свою жизнь и наслаждайтесь ею. Ну и поменьше рассказывайте о себе на первом свидании, о своих мечтах и о том, что вы рассматриваете только серьёзные отношения.

ИЩЕТЕ ИДЕАЛ

Женщины часто строят воздушные замки и представляют волшебных принцев, способных на подвиги. Многие продолжают искать свой идеал всю жизнь, но так и не находят. Потому что в жизни, к сожалению, принцы встречаются исключительно редко.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Отбросьте навязчивую идею встретить и тем более воспитать идеального партнёра, который станет похожим на совершенство. Этого не произойдёт. Как только в вашем голосе появятся воспитательные нотки, упреки

и замечания, ваш партнёр захочет убежать от вас. Посмотрите на жизнь с другой стороны. Старайтесь развиваться вместе с мужчиной, совершенствоваться и принимать любимого со всеми его недостатками.

ВЫ САМИ СЛИШКОМ ИДЕАЛЬНЫ

Мужчины с большой опаской относятся к красивой, умной да ещё и доброй девушке. Они считают, что такая женщина просто вымысел либо хитроумная стерва, прячущаяся и хорошо маскирующаяся.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Для того чтобы заинтересовать, удержать и завладеть не только сердцем избранника, но и его безмянным пальцем, необходимо помнить об умеренности. Не стоит все свои сильные стороны и огромный арсенал достоинств демонстрировать сразу. Показывать свою силу тоже бессмысленно. Самой природой мужчина создан, чтобы защищать, оберегать и заботиться о нежном женском существе.

ВЕДЁТЕ СЕБЯ ДОСТУПНО

Мужчины – охотники, поэтому процесс завоевания для них очень важен. У мужчин в голове существуют некоторые представления, по аналогии с файлами, на которых написано – «женщина для дружбы», «женщина для любви», «женщина для развлечения». Самое сложное – это переключаться из одной графы в другую, но и это возможно.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Самое главное при его звонке, который может раздаться и через

Порой желание выйти замуж настолько сильно, что мы перестаём замечать очевидное, совершаем массу ошибок и тем самым отпугиваем партнёра. Сегодня мы расскажем о типичных женских промахах в отношениях с мужчинами и о том, как их избежать.

месяц, и через два, не бежать сломя голову, а, наоборот, слегка пофлиртовать, как будто у вас не было никакой интимной связи.

ОГРАНИЧИВАЕТЕ СВОБОДУ

Зачастую мужчины хотят любить, но не готовы впускать в своё пространство и терпеть ограничения, которые войдут в его жизнь вместе с избранницей. Многие женщины проявляют чрезмерную активность в отношениях со своими возлюбленными, заполняя собой всё пространство. Их настолько много, что мужчина готов на всё, чтобы только отдохнуть и не видеть рядом с собой ту, которая хочет стать центром его мироздания.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Ослабить напор, снизить активность. Пусть мужчина имеет возможность отдохнуть от вашей энергии в компании своих друзей. Не стоит стремиться к слиянию и поглощению. Не нужно ограничивать мужчину и стараться каждую секунду проводить вместе. Дайте вашему партнёру возможность периодически вдыхать воздух свободы и чувствовать себя хозяином своей жизни.

ГОВОРИТЕ О ПРОШЛОМ

Мужчины боятся, когда женщина начинает касаться прошлого, рассказывать о том, какая несчастная судьба её преследовала. Мужчина хочет позитивных эмоций от своей спутницы, отдыхать душой, а не заикливаться на бесконечных женских проблемах.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Не стоит вываливать на мужские плечи тяжёлый груз далеко не радостного жизненного наследия. Будьте легки, остроумны, веселы и загадочны. Обсуждайте совместное будущее, но не прямолинейно и чётко, а по-женски тонко и продуманно. Начните с совместных планов на ближайший отпуск. Говорите о том, как проведёте выходные с друзьями, пойдёте вечером в боулинг, задувайтесь о ремонте или смене интерьера в вашем жилище. Общее дело сближает. Главное – не забывать о позитивном настрое и постараться не драматизировать.

Ольга САФОНОВА



СВЕТЛАНА ИВАНОВА:

«ДЛЯ МЕНЯ ЛЮБОВЬ-ЭТО РАДОСТЬ!»

О РАЗНЫХ СТОРОНАХ ПОПУЛЯРНОСТИ

— Быть знаменитой — в этом есть какие-нибудь плюсы?

— Конечно! Чем выше популярность, тем больше возможностей выбирать хорошие сценарии. Это главный плюс. Другие менее очевидны. Естественно, это сказывается и на гонорах. Никакого эстетического удовольствия от лицезрения себя на обложках или ТВ не испытываю.

— Вам слава мешает или помогает?

— Не обходится без нелепых ситуаций. Однажды, например, я гуляла и успокаивала рыдающего ребёнка, а за мной бежала женщина, которая хотела взять автограф. Честно говоря, поначалу хотелось её убить, но потом я ей всё подписала. Это комическая сторона моей профессии. Ну а когда тебя узнают в магазинах или аэропорту, становится приятно — такие моменты скрашивают повседневное существование.

О ПРОФЕССИИ

— Вы довольны своей профессией?

— Да.

— Нередко от артистов слы-

шишь обратное. Жалуются: мол, тут плохо, а за рубежом хорошо.

— Странно, когда об этом говорят успешные люди, которые дают интервью популярному журналу. А потом они сядут в хорошие машины и поедут жить в свои шикарные квартиры. Мне кажется, нечестно заниматься тем, что тебе не нравится. Если где-то лучше, то нужно ехать туда.

— Вы не стремитесь работать на Западе?

— Мне интересно было бы поучиться, посмотреть, как это делается. Интересно, но это не цель и не задача, нет у меня какого-то плана на пятилетку — покорить Голливуд или Европу. Я смотрю на вещи проще: чему суждено случиться, то и случится! Но мне здесь столько всего прекрасного предлагают. Страшно уехать куда-то и играть молчаливых официанток, если у меня здесь прекрасные роли.

О ТЕАТРЕ И КИНО

— Ваша героиня в спектакле «Три товарища» (театр «Современник» — прим. ред) смертельно больна. Трудно её играть?

— Буквально на прошлом спектакле после сцены, когда у Пат кровь идёт горлом, у меня сел голос. Это

Светлана Иванова — одна из самых красивых и востребованных актрис кино и театра.

Родилась в Москве в семье инженеров-энергетиков, училась в физико-математической школе. Когда Светлана собралась поступать в театральный институт, для родных это было совершенной неожиданностью. Как говорит актриса, все просто крутили пальцем у виска, потому что поддержать в сфере искусства было некому. Однако в театральный институт Светлана Иванова поступила с первого раза, и уже будучи студенткой начала сниматься в кино. Сегодня режиссёры ценят её за профессионализм, а зрители — за яркие и интересные образы, созданные в фильмах и сериалах, которых у актрисы уже больше сорока.

середина спектакля, а я сиплю, говорю с трудом. Не умею я ещё защищать себя и беречь энергию. Прихожу домой после этого спектакля обессиленная, прямо в гриме ложусь и мгновенно засыпаю. Я не склонна мистифицировать такие вещи, просто актёрский труд невероятно тяжёлый. Театр — это вообще отдельная тема.

— Кино легче?

— Нет, но там по-другому. Сложно, потому что смены по двенадцать часов, и бывает, что всё это время сидишь в холодной луже, а потом месяц лежишь. Не секрет ведь, что жаркое лето часто снимают в разгар зимы.

О СЕКРЕТАХ КРАСОТЫ

— Красивая женщина, по-вашему, — какая она?

— Уверенная в себе. Спокойный и уверенный взгляд делает из дурнушки королеву. Давайте рассмотрим Уму Турман по частям. Да ей надо вынести смертный приговор, настолько она не идеальна! И в тренажёрный зал надо отправить, и к пластическим хирургам. Но она восхитительна! Какой в человеке стержень! Каждое утро каждая из нас должна внушать себе: «Красивее

меня женщины нет». Не надо закливать на топорщащихся волосах или прыщике — и комплименты мужчин будут вам обеспечены.

— **А что такое, по-вашему, женственность?**

— Только не вызывающая декольтированная одежда и перья! С помощью одежды, конечно, надо самовыражаться, но прежде подумать, что именно ты хочешь сказать миру. Одежда имеет над нами власть.

О ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧКАХ И МОТИВАЦИИ

— **Какими своими достижениями, в плане здоровья, гордитесь?**

— Бросила курить! Это случилось чуть больше года назад. Я готовилась к съёмкам в фильме «Август восьмого», и режиссёр Джаник Файзиев попросил меня бросить курить, чтобы я ещё лучше выглядела (смеётся). И знаете, что поразительно: курящая женщина действительно кардинально отличается от некурящей! Это стало для меня открытием. Мне-то казалось, что я и так выгляжу шикарно. Я не сразу согласилась, а довольно нахально сказала Джанику: «Я должна бросить, а вы, значит, будете и дальше курить?» Он ответил: «Хорошо, я брошу вместе с вами». И мы оба больше к сигаретам не притрагивались. Вот что значит мотивация.

О ДИЕТАХ

Светлана Иванова, несмотря на свою природную стройность, строго следит за своей фигурой. Для профилактики лишнего веса не ест хлеб, макароны и картошку.

— **Когда полнеете, паникуете?**

— Нет, это не повод для переживаний. Пара-тройка килограммов постороннему глазу не видна, сама я лишь ощущаю дискомфорт и отсутствие лёгкости, одежда сидит не идеально. Мне повезло, я очень люблю крупы. Гречку могу есть круглыми сутками. Люблю фрукты, овощи и молочные продукты. Я никогда не голодаю, не ограничиваю количество калорий, ем сколько хочется, но не мучное. Самое главное — нравиться себе. Так что рецепты индивидуальны.

О СЕБЕ

— **Светлана, а вы застенчивая?**

— Иногда. Когда поступала в институт, точно была застенчивая. Мои близкие тогда удивились неожиданному выбору профессии. Как же так, говорили, Света не читала стихи на стуле! Какая из неё актриса? Но я и сейчас бываю застенчивой.

— **Вы сильная женщина?**

— Я решительная. Тут в сноске можно пометить — дурная (смеётся). Решительность ведь не признак ума. Иногда упрусь рогом и долблюсь в

закрытую дверь. Или уверенно творю кромешные глупости. Но, с другой стороны, для матери такая черта — плюс. Нерешительная женщина никогда не прокормит ребёнка. Нам природой предписано быть ответственными существами, чтобы мгновенно решать проблемы ребёнка.

О МУЖЧИНАХ И ЛИЧНЫХ ТАЙНАХ

— **Каким должен быть мужчина, чтобы покорить ваше сердце?**

— Я уже нахожусь в той возрастной категории, когда в мужчине ценят ум, ум и ещё раз ум. И могу легко распознать его признаки по глазам, жестам, чувству юмора, конечно.

— **Если не секрет, кто ваш избранник, чем он занимается?**

— Будучи всё время на виду, невозможно, конечно, иметь секреты. Но эта часть моей жизни не для интервью. Я об этом не говорю.

— **Светлана, в комедии «С 8 Марта, мужчины!» ваша героиня умеет читать мысли мужчин. А вам хотелось бы обладать таким даром?**

— Ни в коем случае! Вся прелесть отношений мужчины и женщины как раз в том, что мы разговариваем немного на разных языках. Другое дело — чувствовать любимого мужчину, своего ребёнка. Вот этому я учусь постоянно.

— **Что для вас главное в личных отношениях?**

— Отношения должны быть простыми и радостными. Если всё печально и запутанно, значит, нет той безоговорочной любви, которая всё прощает и не требует ничего взамен. Для меня любовь — это радость!

О ДОЧЕРИ, РАДОСТИ И ТВОРЧЕСТВЕ

— **Рождение дочери изменило вашу жизнь? Как вам удаётся совмещать работу и семью?**

— Как это ни странно, с появлением Полины моя жизнь стала гораздо легче. Я приобрела уверенность в себе и в итоге стала успевать гораздо больше. Ну про то, какая это космическая радость, я даже не говорю. А с работой актрисы материнство совмещается легче, чем с любой другой профессией. Мне ведь не нужно ежедневно к определённому времени ходить в офис, я могу взять дочку с собой на работу, и там все будет только рады. В любой момент могу взять тайм-аут и просто побыть мамой. К тому же профессия даёт мне возможность показать дочке мир творчества. У меня несколько поэтическое восприятие действительности, и я стараюсь увлечь этим Полину.



ЧТО ЗНАЕТ «ЖЕНСОВЕТ» ИВАНОВА Светлана Андреевна

Дата рождения: 26 сентября 1985 г.

Образование: высшее театральное. В 2006 г. окончила ВГИК (мастерская Игоря Ясуловича).

Работа в театре: с 2011 года играет в театре «Современник». Дебютировала в роли Патриции Хольман в спектакле «Три товарища».

Работа в кино: «Прощальное эхо» (2004), «Частный детектив» (2005), «Дуэль» (2005), «Franz + Polina» (2006), «Формула zero» (2006), «И всё-таки я люблю» (2006), «Одна ночь любви» (2008), «Вербное воскресенье» (2009), «Дом солнца» (2010), «Доктор Тырса» (2010), «Тёмный мир» (2010), «Немного не в себе» (2011), «Август восьмого» (2012), «Легенда №17» (2012), «С Новым годом, мамы!» (2012), «Разведчицы» (2013), «Женский

день» (2013), «С 8 Марта, мужчины!» (2014), «Если любишь — прости» (2014), «Тест на беременность» (2014) и др.

Семья: жила в гражданском браке с оператором-постановщиком Вячеславом Лисневским. В 2010 году пара рассталась.

Дети: дочь Полина, родилась в 2012 году.

ПРАЗДНИЧНЫЕ перемены



ЧТО ДАРИТЬ?

Накануне праздника вас одолевает вопрос — чем порадовать своего избранника? Пожалуй, день Святого Валентина — это именно тот повод, когда не столь важен подарок, как ценно внимание! Что бы вы ни задумали в качестве подарка, это должно отвечать следующим требованиям: выражать вашу заботу; ни к чему не обязывать; быть символичным. Так велит философия дня Влюблённых! Пожалуй, не стоит преподносить подарки «с намёком на женитьбу», если о таковой речи пока не идёт. Также неуместными будут дорогостоящие подарки, которые лучше приберечь до 23 февраля или дня рождения.

Идеальным вариантом станет самодельный презент, ведь он, помимо радостных эмоций, донесёт до любимого тепло ваших рук! Вы умеете вязать или вышивать? Это прекрасно! Непременно удивите любимого мужчину рукодельным шарфом или тёплыми носками, связанными собственноручно. Или же, заранее купив набор носовых платков, вы можете украсить их вышитой символикой — красноречивыми сердечками. Другой вариант — снабдить каждый платочек определённой надписью: «самому дорогому», «самому любимому», «самому мужественному»! Главное, угадать с масштабом — не нужно делать вышивку во весь размер платка, достаточно украсить ею уголок.

Возможно, вы осваиваете мыловарение? Подарите возлюбленному мыло ручной работы в форме сердца. Всегда нужный и одновременно романтичный подарок! Увлекаетесь валянием из шерсти? Тогда преподнесите ему шапочку для бани, если он — ценитель банных процедур. Только представьте, с какой гордостью он будет надевать её в парилку!

Вы — не из числа рукодельниц, но любите готовить? Ещё лучше! Тогда вы наверняка сможете порадовать любимого домашним тортиком, если он — сладкоежка, или мясными деликатесами, если ваш мужчина — «хищник».

Кулинария — не ваш «конёк»? Не проблема! Хорошим подарком ста-

Какой праздник самый романтичный в году? Конечно, день влюблённых! День самых трогательных признаний и чувственных эмоций! Для влюблённых пар — это ещё один повод напомнить друг другу о своих чувствах. А если ваше сердце пока свободно, не беда! В день Святого Валентина у вас есть все шансы повстречать свою половинку. Ведь даже легенда этого праздника пронизана искренностью и любовью.

Так, по преданию, в III веке н. э. в итальянском городке Терни жил молодой священник Валентин, который тайно венчал влюблённых солдат с их невестами. В то время в Италии правил император Клавдий Второй, который запрещал подобные ритуалы, дабы не расхолаживать военный дух. Кроме того, священник занимался тайным врачеванием. Когда власти прознали об этом, его объявили язычником и посадили в тюрьму, где Валентин и познакомился с незрячей красавицей — дочерью надзирателя. Валентин излечил возлюбленную, однако, вместе им не суждено было быть! Священника казнили, а девушка нашла в пустой камере записку в форме сердца, адресованную ей. Только спустя два века Валентина причислили к рангу святых, с тех пор он является покровителем всех влюблённых.

нет готовая вещь, к примеру, носки. Банально? Вовсе нет, если ваш благоверный то и дело их меняет! Подарите ему сразу семь пар – набор «недельку», чтобы новые носки всегда были под рукой. Если он курит, в качестве подарка подойдет зажигалка с символической гравировкой – вашими именами или словами любви.

Он – человек занятой и целый день проводит в офисе? Наверняка, ему будет приятно, если его рабочий стол украсит календарь с вашими фотографиями, подобранными в тематике каждого месяца: в июле – вы на море, в январе – катаетесь на лыжах, в мае – на пикнике в городском парке и т. д. В качестве альтернативы можно подарить кружку с вашим лучшим совместным фото. Подобные услуги в наше время предлагают специализированные салоны, фотоателье и даже интернет-магазины!

КАК ДАРИТЬ?

Однако придумать подарок – полдела! Немаловажно то, как его преподнести. Подарком могут стать даже эмоции, атмосфера, которую вы, при желании, можете создать. Чтобы этот день отличался от других праздников и стал особенным, воспользуйтесь готовыми идеями или придумайте свою собственную!

Воздушные шары – это самый универсальный атрибут праздника. Они поднимут настроение вам обоим, помогут создать праздничную атмосферу наименьшими усилиями. Достаточно купить связку обыкновенных разноцветных шаров, наполненных гелием. Пускай один из них отличается формой и размером, а другие – только цветом. Создать надписи вы можете самостоятельно с помощью обыкновенных маркеров. На самом крупном напишите «я люблю тебя...», а на остальных – то, за что вы любите своего мужчину, например «за нежность и заботу», «за чувство юмора» и т. д. Привяжите к связке шариков свой подарок, пускай такой сюрприз встретит его дома после работы накануне праздника!

Если благоверный не расстаётся с любимым ноутбуком, работает через Интернет или просто любит посидеть за компьютером, удивить его не составит труда. Сделайте презентацию с использованием ваших совместных фото, любимой музыки и смысловых надписей. Пускай презентация напомнит ему историю вашей любви, оживит самые памятные моменты ваших отношений! Только представьте, каково будет его удивление, если утром на экране монитора его будет ждать такой подарок! Подготовить романтическую презентацию вам поможет программа Power

Point.

Для терпеливых есть другой вариант! Из цветной бумаги вырежьте так много маленьких сердечек, как много слов любви вы готовы произнести в адрес любимого мужчины. На каждом из них напишите маленькое признание. Останется лишь спрятать готовые записки, чтобы объект вашей любви находил их постепенно! Какое-то из них можно поместить на видном месте, в зоне наиболее частой дислокации возлюбленного – на кухне или у компьютера. Другие спрячьте в карманы его одежды, в кошелек, в комод с его вещами, среди его любимых дисков. Можно даже прикрепить признательные записки на ярлычки чайных пакетиков. Всё зависит лишь от вашей фантазии! Каждое из найденных посланий будет напоминать ему о вас.

Ваш избранник большую часть дня проводит в любимом авто? Тогда украсьте сердечками его машину! Вам в помощь самоклеющиеся стикеры, или двусторонний скотч. Только не перестарайтесь, не нужно превращать его автомобиль в коллаж! Достаточно прикрепить признание на дворники. Главное, позаботиться о сюрпризе заранее. Даже если его «железный друг» ночует на стоянке, вам не составит труда объяснить сторожу свои намерения. Зато уже с утра вашего мужчину будет ждать сюрприз!

Если суженый – не любитель сюрпризов, от праздничной атмосферы он наверняка не откажется! Украсьте квартиру гирляндами из сердечек, чтобы у вас обоих появилось романтическое настроение. Сделать их можно из бумаги, картона, ткани,

войлока, в общем-то, из любых подручных средств. Уделите особое внимание спальне, в этот вечер она должна стать основным местом действия!

КАК ОТМЕТИТЬ?

Вы ещё не решили, как отметите праздник? Если хочется чего-то особенного, непременно отправляйтесь на каток или в парк, если, конечно, погода позволяет. Ведь свежий воздух – это положительные эмоции, которые, в свою очередь, сближают! Запоминающимся этот вечер сделаем визит в баню, в кино или ужин в романтическом ресторане. Наверняка вы не так часто выбираетесь куда-нибудь вдвоём? Если вы с любимым человеком ещё те оригиналы, отличным подарком станет абонемент в СПА-салон на выбранную вами необычную процедуру, а то и вовсе сертификат на совместный прыжок с парашютом.

В любом случае, не позволяйте этому вечеру попасть в число будничных. При нежелании выбираться из дома просто порадуите любимого чем-то особенно вкусным. Красиво сервированный стол, приглушённый свет и романтическая музыка – обязательные атрибуты праздничного вечера. И не забудьте про десерт! Ведь сладкое считается замечательным афродизиак. Если вы увлекаетесь танцами, обязательно примените это умение на практике. «На закуску» исполните свой приватный танец. Будьте уверены, такой подарок он не забудет!

Кристина РЕЗНИК



КАК НАУЧИТЬСЯ НЕ ПЕРЕЕДАТЬ ВЕЧЕРОМ

Наедаться на ночь вредно для фигуры, и вы это, вроде бы, прекрасно знаете. Но перед сном аппетит, как назло, разыгрывается, а ноги сами несут вас к холодильнику. Знакомая ситуация? Не попадать в неё снова и снова помогут простые правила.

УСМИРЯЕМ АППЕТИТ

Вечернее переедание часто обусловлено тем, что мы неправильно питаемся в течение дня, из-за чего к вечеру чувствуем сильный голод. Исправить это несложно.

Привыкайте к дробному рациону. Начать день нужно с завтрака, а затем есть примерно через каждые четыре часа, помимо обеда, обязательно устраивая перекусы. Такой подход обеспечит стабильную сытость и поможет избежать переедания перед сном.

Вовремя ужинайте. На самом деле популярная рекомендация не есть после 18.00 мало кому подходит. Физиологичным является такой режим питания, при котором человек в последний раз за день ест примерно за 3–4 часа до сна. Если вы ложитесь спать около 10 вечера, садиться за стол после шести действительно не нужно. Если же привыкли отправляться в объятия Морфея ближе к полуночи, поест можно в восемь – половине девятого. Более ранний ужин с большой вероятностью приведёт к тому, что около 11 вечера у вас так разыграется аппетит, что воздержаться от еды не получится.

Если вы задерживаетесь на работе допоздна, придётся брать ужин с собой в офис. Имейте в виду: этот приём пищи нельзя заменять чаем с бутербродом или кусочком шоколадки. Он должен быть полноценным и обязательно содержать белок. Хороший выбор – кусок нежирной курицы или рыбы со свежими или тушёными овощами. Более лёгкий вариант – творог или натуральный, без добавок йогурт с несколькими хлебцами.

Не стимулируйте аппетит дополнительно. Своевременный ужин не поможет, если в нём много продуктов, провоцирующих выделение слишком большого количества желудочного сока. В этот приём пищи стоит сократить использование спе-

ий и пряностей. Не следует также пить кофе или кислые фруктовые соки.

Избегайте строгих пищевых ограничений. Вечернее переедание – удел многих людей, которые сами себя «сажают» на слишком жёсткую диету. Голод они испытывают постоянно, но днём контролировать поведение проще. К вечеру же накапливается усталость, поэтому проявлять силу воли становится сложнее и многие срываются. Гораздо лучше сознательно позволить себе послабления в первой половине дня. Полученные в это время калории вы с большой вероятностью потратите, чего не скажешь о вечерних.

ПОДНИМАЕМ НАСТРОЕНИЕ

У вечернего переедания есть и ещё одна причина – эмоциональная усталость от работы или домашних дел, снять которую после работы мы пытаемся при помощи различных лакомств. Еда – прекрасный антидепрессант. Она дарит ощущение спокойствия, удовольствие, повышает тонус. Но фигуре привычка снимать стресс при помощи пищи вредит, так что нужно искать другие способы поднять настроение.

Порадуйте тело. Успокоиться и расслабиться хорошо помогает тёплая ванна. Лежа в ней, постарайтесь отключиться от событий, произошедших за день, сконцентрируйтесь на приятных ощущениях в теле. После этого можно поухаживать за собой – намазать кожу лосьоном, сделать маску. На первый взгляд никакой связи с желанием поесть всё это не имеет. Однако напряжение

благодаря таким домашним процедурам уменьшается, и снимать его при помощи еды становится уже не нужно. Похожий эффект также даёт ароматерапия.

Найдите себе занятие. Оно должно быть интересным и обязательно требовать интеллектуальной или физической активности. Благодаря этому мозг отвлечётся от мыслей о еде, сконцентрируется на чём-то другом. Чтение, вязание, вечерняя прогулка – подойдёт что угодно, главное, чтобы это приносило позитивные эмоции.

ЕСЛИ СОВСЕМ НЕВТЕРПЁЖ

Как быть, если о правильном питании днём вы не позаботились, а после ванны аппетит никуда не ушёл?

Выпейте чашку травяного чая. Например, напитки на основе мяты не только притупляют аппетит, но и хорошо успокаивают. Можно обойтись и обычным зелёным чаем, но некрепким и, конечно, без сахара.

Не мучьте себя и поешьте. Только выбирайте для этого правильные продукты. Они должны быть нежирными, не тяжёлыми для переваривания и не содержать много углеводов. И, конечно, их объём должен быть небольшим – желательно, чтобы в общей сложности энергетическая ценность ночного «нарушения диеты» не превышала 100 ккал. Что же можно съесть? Обезжиренный кефир или творог, маленький кусочек варёной куриной грудки, салат из огурцов и помидоров без заправки. Такой перекус поможет утолить голод, быстрее заснуть и не испытывать дискомфорта.



«Слышала, что одной из самых эффективных и легко переносимых является кефирно-суповая диета. Что она собой представляет?»

Галина Ч., г. Воронеж
Рассказывает врач-диетолог Елена Вдовина

ЖИДКАЯ ДИЕТА

НЕ ТОЛЬКО НАПИТКИ

Жидкая диета на основе кисломолочных напитков и супов известна с конца 80-х годов прошлого века. Тогда она была очень популярна в Америке и Европе. Сейчас, благодаря сети Интернет, она набирает популярность и в России.

Многие думают, что жидкая диета подразумевает под собой потребление только напитков. Это не так.

Во-первых, питаться одной лишь жидкостью неправильно, это не предусмотрено природой. Для эффективного очищения кишечника нам крайне необходимы пищевые волокна.

Во-вторых, диетические напитки имеют слишком низкую энергетическую ценность, следовательно, диета получается слишком жёсткой. Поэтому к рациону надо добавить хотя бы немного твёрдой пищи. В её качестве обычно используются салаты, а также отварные овощи в составе супа-пюре или обычного супа, заправленного овощами.

Из напитков разрешается кефир и молоко, жирность которых не превышает 1%. Можно пить минеральную воду, морсы, фруктовые отвары без добавления сахара, чай, овсяный отвар, кислые фруктовые соки и овощные соки, разбавленные водой в соотношении 1:3 или 2:2. Суточная норма каждого из перечисленных напитков не превышает 200 мл. Однако в общей сложности жидкости можно пить до 2,5-3 л, из которых как минимум половину составляет чистая вода. К кофе предъявляются более суровые требования. Его разрешается пить не более 100 мл.

ПИТАНИЕ ПО РАСПИСАНИЮ

Лучше, чтобы напитки были не холодными, а хотя бы немного подогретыми. Отвары, молоко, чай – всё это нужно пить тёплым. Особенно важно это утром, во время завтрака. После него приём пищи должен проходить через каждый час. Под перекусом подразумевается стакан какого-нибудь напитка.

Днём можно съесть тарелку овощного супа. Его можно делать на бульоне из мяса индейки, телятины или говядины. Можно для этих целей использовать и курицу, но с ней обязательно надо снять кожу – здесь находится наибольшее количество жира. Для заправки бульона лучше



всего подходят свежая капуста, морковь, лук, стручковая фасоль, брокколи, цветная капуста и зелёный горошек. Картофель в суп класть нельзя.

В 6–7 часов вечера должен быть полдник. Для его приготовления можно взять любую капусту – белокочанную, цветную, брокколи или кольраби. Порезать и заправить одной чайной ложкой растительного масла. Во время этого приёма пищи желательно пить негазированную минеральную воду.

Перед сном лучше всего выпить стакан молока или кефира.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Жидкая диета переносится довольно легко. Поступление пищи происходит каждый час, к тому же в желудок попадает большой объём жидкости. Всё это способствует чувству насыщения. И тем не менее

жидкую диету соблюдать долго нельзя. На неё отводится не более недели. А потом нужно правильно выйти из диеты. Если этого не сделать, то потерянные килограммы – а их от 3 до 5 – очень быстро вернутся на своё прежнее место.

Первые три дня после окончания диеты разрешается есть только отварные овощи. Это может быть капуста, морковь, свёкла, репа, тыква или сладкий перец. Их можно есть без ограничения. Кроме того, в день можно съедать две отварных картофелины.

С четвёртого дня ко всему вышеперечисленному можно добавить кашу или мюсли со злаками. Их лучше всего есть на завтрак.

Ещё через три дня в рацион можно включить рыбу – как тушёную, так и отварную. Её разрешается съедать не более 200 граммов в день. Через три дня после этого можно есть и мясо – говядину, телятину или курятину.

Всё это время можно пить те напитки, которые входят в состав жидкой диеты. Их объём не должен превышать 2,5 литров. Что касается лимонадов, алкоголя, газированных коктейлей, то всё это запрещено как во время самой диеты, так и на протяжении всего восстановительного периода.

В общей сложности он занимает 12 дней, которые не менее важны, чем вся предыдущая неделя. На весь курс похудения отводится 19 дней. За это время человек теряет от 3 до 7 килограммов.



ПРИВОДИМ СЕБЯ В ПОРЯДОК



1. НАЙТИ ПРИЧИНУ

Если причиной наплевательского отношения к себе стали не трагические события вокруг вас и не затяжная депрессия, дело поправимо малыми средствами. Возможно, вы просто устали от себя и своего ритма жизни. Сегодня похоже на вчера, а завтра будет похоже на сегодня. Нет новых эмоций, впечатлений. А может быть, причиной такого застоя стала простая лень? В любом случае, нужно признаться себе, почему вы не хотите следить за собой. Что мешает: отсутствие сил, времени или денег? Потом поставить себе цель и начать достигать её. Для начала попробовать вставать на час раньше и отправляться в душ — каждое утро. А после приводить себя в порядок. Когда через неделю появятся первые результаты, двигаться дальше будет легче.

2. НАЛАДИТЬ РЕЖИМ

Психологи и косметологи советуют, прежде всего, наладить режим сна и отдыха. Чтобы хорошо выглядеть, нужно высыпаться и обязательно бывать на свежем воздухе, в любую погоду. Важно научиться правильно отдыхать. Каждому человеку ближе определённый вид отдыха, позволяющий снять напряжение после трудового дня: послушать приятную музыку, почитать интересную книгу или вышить пару цветочков на салфетке. Не забывайте об отдыхе, он необходим для восстановления душевного равновесия.

3. ФИЗКУЛЬТ-ПРИВЕТ!

Физическая активность — залог красивой внешности. Регулярные

физические упражнения не только помогают поддерживать тело в тонусе, но и влияют на эмоциональное состояние. Одним нравится подвижная аэробика, другим — занятия в тренажёрном зале, а третьим просто необходим бассейн. Стоит определиться, какие физические упражнения вам хотелось бы делать каждый день. Во всяком случае начать утро с лёгкой разминки могут все.

4. ДОМАШНИЙ СПА-САЛОН

Стереть следы усталости и плохого настроения с лица помогут простые домашние маски-скрабы, которые рекомендуются делать 1 раз в неделю.

●Смешайте 1 ст. л. молотого кофе из необжаренных зёрен (либо кофейной гущи), 1 ст. л. масла виноградных косточек и 1 ч. л. мёда. Нанесите скраб на кожу лица, шеи и декольте. Помассируйте в течение 2-3 мин., оставьте на коже на 3-5 мин., после чего смойте водой. Если у вас жирная кожа, то вместо масла исполь-



Бывают такие периоды в жизни, когда становится очевидно: вы себя запустили, дорогая барышня. Юбка не сходится на талии, нет настроения хорошо одеваться, ногти и волосы в ужасном состоянии. Что же делать? В этот момент ругать себя уже не имеет смысла, а лучше подумать о том, что начать ухаживать за собой никогда не поздно. Пусть на «реставрацию» утраченного и приведение себя в хорошую форму уйдёт какое-то количество времени, зато потом... Попробуем начать!

зуйте 1 яичный белок.

●Сахарный скраб. 1 ст. л. сахара (желательно коричневого) смешайте с 1 ст. л. нежирной сметаны или натурального йогурта. Сразу нанесите на кожу и помассируйте. Скраб очень хорошо подходит для сухой кожи.

●Скраб с клюквой и овсянкой. 1 ст. л. ягод клюквы хорошо разомните. Добавьте к ним 1 ч. л. миндального масла, 2 капли масла апельсина, 1 ч. л. коричневого сахара и 1/2 ст. л. овсяной муки. Всё размешайте и сделайте мягкий пилинг лица, подержите маску ещё 5-10 мин., а затем умойтесь прохладной водой. Подходит для комбинированной кожи.

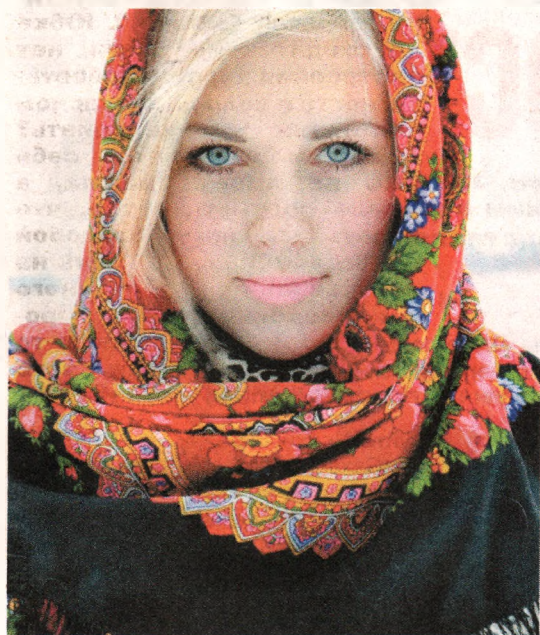
5. В ПОХОД ЗА КРАСОТОЙ

Новая стрижка и маникюр — это уже начало перемен в лучшую сторону. Нет средств посетить дорогой салон красоты и сделать хорошую стрижку? Обратите внимание на парикмахерские с другим уровнем цен, там тоже работают профессионалы. А ещё существуют школы парикмахерского искусства, где можно подстричься, покрасить волосы и сделать маникюр у ученика за чисто символическую плату. Есть, конечно, определённый риск (ведь на вас будут отрабатывать навыки), но обычно рядом с учеником находится учитель и наставник, который в нужный момент всегда придёт на помощь. Это самый бюджетный вариант наведения красоты.

6. МАЛЕНЬКИЕ РАДОСТИ

Обновки для женщины — это всегда маленькие радости. В феврале вовсю идут зимние распродажи, так что иногда можно купить понравившуюся вещь в 2-3 раза дешевле, чем она стоила в модный сезон. Для похода по магазинам лучше выделить определённое время, а не делать покупки на бегу. Впрочем, некоторым женщинам удаётся покупать очень хорошие вещи между делом!

Платок в русском стиле: с чем носить



«Мне очень нравятся яркие павлопосадские платки. Вижу, что сейчас они в моде, и их носят даже молодые девушки. Подскажите, пожалуйста, с чем лучше сочетать такой платок?»

Ирина ПЕТРОВА, г. Краснодар

Сегодня русский стиль в моде, а традиционные павлопосадские платки и шали, которым больше 200 лет, — модный хит. Одно время почему-то считалось, что яркие платки с цветным узором носят только бабушки в деревне или в глухой провинции. Такой взгляд не разделяли модельеры, в том числе Вячеслав Зайцев, которого павлопосадские платки и узоры вдохновили на создание уникальной коллекции в русском стиле. По словам модельера, эти платки дают ощущение радости и причастности к русскому фольклору. А в повседневной жизни платок будет стильным дополнением и ярким акцентом в одежде разных стилей.

■ Зимой павлопосадский платок в качестве головного убора отлично сочетается с шубой, дублёнкой, полушубками и пальто. Кроме того, что платок очень красивый, он ещё и тёплый, ведь его делают из тончайшей овечьей шерсти.

■ Шерстяной платок большого размера можно накинуть поверх шубы. Шаль отлично подчеркнёт красоту блестящего меха.

■ Павлопосадский платок модницы завязывают на шее, как объёмный шарф, поверх куртки или шубки. Выглядит эффектно и согревает в холода.

■ Яркий платок на голове, короткая шубка и валенки с модной вышивкой — и вы настоящая русская красавица.

■ Осенью и весной яркий платок из шерсти или шёлка будет хорошо смотреться с кожаной или джинсовой курткой. Носите платок небольшого размера, лучше с кистями, в качестве шейного платка.

■ Один из вариантов — сверните платок по диагонали, уложите большим углом не грудь, концы оберните вокруг шеи и опустите вперёд, чтобы они свободно свисали. В таком варианте платок украсит кофточку, водолазку, куртку и даже пальто.

■ Выложите платок красиво по плечам и зафиксируйте двумя связанными уголками сзади или сбоку.

■ Интересный комплект получится, если носить платок с джинсами, высокими сапогами и короткой кожаной курткой.

Как вернуть свой цвет волос

Современные краски для волос позволяют придать волосам желаемый оттенок или полностью изменить цвет. Однако бывает так, что после многократных экспериментов с окрашиванием хочется вернуться к своему природному цвету волос. Как это сделать, если натуральный русый превратился в ярко-рыжий или чёрный?

Вернуться к своему натуральному цвету волос не так просто и быстро, как покрасить волосы. Лучше всего проконсультироваться с мастером и определить тактику.

● Способ натуральный, но длительный. Постепенно срезать окрашенные волосы и ждать, пока отрастут свои. Такой способ надёжен, безвреден, но часто неприемлем в жизни и малоэстетичен. Ходить с постепенно отрастающими корнями волос понравится далеко не всем.

● Можно сделать короткую стрижку, срезав максимальное количество окрашенных волос. Отрастить волосы натурального цвета получится быстрее.

● Чтобы «вымыть» красящий пигмент из волос, рекомендуется чаще мыть голову. Яркий цвет заметно потускнеет.

● Если хотите вернуть натуральный тёмный цвет волос, отрастите немного корни и окрасьте волосы краской на 1-2 тона темнее. Возможно, придётся менять краску несколько раз, чтобы выйти на нужный тон.

● Есть вариант — покрасить волосы в цвет, который максимально близок к натуральному. Делать это



лучше вместе с мастером, который определит, закрасит ли один тон другой и что может получиться от наложения цветов.

● Существуют специальные средства для смывки краски. Делается смывка только при условии, если позволяет состояние волос. Процедуру смывки лучше проводить в салоне красоты, так как подразумевается работа с химическим средством. После процедуры в салоне дадут рекомендации, какой уход потребуется волосам.

Нужно будет непременно проводить укрепляющие процедуры, так как химические вещества делают ослабленные после покраски волосы ломкими и тусклыми. Возможно, волосы придётся тонировать в «натуральный» цвет — для ухоженного вида и блеска.

● В некоторых случаях одного смывания бывает недостаточно, и процедуру приходится повторять 1-2 раза (с интервалом в несколько дней).

**Подготовила
Наталья БАТЕЙКИНА**

ЗИМНИЙ ГАРДЕРОБ: ДОБАВИТЬ ЯРКОСТИ

На календаре — февраль, и впереди ещё один зимний месяц. Чтобы ждать весну было приятнее, вспомним о модных этой зимой ярких красках. Эта тенденция представлена в одежде, обуви и аксессуарах.

ЯРКИЕ ШУБЫ

Цветной мех — модная тенденция зимы. Шуба розового, фиолетового, нежно-голубого или синего цвета вносит в гардероб заметное оживление. Если мех искусственный, шуба будет гораздо доступнее по цене. Самым смелым модницам дизайнеры предлагают примерить шубки с цветными вставками и полосками — пока ещё не кончилась зима.



ПУХОВИКИ И КУРТКИ

Тёплый и лёгкий пуховик считается самой удобной и практичной зимней одеждой. В этом сезоне в центре внимания — яркие пуховики. В них так приятно отправиться за покупками, на прогулку или на каток. Вместо шубы можно надеть удобную и тёплую удлиненную куртку с мехом.



ЕСЛИ ВЫ БОИТЕСЬ ЯРКИХ ЦВЕТОВ

Многие женщины ни под каким предлогом не надевают яркие вещи, потому что не знают, как органично вписать их в гардероб. Что делать, если вы боитесь носить яркие цвета?

• «Для того, чтобы перейти на новый уровень цвета, любой женщине необходимо время. И первый шаг — это замена чёрного какими-то другими плотными и тяжёлыми зимними цветами. С этой точки зрения цвет баклажана, фиолетовый — это выгодные вложения», — советует эксперт программы «Модный приговор» Эвелина Хромченко. Этот совет относится к выбору верхней зимней одежды.

• Если вы боитесь быть слишком яркой, добавьте небольшой штрих в свой гардероб. Например, цветной шейный платок, пёструю шапку, яркие перчатки или сапоги. Когда базовая одежда однотонного тёмного цвета, это сделать не так страшно.

• Если дресс-код не строгий, носите на работе яркие блузки, водолазки и кофточки. Ну а если форма одежды строгая, костюм оживит даже шейный платочек.

• Яркие краски и правильные цветовые решения в гардеробе удивительным образом поднимают настроение и самой моднице, и окружающим.

Подготовила
Наталья БАТЕЙКИНА

ОБУВЬ

Практичные зимние ботинки в мужском стиле не обязательно должны быть чёрные или серые. Жёлтый, розовый, молочно-белый — вот модная палитра для любительниц яркой зимней обуви. Иногда дизайнеры делают яркой обувь от подошвы до верха, а иногда «раскрашивают» один каблук.



ПРАЗДНИЧНЫЙ ВЫХОД

Сочная цветовая палитра в одежде как нельзя лучше подойдёт для вечеринки или дня рождения. В зависимости от мероприятия выбирайте коктейльное платье или трикотажную кофточку. Например, «звёзды» для особых случаев часто предпочитают красный цвет. Модные оттенки этого сезона — пунцовый и алый.



АКСЕССУАРЫ

Этой зимой дизайнеры добавили яркости не только одежде, но и аксессуарам. Один цветной аксессуар, например, сумочка, рюкзак, шапка или перчатки — и вам уже трудно потеряться в толпе.



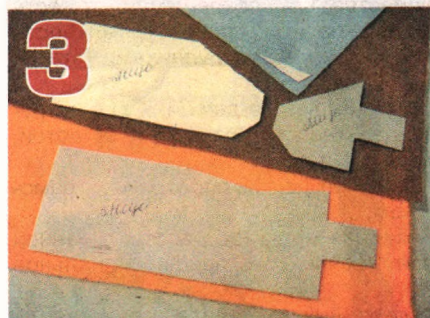
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Как улучшить настроение себе и окружающим в холодный зимний день? Вспомните о модной цветной палитре. Одна вещь способна изменить настроение всего образа. Это может быть юбка, тёплые шорты, блузка, топ или водолазка. Костюм яркого цвета — цветная новинка этого сезона. Вместо чёрного и серого — бордовый, изумрудный, молочный, жёлтый. Если, конечно, у вас есть куда пойти в такой двойке.

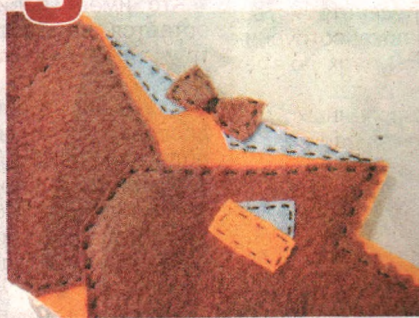
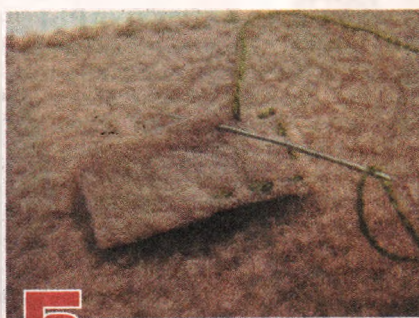
ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ КОСТЮМЧИК СИДЕЛ!

Совсем скоро праздник 23 февраля — День защитника Отечества. В этот день принято поздравлять абсолютно всех мужчин и это **ХОРОШО!** Давайте ещё раз скажем нашим мужчинам добрые слова и подарим подарки.

А вот это самое сложное. Что же подарить? Например, эксклюзивную кружку в оригинальном костюме «от кутюр».



ВАМ ПОНАДОБИТСЯ: кружка, фетр или флис, картон, ножницы, нитки, иголка, пуговицы, кусочек застежки велкро (липучка).



1. Выбираем цвет будущего костюма.

2. Чертим на листе бумаги выкройку. Для этого измеряем диаметр кружки за вычетом ширины ручки — это будет длина выкройки. Следующая мерка — высота. Не следует делать её слишком высокой. Помним, что кружка должна быть одета не только красиво, но и практично. Это всё-таки подарок мужчине и он будет из неё пить. Для этого мы даже немного схитрим и нарисуем небольшую «горловину» для удобства использования кружки по назначению.

3. Вырезаем отдельно все детали выкройки из картона. Раскладываем на ткани, вырезаем.

4. Собираем детали будущего костюма вместе.

5. Прошиваем детали костюма швом «вперёд иголку».

6. Пришиваем пуговицы и застёжку велкро (можно пришить или воспользоваться горячим клеем).

7. Примеряем костюмчик на кружку — сидит хорошо!

Костюмчики для кружек могут быть самые разные! Форма, цвет, стиль — всё зависит от вашей фантазии. К каждому празднику можно придумать подходящий вариант. В любом случае получится оригинальный, полезный, тёплый и душевный подарок!

Виктория БЕЛИЧЕНКО



СОКРАЩЕНИЯ НА РАБОТЕ

ВЫБОР ЕСТЬ!

Нынешний Трудовой кодекс содержит целый набор вариантов расставания работодателя с работником. На юридическом языке это называется «основания прекращения трудового договора» (статья 77 ТК). Сразу поясним: самое выгодное для сотрудника – увольнение по сокращению штата. Для работодателя же этот вариант – самый затратный: и по деньгам, и по процедурам. Поэтому в большинстве организаций руководство настойчиво советует кандидатам «на вылет» писать заявление об увольнении по собственному желанию. Имейте в виду: если вы соглашаетесь на это, то лишаетесь выходного пособия. А если в дальнейшем решите встать на учёт в службе занятости, то пособие по безработице будет минимальным, вне зависимости от вашего прежнего заработка. Иными словами, уход «по собственному» – самый невыгодный для работника. Этот способ может подойти тем, у кого уже есть новое привлекательное предложение и нужно лишь поскорее уйти с прежней работы.

НЕ ПОДАВАЙТЕСЬ И ВЫИГРАЕТЕ В ДЕНЬГАХ

Итак, если вы отказались писать заявление, то у работодателя зачастую не остаётся иных вариантов, кроме увольнения по сокращению штата. Уточним: если шеф грозит уволить по статье – за несоответствующую квалификацию и прочие «дефекты», то пугаться не стоит. Адвокаты по трудовым спорам и государственные инспекторы труда в один голос уверяют: шансы доказать несоответствие работника занимаемой должности на практике крайне малы. Работодателю придётся создавать аттестационную комиссию, проводить прочие мероприятия, а работнику при этом оспорить результаты совсем не сложно. В общем, в большинстве случаев угрозы увольнения по статье – блеф. Поэтому смело настаивайте на оформлении сокращения штата. Такой вариант увольнения сопровождается весомыми компенсациями:

- выходное пособие в размере среднего месячного заработка (определяется исходя из заработка в последние 12 календарных месяцев);
- средний заработок на период трудоустройства: сохраняется на срок до двух месяцев, пока сотрудник ищет новую работу (в исключительных случаях до трёх месяцев – статья 178 ТК РФ);
- денежная компенсация всех неиспользованных отпусков за время вашей работы в данной организации.



СЛЕДИТЕ ЗА КАЖДЫМ ШАГОМ

Если работодатель при увольнении по сокращению штата пропустил хоть одну из процедур, предписанных законом, то у сотрудника появляются основания требовать восстановления на работе через суд. 99% таких дел – выигрышные, утверждают адвокаты. Причём победа в суде означает, что пострадавший работник вправе получить зарплату за всё время с момента незаконного увольнения. А вот после этого, если вы больше не хотите иметь ничего общего с недобросовестным работодателем, можно уже и уволиться с восстановленного места по собственному желанию. Перечень обязательных процедур при сокращении штата такой: 1) сотрудники уведомляются о сокращении не менее чем за два месяца под расписку; 2) работодатель предлагает кандидатам «на вылет» все вакансии, имеющиеся в организации; 3) сотруднику выплачивается выходное пособие.

ВАЖНО ЗНАТЬ

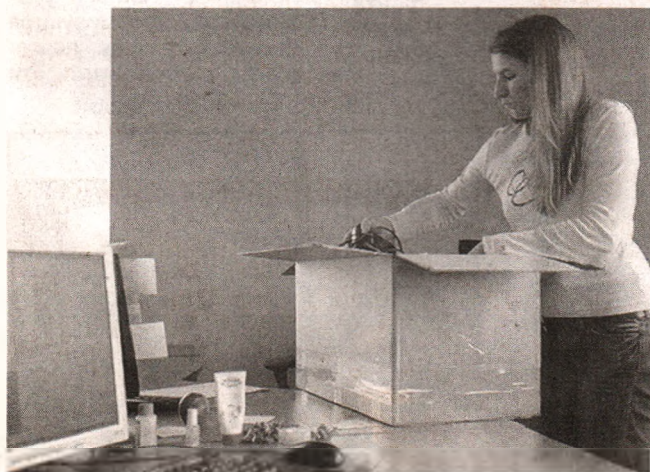
Кого запрещено сокращать (статья 261 ТК):

- беременных женщин;
 - женщин, имеющих детей в возрасте до трёх лет;
 - одиноких матерей, воспитывающих ребёнка в возрасте до 14 лет или ребёнка-инвалида до 18 лет, а также иных лиц, воспитывающих таких детей без матери.
- Кто имеет преимущества при сокращении, то есть остаётся на работе при равной производительности труда и квалификации с другими сотрудниками (статья 179 ТК):
- семейные работники, имеющие двух и более нетрудоспособных иждивенцев (несовершеннолетних детей, родителей-пенсионеров и т. д.);
 - лица, в семье которых нет других работников с самостоятельным заработком;
 - сотрудники, получившие в период работы в данной организации трудовое увечье или профессиональное заболевание;
 - инвалиды боевых действий по защите Отечества;
 - работники, повышающие свою квалификацию по направлению работодателя без отрыва от работы.

ПОДВОХ!

На практике работодатели нередко используют уловку: при сокращении штата предлагают сотруднику более низкую должность, с меньшей зарплатой и т. п. «Не согласны – увольняйтесь по собственному желанию!», – объясняют в отделе кадров. На самом деле, по закону вы вправе отказаться от другой вакансии, но не увольняться, а потребовать продолжения процедур сокращения штата.

Анна ДОБРЮХА



ФРЕНЧ-ПРЕСС- НОВЫЙ ВКУС КОФЕ

Френч-пресс или французскую кофеварку заслуженно называют одним из самых удобных приспособлений для заваривания кофе. Своим названием френч-пресса обязаны французской фирме «Мелиор», которая в 1920 году разработала поршневые кофеварки. Они представляют собой высокий, довольно узкий стеклянный сосуд. К слову, кофе во френч-прессах не варят, а заваривают, подобно чаю. Кофе, заваренный в этом сосуде имеет особый вкус, которого нельзя добиться другими способами приготовления. А по сравнению с более знакомой нам туркой у френч-пресса есть одно неоспоримое преимущество — кофе из него никогда не сбежит на плиту. Есть у френч-пресса и другие плюсы.

- Конструкция поршня не допускает попадания заварки в чашку.

- Нет ограничений по используемым сортам кофе. Во френч-прессе вы можете заваривать любой вид кофе, и ароматизированный в том числе.

- Для варки кофе во френч-прессе подходит практически любой помол зерна, в том числе и самый грубый, с которым справится любая кофемолка. Не рекомендуется заваривать только эспрессо и кофе мелко помола.

- Во френч-прессе можно сразу, как и в турку, насыпать вместе с кофе любые любимые специи (корицу, кардамон и т. д.).

- Во френч-прессе ароматические и вкусовые качества и свойства кофейного зерна раскрываются наиболее полно.

- Этот прибор можно использовать и для заваривания чая, особенно красного и чёрного.

Наконец, кофе во френч-прессе — это просто красиво.

Минус у френч-пресса один — он не может долго хранить тепло, поэтому приготовленный кофе нужно пить сразу. Хотя некоторые модели френч-прессов, изготовленные полностью из стали имеют двойные стенки, которые позволяют долго сохранять напиток горячим. Или сам френч-пресс помещается в большую по размеру стеклянную колбу,

воздушная прослойка между ними тоже препятствует остыванию.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ФРЕНЧ-ПРЕССОМ?

Френч-пресс очень прост в использовании. Стеклянную колбу ополаскивают горячей водой, просушивают и насыпают кофе. Можно сразу положить сахар. После чего постепенно добавляют горячую воду (90-95°C) и закрывают крышкой, не опуская поршень. Кофе должен настояться минуты 3-4. Теперь можно плавно опустить плунжер поршня. Ваш кофе готов!



НА ЧТО НУЖНО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ВЫБОРЕ ФРЕНЧ-ПРЕССА?

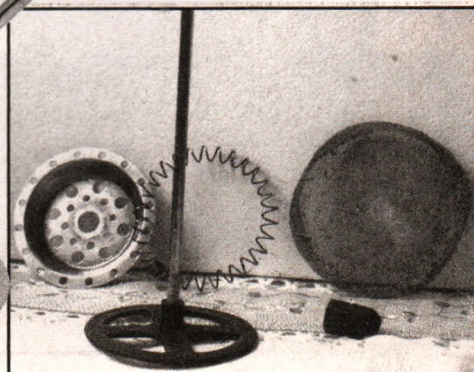
В первую очередь мы выбираем товар по дизайну и цене. При производстве френч-прессов используют современные материалы — жаростойкое стекло, керамика, пластик, металл и силикон, — что позволяет их делать самых разнообразных форм, цветов и размеров, под любой интерьер и на любой кошелек. Объем френч-прессов варьируется от 350 мл (на 2-3 чашки) до 1 литра.

Не забываем о практичности! Все детали френч-пресса должны легко разбираться и мыться.

И самое главное — это безопасность! Колба пресса должна быть изготовлена из жаропрочного стекла. На колбе не должно быть пузырьков, царапин и трещинок. Лучше, если детали поршня будут изготовлены из нержавеющей стали 18/10. Этот материал по своим характеристикам соответствует всем гигиеническим требованиям, предъявляемым к посуде: долговечен; не окисляется, устойчив к коррозии; не изменяет вкусовых качеств и запаха продуктов; не образует соединений с компонентами пищи. Эта экологически чистая пищевая сталь позволяет сохранить до 80% полезных веществ в продуктах.

В дешёвых френч-прессах довольно быстро могут отвалиться некоторые пластиковые детали, поэтому попробуйте перед покупкой оценить надёжность их крепления.

Ещё один совет. При покупке френч-пресса уточните у продавца есть ли к нему запасные колбы и другие детали. Стеклянная колба может лопнуть от контраста температур или микроразрывов, а может просто разбиться от неосторожного обращения; металлические сетки-фильтры от частого употребления деформируются и темнеют от кофе, поэтому всегда хорошо иметь эти детали про запас.



С К готовим КУЛИНОЙ

№2(100) Февраль 2015

**САЛАТЫ
СО СВЁКЛОЙ**



**ВСЁ
О ГОРЧИЧНОМ
МАСЛЕ**



**НЕДОРОГО
И ВКУСНО**



**ТЕМА НОМЕРА:
МАСЛЕНИЦА**

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ СО СВЕКЛОЙ



Свекольная икра — вкусная бюджетная закуска или гарнир. Так как мы с мужем любим острые блюда, я кладу в икру домашнюю аджику (пропущенные через мясорубку помидоры со сладким и горьким перцем, чесноком, плюс соль и немного сахара). Икра получается сочная, остренькая, просто объедение!

Нина ЖАВОРОНКОВА, г. Кострома

СВЕКОЛЬНАЯ ИКРА С АДЖИКОЙ

На 800 г свёклы: 2 морковки, 2 луковицы, щепотка сахара, 3-4 ст. л. раст. масла, 200 г домашней аджики, 2 ст. л. томатной пасты, 1/2 ст. воды, 1 пучок петрушки, хмели-сунели, соль. *Для подачи:* твёрдый тёртый сыр (по желанию).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сырые овощи (свёклу, морковь и лук) почистите, лук порежьте кубиками, морковь и свёклу по отдельности натрите на крупной тёрке.
2. На сковороде с разогретым раст. маслом обжарьте лук с морковью, в конце обжаривания всыпьте сахар, перемешайте и подрумяньте лук. Добавьте аджику, томатную пасту, перемешайте, уменьшите огонь и тушите на среднем огне 5-7 мин.
3. Добавьте свёклу, соль, немного воды, перемешайте, накройте крышкой и тушите всё вместе примерно 15 мин. Всыпьте порубленную петрушку и хмели-сунели, хорошо перемешайте и на маленьком огне доведите икру до готовности, периодически помешивая. Охладите и подайте к столу в качестве гарнира или закуски. По желанию Икру можно посыпать тёртым сыром.

Ябсолютно равнодушна к корейской морковке, но года два назад попробовала в гостях у подруги необычный винегрет с такой морковкой, и он пришёлся мне по вкусу. Теперь такой винегрет довольно часто готовлю для своих домочадцев, всем нравится, особенно доволен муж.

Раиса ЗВЕРЕВА, г. Томск

ВИНЕГРЕТ С КОРЕЙСКОЙ МОРКОВКОЙ И ОПЯТАМИ

На 2 свёклы: 3-4 картофелины, 4 солёных огурца, 200 г корейской моркови, 1 маленькая баночка маринованных опят намеко, 2 луковицы, 3-4 ст. л. подсолнечного масла, зелень по вкусу, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свёклу и картофель хорошо вымойте, отварите в отдельных кастрюлях до готовности. Дайте остыть, затем очистите от кожуры и нарежьте кубиками.
2. Огурцы и очищенный лук нарежьте мелкими кубиками. Корейскую морковку нарежьте небольшими кусочками.
3. Все подготовленные продукты сложите в миску и добавьте отцеженные от маринада опята. Посолите и поперчите по вкусу. Заправьте подсолнечным маслом, перемешайте. Готовый салат выложите горкой в салатник, посыпьте рубленой зеленью и подайте к столу.

СВЁКЛА ПО-КОРЕЙСКИ

На 500 г свёклы: 3 зубчика чеснока, 100 г раст. масла, 70 г уксуса 9%-го, 1 ч. л. молотого кориандра, 1/2 ч. л. красного молотого перца, 1/2 ч. л. глутамата натрия, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свёклу вымойте, очистите, натрите на корейской тёрке. Переложите в миску.
2. Чеснок мелко порубите, смешайте со свёклой. Добавьте уксус и соль, хорошо перемешайте.
3. Миску со свёклой поставьте на водяную баню. Помешивая, готовьте 20 мин. Снимите с огня. Приправьте кориандром, молотым перцем и глутаматом натрия. Перемешайте.
4. Масло доведите до кипения (но не кипятите!). Влейте масло в свёклу, размешайте. Сверху поставьте гнёт на 12 ч. Храните в холодильнике.

*Ольга ДАНИЛОВА, г. Елец,
Липецкая обл.*

САЛАТ СО СВЁКЛОЙ, ТУНЦОМ И ФАСОЛЬЮ

На 1 варёную свёклу: 1 банка консервированного в масле тунца, 3 варёных яйца, 1 ст. варёной или консервированной фасоли (красной или белой по желанию), 1 красная луковица, зелень укропа, 1-2 ст. л. майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. С тунца слейте масло, рыбу разомните вилкой. Свёклу и яйца очистите, нарежьте мелкими кубиками. Лук очистите, измельчите. Всё перемешайте.
2. Добавьте в салат фасоль и порубленный укроп. Заправьте майонезом и ещё раз перемешайте.

Светлана КАЗАРИНА, г. Вологда

САЛАТ «КУРИЦА ПОД КЛЮКВЕННОЙ ШУБОЙ»

На 300 г отварного куриного филе: 1 свёкла, 2 картофелины, 1 морковь, 1 крупная луковица, 100 г свежей или замороженной клюквы, 1-2 зубчика чеснока, майонез, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свёклу, картофель и морковь отварите до готовности. Затем остудите, очистите, натрите по отдельности на крупной тёрке.
2. Куриное филе порежьте кусочками, лук — мелкими кубиками. Чеснок очистите, пропустите через пресс, добавьте в майонез.
3. На плоскую тарелку поставьте сервировочное кольцо или круглую форму без днышка. В форму слоями выложите подготовленные ингредиенты: 1-й слой — картофель, 2-й — половина куриного филе, 3-й — морковь, 4-й — свёкла, 5-й — оставшееся куриное филе. Каждый слой посолите, смажьте майонезом с чесноком. Сверху на салат плотным слоем выложите ягоды клюквы.

Александра ЗВОНАРЁВА, г. Орёл

ВИНЕГРЕТ С КРАСНОЙ РЫБОЙ

На 200 г слабосоленой семги: 1-2 варёных свёклы, 3-4 варёных картофеля, 1-2 варёных моркови, 2-3 солёных или маринованных огурца, 1 луковица, 6 ст. л. подсолнечного масла, 1 ч. л. горчицы (с верхом), 2 ст. л. уксуса 9%-го, 1 ч. л. сахара, 2 ст. л. воды. Для украшения: дольки лимона, кольца лука, зелень укропа и петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Варёную свёклу очистите, нарежьте небольшими кубиками. Добавьте 3 ст. л. подсолнечного масла и хорошо перемешайте.

2. Картофель и морковь очистите, нарежьте небольшими кубиками.

3. Лук очистите, нарежьте тоненькими четвертькольцами и сложите в небольшую ёмкость. Залейте водой, смешанной с уксусом и сахаром. Оставьте мариноваться на 20-30 мин.

4. Семгу и огурцы нарежьте маленькими кубиками.

5. В большую миску выложите свёклу, морковь, картофель, семгу и огурцы.

6. Замаринованный лук откиньте на сито, дайте стечь всей воде (маринад не выливайте!). Лук добавьте в миску с винегретом.

7. Приготовьте заправку. Смешайте в мисочке 3 ст. л. подсолнечного масла, горчицу и 1-2 ст. л. маринада от лука. Хорошенько взбейте при помощи венчика или вилки.

8. Заправьте винегрет и хорошо перемешайте. Украсьте долькой лимона, кольцами лука и зеленью укропа и петрушки.

Ангелика ДЯТЛОВА, г. Ярославль

МИНИ-ЗАКУСКА «СВЕКОЛЬНЫЕ ГОРКИ»

На 1 слабосоленую сельдь: 3 крупных картофеля, 3-4 свёклы, 1 крупная луковица, 2 варёных яйца, 175 г сливочного сыра, 1-2 ч. л. горчицы, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель и свёклу вымойте, обсушите, отварите или запеките в духовке.

2. Готовый картофель остудите, порежьте кружочками толщиной 1/2-1 см (можно в кожуре). Обжарьте с двух сторон на раст. масле до румяной корочки.

3. Сельдь очистите, разделайте на филе, порежьте мелкими кубиками. Добавьте порубленный лук и немножко раст. масла, перемешайте.

4. Свёклу натрите на мелкой тёрке. Яичные белки и желтки также натрите по отдельности на мелкой тёрке.

5. Сливочный сыр смешайте с желтками и горчицей. Посолите, разотрите до однородности. Заправьте сыром свёклу, перемешайте.

6. На кружки картофеля положите по 1-2 ч. л. сельдочки с луком, сверху накройте 1 ст. л. свёкло-сырной массы. Сформируйте в виде горки. Украсьте тёртыми белками. Дайте закуске немного постоять.

Наталья ЗАЙКОВА, г. Астрахань

Очень вкусный салат для любого времени года. Этот рецепт моей дочери подарила её подруга.

Валентина ВЛАСОВА, г. Владимир

САЛАТ «ВИНОГРАДНАЯ УЛИТКА»

На 3-4 небольших свёклы: 200-250 г сыра фета (фетакса или брынза), 100 г винограда без косточек, 1 пучок листового салата, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. бальзамического уксуса.

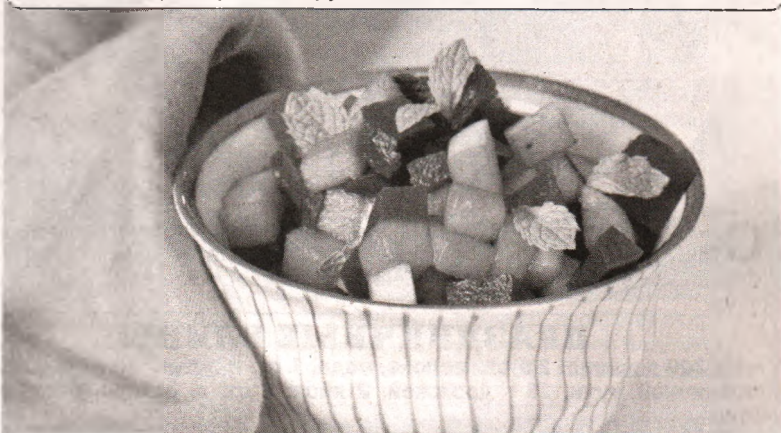
ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свёклу сварите, остудите, очистите и нарежьте мелкими кубиками. Листовой салат промойте, обсушите, порвите руками на небольшие кусочки.

2. Листовой салат смешайте со свёклой, сбрызните бальзамическим уксусом и заправьте оливковым маслом.

3. Сыр фету нарежьте кубиками и выложите сверху на салат.

4. Виноград разрежьте на половинки и выложите по окружности, закручивая «улитку» к центру салата.



В преддверии февральских праздников предлагаю рецепт довольно простого в приготовлении салата, который отлично подойдёт тем, кто любит не только вкусно поесть, но и следит за фигурой.

Ольга ЗАЙЦЕВА, г. Барнаул

САЛАТ «МАЭСТРО»

На 2-3 варёных свёклы: 3-4 солёных огурца, 70 г плавленого сыра, 60 г чернослива, майонез по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Чернослив заливаем кипятком и оставляем на 10 мин.

2. Свёклу и огурцы режем тонкой соломкой. Предварительно замороженный сыр натираем на крупной тёрке.

3. С чернослива сливаем воду, обсушиваем, режем тонкой соломкой.

4. Все подготовленные ингредиенты смешиваем в салатнике, заправляем небольшим количеством майонеза, даём настояться 10-15 мин. и подаём к столу.

РУЛЕТ С ОРЕХОВО-СВЕКОЛЬНОЙ НАЧИНКОЙ

На 6 готовых блинов: 2 свёклы, 100 г очищенных грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 200 г сливочного сыра (например, «Альметте»), чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свёклу вымойте, обсушите, заверните в фольгу. Запеките в разогретой до 200°C до готовности. Затем остудите, очистите, натрите на тёрке. Отожмите сок.

2. Орехи порубите ножом. Чеснок пропустите через пресс.

3. Свёклу смешайте с орехами и чесноком. Посолите, поперчите по вкусу.

4. Стол застелите пищевой плёнкой. На плёнку выложите блины в два ряда, слегка внахлест. В результате должен получиться прямоугольник из блинов. Смажьте блины ровным слоем сливочного сыра. Затем равномерно разложите свекольную массу. Сверните блины рулетом. Туго заверните в плёнку. Положите в холодильник.

5. Перед подачей к столу разрежьте рулет на кусочки толщиной около 1,5 см.

СОВЕТ. Такой же рулет можно приготовить из лаваша вместо блинов.

Нонна АВДЕЕВА, г. Дубна, Московская обл.

ШИРОКАЯ МАСЛЕНИЦА



ПРАЗДНИЧНЫЕ БЛИНЫ

На 300 г пшена: 2,5 ст. молока, вода, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. пшеничной муки, 25 г дрожжей, 2 яйца, 2 ст. л. сахара, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Пшено переберите, промойте, сварите на воде вязкую кашу. Остудите и протрите через сито.
2. В кастрюлю влейте 1/2 ст. молока, добавьте сливочное масло. Доведите до кипения. Всыпьте, постоянно помешивая, 1 ст. муки. Заварите густое тесто. Снимите с огня. Остудите до комнатной температуры. Введите разведённые в тёплой воде дрожжи. Накройте чистым полотенцем и поставьте в тёплое место для подъёма.
3. В поднявшееся тесто добавьте протёртую кашу, оставшуюся муку (1 ст.), растёртые с сахаром яичные желтки. Посолите по вкусу. Влейте 2 ст. тёплого молока, перемешайте. Дайте тесту ещё раз подойти. Тут же введите взбитые в пену яичные белки.
4. Из полученного теста сразу же пеките блины.

Анна ШЕНКАРЁВА, с. Сергеевка, Воронежская обл.

Нежный, сочный и очень вкусный блинный торт с печёнкой.

Олеся НИКУЛИНА, г. Тула

БЛИННЫЙ ТОРТ С КУРИНОЙ ПЕЧЁНКОЙ

На 1,5 ст. муки: 1 яйцо, 1/2 л молока, 1/2 ч. л. соды, сметана, 1 ст. л. сахара, 1/2 ч. л. соли. **Для начинки:** 800 г куриной печёнки, 1 крупная луковица, 1 морковь, 100 г тёртого твёрдого сыра, 3 ст. л. сливок или молока, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйцо с солью и сахаром взбейте миксером. Взбивая, влейте молоко, перемешайте. Постепенно всыпьте муку, замесите негустое тесто.
2. Из теста испеките 10 блинчиков. Один блинчик лучше недопечь с одной стороны, он пойдёт вниз на торт и дополнительно поджарится ещё при запекании.
3. Приготовьте начинку. Куриную печёнку очистите от плёночек и протоков, промойте, нарежьте кусочками, обжарьте на раст. масле. Добавьте мелко порубленный лук и натёртую на крупной тёрке морковь. Посолите и тушите до готовности. Затем печёнку с овощами пропустите через мясорубку. Добавьте в фарш сливки или молоко, перемешайте.
4. Соберите торт. В смазанную маслом форму выложите недопечённый с одной стороны блинчик, смажьте сметаной. Сверху нанесите тонкий слой начинки, накройте вторым блинчиком. Слои повторите, пока не кончатся все блинчики. Верхний блинчик намажьте сметаной, посыпьте тёртым сыром.
5. Торт поставьте в разогретую духовку. Запекайте 10-15 мин. при 180°C, пока сыр не расплавится и немного не подрумянится.
6. Готовый торт немного охладите, нарежьте кусочками и подайте к столу.

КОФЕЙНЫЕ БЛИНЧИКИ С СЫРОМ

На 200 г муки: 300 мл свежезаваренного крепкого кофе, 200 мл молока, 1 яйцо, 2 ст. л. раст. масла, 1 ст. л. сахара, щепотка соли. **Для начинки:** ломтики твёрдого сыра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Заварите крепкий кофе, остудите его. Сыр нарежьте продолговатыми ломтиками.
2. В миске смешайте молоко с яйцом. Всыпьте муку, сахар и соль. Хорошо перемешайте, чтобы не было комочков. Постепенно влейте раст. масло и кофе, снова перемешайте до получения жидкого теста.
3. На разогретую сковороду налейте порцию теста для блинчика. Обжарьте с одной стороны, переверните.
4. На одну половину блинчика выложите ломтик сыра, накройте второй половиной блинчика. Обжарьте с двух сторон.
5. К столу блинчики подавайте тёплыми, чтобы сыр был расплавленным.

Татьяна ОРЛОВА, г. Иркутск

БЛИНЫ С КАПУСТНО-ЯИЧНОЙ НАЧИНКОЙ

На 16-20 готовых блинов или блинчиков: 1/2 кочана капусты, 4 варёных яйца, 1 луковица, 2-3 ст. л. сливочного масла, зелень укропа, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту тонко нашинкуйте. Лук нарежьте кубиками.
 2. Капусту в течение 2-4 мин. обжарьте, помешивая, на сильном огне на сковороде с растопленным сливочным маслом. Добавьте лук, перец и соль, перемешайте, убавьте огонь и тушите капусту с луком под крышкой около 20-25 мин., периодически помешивая.
 3. Яйца почистите, нарежьте кубиками. Укроп измельчите.
 4. Готовую капусту снимите с огня, откройте крышку и дайте немного остыть. Добавьте яйца и укроп. Перемешайте.
 5. Блины или блинчики нафаршируйте капустной начинкой, сверните трубочками, треугольничками или конвертиками.
- СОВЕТ.** Будет ещё вкуснее, если блины обжарить на сливочном масле. Эта же начинка подойдёт для пирожков.
- Лилия СЕРГАЧЁВА, г. Тверь**

СЫРНАЯ НАМАЗКА С ЧЕСНОКОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

На 500 г феты или брынзы: 150-200 г натурального йогурта или сметаны жирностью 15-20%, 2-4 зубчика чеснока, 2-3 пучка зелени по вкусу (петрушка, укроп, кинза), 5-6 ст. л. оливкового масла, чёрный перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Зелень и чеснок хорошо измельчите в блендере. Добавьте йогурт или сметану, оливковое масло и взбейте всё в однородную пасту.
2. Фету или брынзу крупно порубите, добавьте в блендер и измельчите всё ещё раз. Поперчите, при необходимости подсолите.
3. Массу выложите в мисочку, закройте плёнкой и поставьте в холодильник на 1 ч. Подавайте с блинами, крекерами или сырыми овощами, например, сладким перцем.

СОВЕТ. По желанию в начинку можно добавить 150-200 г мелко нарезанной солёной или копчёной красной рыбы. В этом случае вместо чеснока положите в начинку немного горчицы.

Ирина РЮМИНА, г. Северск

НАМАЗКА ИЗ КОПЧЁНОЙ СКУМБРИИ С ХРЕНОМ

На 1 скумбрию горячего копчения: 2 ст. л. сливочного сыра, 2 ст. л. густой сметаны, 2 ст. л. тёртого хрена, 1/2 лимона, смесь молотых перцев.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. С половины лимона тёркой снимите цедру, из мякоти выжмите сок.
2. Скумбрию очистите от внутренностей, кожи и костей, порежьте.
3. Сливочный сыр, сметану, хрен, лимонный сок и цедру взбейте в однородную массу. Добавьте рыбу и взбейте всё вместе в течение 8-10 сек., чтобы сохранились мелкие кусочки рыбы.
4. Приправьте паштет смесью из перцев, перемешайте. Подавайте с блинами или кусочками хлеба.

Жанна ОГНЕВА, г. Краснодар

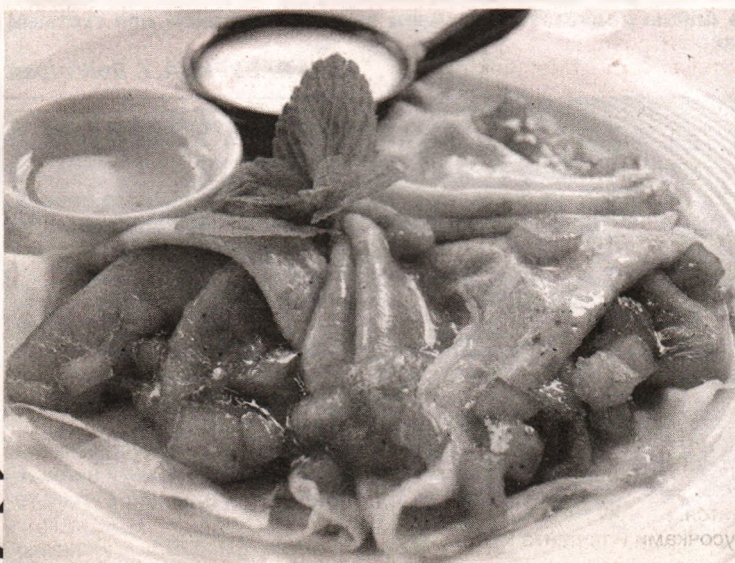
Блинчики с такой начинкой очень нравятся детям.
Юлия НИФОНТОВА, г. Дзержинск

НАЧИНКА ИЗ ЯБЛОЧНОГО ПЮРЕ И ИЗЮМА

250 г яблочного пюре: 100 г изюма, 1-2 ст. л. сахара, 1/2 ч. л. корицы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В яблочное пюре добавьте распаренный изюм, сахар и корицу. Хорошо перемешайте. Дайте постоять около 1 ч., либо приготовьте накануне, чтобы изюм впитал лишний сок, набух и стал мягким. Начините блинчики и подайте к столу.



НАМАЗКА ИЗ ИКРЫ МИНТАЯ С ЗЕЛЕНЬЮ

На 1 баночку икры минтая (трески, шуки): 100 г сливочного масла, по 1 маленькому пучку укропа и зелёного лука, лимонный сок по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Зелень промойте, обсушите, мелко порубите.
2. Икру минтая достаньте из банки, сбрызните лимонным соком, перемешайте.
3. Размягчённое сливочное масло разотрите, взбейте в пышную пену. Смешайте с икрой и зеленью.

Марина СОКОЛОВА, г. Липецк

НАЧИНКА ИЗ КОПЧЁНОЙ СЕЛЬДИ

На 1 копчёную сельдь: 2 варёных яйца, 1 пучок зелёного лука.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сельдь разделайте на филе, очистите от кожицы. Измельчите филе ножом или в блендере.
2. Яйца очистите и мелко порубите. Лук вымойте, обсушите и измельчите.
3. Смешайте в миске селёдочный фарш, яйца и лук. Начините блины или блинчики.

Мария ПЕШКОВА, г. Ростов-на-Дону

НАМАЗКА ИЗ САРДИН С ТВОРОГОМ

На 1 банку консервированных сардин в масле: 1 варёное яйцо, 1-2 солёных огурца, 1/2 луковицы, 100-120 г сливочного масла, 250 г творога, горчица, лимонный сок, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сардины выньте из банки, дайте стечь маслу, затем разомните вилкой. Яйцо очистите, измельчите. Солёные огурцы и половину луковицы очистите, нарежьте очень мелкими кубиками.
2. Размягчённое сливочное масло взбейте в пышную пену. Подмешайте к нему творог, сардины, яйцо, огурцы и лук. Всё хорошо перемешайте, посолите, поперчите, приправьте по вкусу горчицей и лимонным соком. Подавайте с блинами, крекерами или чипсами.

Светлана СЕМЁНОВА, г. Сочи

СМЕТАННАЯ НАЧИНКА С ЧЕРНОСЛИВОМ И ОРЕХАМИ

На 250 г сметаны: 150 г чернослива, 70 г грецких орехов, 3 ст. л. сахара. **Для посыпки:** сахарная пудра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Чернослив промойте, распарьте, обсушите, затем нарежьте очень мелкими кубиками.
2. Орехи натрите на тёрке в крошку или измельчите в блендере.
3. Сметану взбейте миксером с сахаром до его растворения. Добавьте орехи и чернослив. Всё тщательно перемешайте.
4. Начинку положите на блины или блинчики, сверните трубочками, посыпьте сахарной пудрой и сразу же подайте к столу.

Инна ПАВЛИХИНА, г. Лабинск

Крокеты — это хрустящие фаршированные блинчики с разными начинками, которые перед обжаркой окунают в яйцо и панируют в сухарях. Можно начинить их заранее и хранить в холодильнике (или заморозить), а обжаривать по мере необходимости.

Елена ЖУКОВА, г. Белгород

БЛИНЧАТЫЕ КРОКЕТЫ С МЯСОМ

На 200 мл молока: 200 мл газированной минеральной воды, 2 яйца, 2 ст. муки, 2 ст. л. раст. масла. Для начинки: 500 г мясного фарша, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 яйцо, 1 ст. л. зелени петрушки, панировочные сухари, по 1/4 ч. л. сухого базилика и тимьяна, чёрный молотый перец, соль. Для жарки и панировки: 1 яйцо, панировочные сухари, раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Для теста с помощью миксера или блендера смешайте молоко, минеральную воду, яйца, муку и раст. масло.

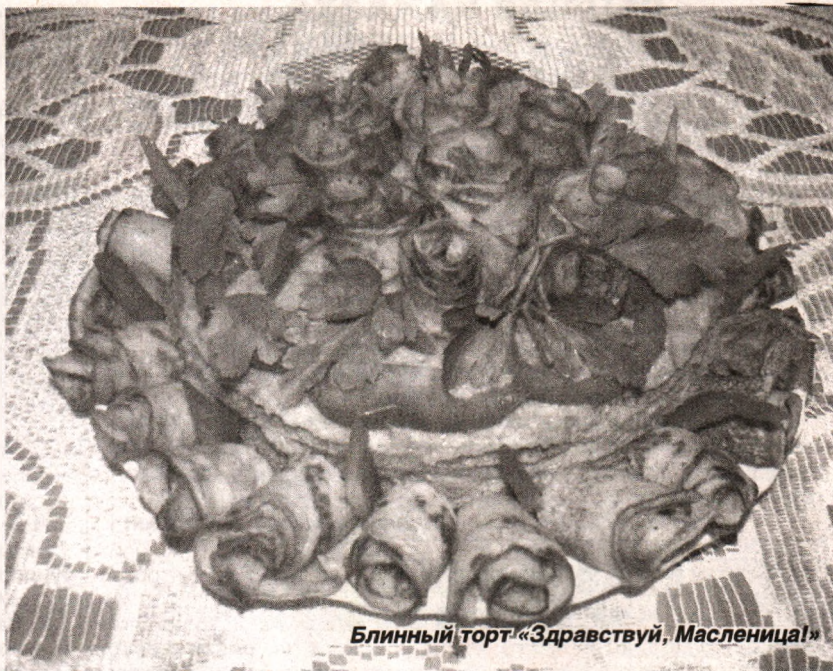
2. Пожарьте блинчики на сковороде, смазанной небольшим количеством разогретого масла. Сложите блинчики на тарелку стопочкой, чтобы остыли.

3. Приготовьте фарш. Лук очистите, мелко нарежьте, обжарьте на масле. Добавьте на сковороду фарш, измельчённый чеснок, соль, перец, базилик, тимьян. Жарьте всё вместе около 10 мин.

4. Фарш переложите в миску, дайте остыть, добавьте яйцо, панировочные сухари (если начинка жидковата), мелко нарезанную зелень петрушки и всё хорошо перемешайте. Дайте фаршу постоять минут 30.

5. Фарш выкладывайте ложкой на блинчики и заворачивайте их плотными конвертиками.

6. Каждый блинчик окунайте во взбитое яйцо и обваливайте в сухарях. Жарьте на разогретом раст. масле до золотистого цвета.



Блинный торт «Здравствуй, Масленица!»

●Блинчики, предназначенные для фарширования, обжариваем только с одной стороны. С другой стороны обжарим, когда завернём фарш.

Зинаида СИНЬКОВА, г. Лабинск, Краснодарский край

●Если тесто окажется слишком густым его нужно разбавить молоком: отложить в миску несколько ложек теста, размешать его нужным количеством молока и только после этого соединить с основной массой.

Алла ГРАЧЁВА, г. Тверь



ОВСЯНЫЕ БЛИНЫ НА СОДЕ

На 1 ст. пшеничной муки: 1 ст. хлопьев «Геркулес», 1 ст. молока, 2 яйца, 3 ст. л. сахара, 1/2 ч. л. соды, 1 ч. л. 9%-го уксуса, 50 г сливочного масла, 4 ст. л. раст. масла, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Хлопья измельчите в блендере или кофемолке.

2. В молоко разбейте яйца, всыпьте сахар, соль и всё взбейте венчиком или миксером. Постепенно введите измельчённые хлопья и муку и ещё раз размешайте.

3. Погасите соду уксусом и введите в тесто, перемешайте и оставьте при комнатной температуре на 15-20 мин., чтобы оно дошло.

4. Выпекайте блины на хорошо разогретой сковороде, смазанной раст. маслом. Каждый готовый блин смазывайте небольшим кусочком сливочного масла.

СОВЕТЫ. Если тесто получилось густоватым, добавьте в него немного воды и ещё раз тщательно размешайте до исчезновения комков. Готовые блины подавайте в горячем виде со сметаной или густыми сливками.

Анна БАБУРИНА, г. Волгоград



ОЛАДЬИ НА ТЁМНОМ ПИВЕ

На 2,5-3 ст. муки: 1/2 л тёмного пива, 2 яйца, 5-6 ст. л. сахара, 1 ч. л. соды, 1 ч. л. соли. Для жарки: топленое или раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца слегка взбиваем с сахаром. Добавляем пиво и муку. Перемешиваем, чтобы не было комков, до консистенции сметаны средней густоты. В конце добавляем соду и соль.

2. На раскалённую сковороду кладем или наливаем масло. Столовой ложкой наливаем тесто. Выпекаем оладьи до румяного цвета.

Алиса ДИМОВА, г. Иваново



Предлагаю вашему вниманию блинный торт «Здравствуй, Масленица!», блины в нём не простые, а гречневые и начинка не обычная, а с ореховым вкусом. На фото – дочь Ярослава.

Вероника ДОНЦОВА, г. Новочеркасск

БЛИННЫЙ ТОРТ «ЗДРАВСТВУЙ, МАСЛЕНИЦА!»

На 300 г молока (можно пополам с водой): пшеничная мука, 1/2 ст. гречневой крупы, 100 г сливочного масла, 200 г кефира, 2 яйца, 1/2 ч. л. соды, 1 ч. л. сахара, 1/2 ч. л. соли. *Для начинки:* горсть грецких орехов, 2 луковицы, 2 морковки, специи по вкусу, чёрный молотый перец, соль. *Для жарки:* раст. масло. *Для украшения:* сладкий перец, зелень.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Гречневую крупу подсушите на сухой сковороде и сварите рассыпчатую кашу. Добавьте сливочное масло, молоко и взбейте блендером в однородную массу. Затем влейте кефир и яйца, добавьте соль, сахар, соду, перемешайте. Всыпьте такое количество пшеничной муки, чтобы получилось тесто средней густоты.

2. Испеките блины на разогретой и смазанной раст. маслом сковороде.

3. Для начинки лук и морковь нарежьте соломкой и обжарьте до мягкости. Начинку измельчите блендером, посолите, поперчите и добавьте любимые специи. Грецкие орехи порубите.

4. Соберите торт, прослаивая блины овощной начинкой и посыпая орехами. Украсьте торт блинными розами, сладким перцем и зеленью.

МАННЫЕ ОЛАДЬИ

На 1/2 л молока: 6 ст. л. манной крупы, 1 яйцо, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. сливочного масла, мука для панировки, раст. масло, 1/2 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В кипящее молоко всыпьте манку, варите, помешивая, 5 мин. Добавьте 1 ст. л. сахара, соль и сливочное масло. Снимите кашу с огня, дайте постоять под крышкой 10 мин.

2. Миксером взбейте яйцо с оставшимся сахаром. Добавьте к чуть остывшей каше, хорошо перемешайте.

3. Из полученного теста сформируйте оладушки, обваляйте их в муке. Жарьте с двух сторон на смазанной раст. маслом сковороде до золотистого цвета.

Анжелика ДЯТЛОВА, г. Ярославль

СЫРНЫЕ БЛИНЫ С АНАНАСАМИ

На 1,3 ст. муки: 150 г российского сыра, 2 яйца, 2-2,5 ст. молока, 1 ч. л. сахара, раст. масло, щепотка соли. *Для начинки:* 200 г консервированных ананасов, 200 г жирной сметаны.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Отделяем белки от желтков. Желтки перемешиваем с молоком венчиком или вилкой. При помешивании всыпаем муку, натёртый на мелкой тёрке сыр, сахар и щепотку соли. Добавляем отдельно взбитые белки, аккуратно перемешиваем.

2. На хорошо разогретой сковороде, смазанной раст. маслом, печём блины.

3. Для начинки с ананасов сливаем сок, ананасы мелко нарезаем, смешиваем со сметаной.

4. На каждый блин кладем начинку, сворачиваем рулетами. Подаём к столу.

Ольга ЛИХАЧЁВА, г. Рязань



БЛИНЧИКИ С СЮРПРИЗОМ

На 1 ст. кефира: 2-3 яйца, 1 ст. воды, 1-2 ст. муки, 2 ст. л. раст. масла, 1/2 ч. л. сахара, щепотка соды, соль. *Для начинки:* творог, сахар, сметана, киви.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца взбейте миксером, всыпьте соль, сахар и соду, влейте кефир, разведённый водой. Постепенно всыпьте муку, продолжая взбивать смесь. Влейте раст. масло, размешайте.

2. На разогретой сковороде испеките тонкие блинчики. Остудите.

3. В творог добавьте сметану и сахар по вкусу (начинка должна быть сладкой). Киви очистите и порежьте кусочками.

4. Начините блинчики творогом и кусочками киви. Подайте к столу с горячим чаем.

Наталья МЕДНИКОВА, г. Россошь,
Воронежская обл.



БЛИНЫ НА СЫВОРОТКЕ «ПУХЛЕНЬКИЕ»

На 3 ст. муки: 2,5 ст. сыvorотки, 2 яйца, 1 ч. л. соды, щепотка сахара, 1/2 ст. л. соли.
Для жарки: раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Муку насыпьте в миску, добавьте соль и сахар.

2. В кастрюльку налейте сыvorотку, поставьте на огонь и нагрейте до горячего состояния. Вылейте горячую сыvorотку в муку, оставив в кастрюльке примерно 2 ст. л. Тщательно размешайте. Должна получиться густоватая масса. По одному вбейте яйца, очень быстро и тщательно размешивая.

3. Оставшуюся сыvorотку доведите до кипения. Всыпьте в неё соду, быстро размешайте, при этом должна образоваться пена. Сразу же влейте эту пену в тесто, стараясь при этом другой рукой мешать тесто всё время ложкой. Дайте тесту постоять 10 мин.

4. Испеките блины с двух сторон на хорошо разогретой чугунной сковороде, смазанной раст. маслом.

Инна МЕРКУЛОВА, г. Воронеж



БЛИНЧИКИ «ЛИПЕЦКОЕ КРУЖЕВО»

На 3 ст. муки: 2 ст. молока, 2-3 яйца, 3 ст. л. раст. масла, 3 ст. л. картофельного крахмала, 1-2 ст. кипятка, 2 ст. л. сахара, по щепотке соды и соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тёплое молоко, дважды просеянную муку, яйца, соль, соду, сахар, раст. масло и крахмал соедините. Взбивайте всё 5-10 мин., затем разведите кипятком до желаемой консистенции.

2. На разогретой сковороде испеките блинчики.

Наталья КНЯЗЕВА, г. Липецк



ДЕСЕРТ ИЗ БЛИНЧИКОВ

Для блинчиков: 1,5 ст. муки, 2 яйца, 1/2 л молока, 1 ст. л. раст. масла, 1 ст. л. сахара, щепотка соли. Для начинки: 2 упаковки по 80 г мягкого плавленого сыра «Омичка», 200 г творога, 10 г желатина, неполный стакан молока. Для посыпки: 1 ч. л. какао-порошка.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Из муки, яиц, молока, сахара, соли и раст. масла приготовьте блинное тесто. Испеките тонкие блинчики на сковороде.

2. Для начинки творог протрите через сито, добавьте мягкий плавленый сыр. Желатин залейте холодным молоком и на водяной бане, помешивая, доведите до растворения. Распущенный желатин введите в творожно-сырную массу, перемешайте.

3. На блинчики выложите немного начинки, сверните трубочками. При этом должно остаться немного начинки для прослаивания блинных рядов.

4. На дно прямоугольной удлиненной формы для кекса выложите немного начинки, затем слой блинных трубочек, затем снова начинку. Повторите то же самое 2 раза. Поставьте форму в холодильник для застывания на 3-4 ч.

5. Перед подачей к столу форму опустите в горячую воду на несколько секунд и переверните на плоское блюдо. Снимите форму. Десерт через ситечко посыпьте какао. Нарежьте кусочками толщиной 1 см.

СОВЕТ. Часть начинки можно приготовить с мягким шоколадным плавленым сыром и при сборке десерта чередовать блинчики с разными начинками.

Светлана МУРАТОВА, г. Липецк



С детства люблю наипрекраснейший русский обычай – проводы зимы. А блины я просто обожаю! Правда, люблю только мамины, можно сказать, традиционные. Это рецепт ещё моей бабушки. Сама я пока блины печь не особо умею, но, как и бабушка, моя мама печёт блины исключительно по этому рецепту. Говорит, что главное – это хорошая мука и дрожжи. А по мне, так главное – это умелые руки. Помню, как любила маленькой смотреть за тем, как печёт блины бабушка. Толстый блин на сковороде мгновенно начинал «дышать» и от этого покрывался кучей ноздреватых дырок, они лопались, образовывая сотни других, и этот процесс казался мне тогда просто чудом. Однако бабушка засматриваться сильно не давала. Я была на подхвате – в мои обязанности входило щедро смазывать блин заранее растопленным сливочным маслом и посыпать сахаром. А вот и мой рецепт. На фото – мой сын Ярослав.

Юлия ШЕНДРИКОВА, г. Воронеж

МАМИНЫ БЛИНЫ

На 1 л молока: 4 яйца, 4 ст. л. раст. масла, 800 г муки, 4 ст. л. сахара, 2 ч. л. соли, 60 г дрожжей (или пакетик сухих), сода на кончике ножа, 80 г топлёного масла. Для жарки: раст. масло. Для подачи: сливочное масло, сахар, мёд.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В тёплом молоке (0,8 л) растворите дрожжи. С дрожжами смешайте все ингредиенты до консистенции густой сметаны. Муку лучше подсыпать в 2-3 захода. Поставьте ёмкость с тестом в тёплое место.
2. Когда тесто подойдёт, влейте в него 1 ст. горячего кипячёного молока, чтобы тесто больше не бродило. Хорошо «вбейте» это молоко в тесто.
3. Испеките блины на хорошо разогретой, смазанной

маслом сковороде. Для этого возьмите кусочек картофеля или сала, обмакивайте его в раст. масло и смазывайте сковороду.

4. Готовые блины промажьте сливочным маслом и посыпьте сахаром. Ещё очень вкусно есть с мёдом.

В этом году весёлая Масленичная неделя длится с 16-го по 22 февраля. Как обычно, будем печь блины и оладьи, готовить всевозможные блюда. В прошлом году я делала на Масленицу закусочный блинный пирог. За основу взяла рецепт всем известной «Селёдки под «шубой», и назвала я свой пирог по аналогии.

Тамара КЛЕПОВА, г. Ростов-на-Дону

БЛИНЧАТЫЙ ТОРТ «СЕЛЁДКА В ПЕЛЁНКАХ»

На 11 тонких готовых блинчиков: 1 крупная солёная сельдь, 2 варёных свёклы, 2 крупных варёных моркови, 5 варёных яиц, 4 варёных картофелины, 1 луковица, майонез. Для украшения: кусочек варёной свёклы, 1/2 желтка, перья зелёного лука.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сельдь очистите от кожи и костей, филе нарежьте мелкими кубиками. Свёклу, морковь, картофель и яйца натрите на мелкой тёрке в отдельную посуду (из свёклы и моркови отожмите лишний сок). Лук мелко нарежьте, обдайте сначала горячей, затем холодной водой, обсушите бумажным полотенцем.

2. Соберите закусочный торт в следующем порядке, смазывая каждый слой начинки майонезом: блинчик, 1/2 селёдки с луком, блинчик, 1/2 моркови, блинчик, 1/2 яиц, блинчик, 1/2 картофеля, блинчик, 1/2 свёклы, блинчик. Повторите слои ещё раз. Торт накройте последним блинчиком, смажьте его майонезом.

3. Поставьте торт на 2 ч. в холодильник для пропитки. Перед подачей украсьте цветком из свёклы и желтка и порубленным зелёным луком.





КРУЖЕВНЫЕ БЛИНЫ

На 3 ст. молока: 2 ст. пшеничной муки, 70 г сливочного масла, 2 яйца, 30 г свежих дрожжей, 50 г сахара, 1/4 ч. л. соли. Для жарки: раст. масло. Для смазывания блинов: 50-70 г сливочного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Молоко (2 ст.) подогрейте до тёплого состояния (примерно до 38-40°C), влейте в миску. Накрошите в него дрожжи, всыпьте сахар, соль, вбейте яйца. Всё перемешайте венчиком.

2. Всыпьте просеянную 2-3 раза муку, перемешайте до однородной консистенции.

3. Затем влейте 70 г растопленного сливочного масла. Перемешайте.

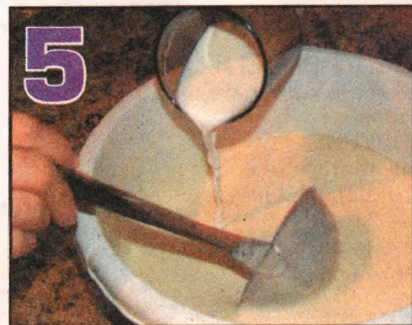
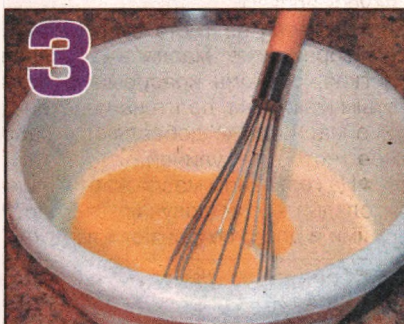
4. Накройте миску влажной салфеткой и поставьте подходить на 1 ч. в тёплое место. Проверьте готовность теста. Подошедшее тесто сильно вспенившись, начнёт «морщиться» и опадать. Тесто хорошо перемешайте.

5. Влейте в тесто 2-3 ст. л. раст. масла, хорошо перемешайте. Затем влейте 1 ст. тёплого молока и перемешайте.

6. Раскалённую сковороду смажьте раст. маслом только один раз, перед выпечкой первого блина. Пожарьте блины с двух сторон до румяности.

7. После выпекания блины смажьте растопленным сливочным маслом.

**Марина ВОДОЛАЗСКАЯ,
г. Бийск, Алтайский край**



Горчичное масло сегодня называют забытым деликатесом прошлого. Масло использовали в кулинарных целях с древнейших времён — в Греции, Риме, Индии. В XVIII веке горчичное масло поставляли к императорскому двору Екатерины II из Англии. В дальнейшем горчицу стали культивировать в России — в Сарепте, на юге Саратовской губернии. Там был выведен особый сорт сизой горчицы, которую называли «сарептинской» («сарептской»), а позже получены из её семян пряная приправа и горчичное масло. В начале XIX века началось промышленное производство горчичного масла в России.

ГОРЧИЧНОЕ МАСЛО



НА ВКУС И ЦВЕТ

Горчичное масло — тёмно-золотистого цвета, прозрачное. Имеет лёгкий приятный и мягкий аромат горчицы и чуть островатый вкус специй. Горечи во вкусе не чувствуется. При использовании в холодном виде сохраняет приятный аромат специй, а в горячем виде не добавляет продуктам (в том числе выпечке) никаких посторонних запахов.

ЧЕМ ПОЛЕЗНО

В горчичном масле содержатся витамины А, Е, D и группы В, а также ценные жирные кислоты, в том числе омега-3 и омега-6. Эти вещества являются строительным материалом для нервных клеток человека и регулируют гормональный обмен, способствуют улучшению обмена веществ и репродуктивной функции человека, а также восстановлению после тяжёлой болезни. Горчичное масло известно своими антисептическими и бактерицидными свойствами. Рекомендуется для профилактики желудочно-кишечных, сердечно-сосудистых и простудных заболеваний.

ОСТОРОЖНОСТЬ НЕ ПОМЕШАЕТ

Рекомендуемая норма горчичного масла в день — 1 ст. ложка. Нельзя употреблять масло, если есть аллергия на горчицу.

ВЫБИРАЕМ ЛУЧШЕЕ

При покупке обращайте внимание на дату выпуска масла. Обычно срок хранения составляет 12 месяцев, поэтому выбирайте максимально свежее масло. На этикетке качественного масла должно быть написано: «Сделано по ГОСТу», а также «Сделано из семян сарептской горчицы», либо должен быть указан населённый пункт переработки — Волгоград или Сарепта.

КАК ХРАНИМ

Горчичное масло нужно хранить в сухом и защищённом от прямых солнечных лучей месте при температуре не выше 20°C. После вскрытия бутылки масло лучше держать в холодильнике и использовать в течение 1-2 месяцев.

КАК ИСПОЛЬЗУЕМ В КУЛИНАРИИ

●Горчичным маслом заправляют салаты: оно элегантно подчёркивает природный вкус зелени и овощей, а фруктам придаёт пикантную нотку. К тому же салаты с такой заправкой дольше остаются свежими.

●Горчичное масло добавляет изысканности винегрету, каше, крупяному гарниру и отварному картофелю.

●Запечённые рыба и мясо, предварительно замаринованные с горчичным маслом, приобретают особый цвет, приятный оригинальный вкус и аромат.

●Выпечка из теста с добавлением горчичного масла — пышная, лёгкая, с очень красивым золотистым мякишем, долго не черствеет. Это масло даже добавляют в сдобное тесто для куличей.

●На горчичном масле жарят блины и оладьи — они получаются золотистыми и долго сохраняют мягкость.

●Во французской кухне горчичное масло добавляют в блюда с зелёными салатами и шпинатом, сочетают с розмарином и базиликом, добавляют в супы, используют для приготовления домашней выпечки.

●В Азии на горчичном масле тушат овощи, используют в консервировании.

●Горчичное масло с чёрным хлебом — очень вкусный бюджетный «бутерброд».

СОБЛЮДАЕМ ТЕМПЕРАТУРНЫЙ РЕЖИМ

Горчичное масло прекрасно подходит не только для заправок и соусов, но и для жарки, что необычно для нерафинированных масел. Причина в том, что по сравнению с большинством других живых масел холодного отжима горчичное имеет более высокий температурный порог, при котором происходят неблагоприятные изменения в структуре, негативно влияющие на здоровье. Горчичное масло не «чадит» при нагревании, не добавляет в продукт горечи, а лишь мягко и пикантно подчёркивает естественный вкус ингредиентов кулинарного блюда. Однако не стоит нагревать сковороду и масло слишком сильно (не выше 160-170°C).

Предлагаю рецепт очень хорошего теста. Из него можно печь и хлеб, и пироги, и пирожки.

Марина БАБКИНА, г. Волгоград

УНИВЕРСАЛЬНОЕ ТЕСТО НА ГОРЧИЧНОМ МАСЛЕ

На 400 г муки: 230 мл воды, 4 ст. л. горчичного масла, 1,5 ч. л. сухих дрожжей, 1-2,5 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Поместите все ингредиенты для теста в хлебопечку и включите режим «тесто». Можно замесить тесто традиционным способом — вручную. Общее время расстойки теста — 2 ч.

2. Из подошедшего теста сформируйте пирожки. Пожарьте их на сковороде или испеките в духовке. Это тесто подходит для выпечки хлеба и пирогов, в том числе и во время поста. Количество сахара зависит от начинки, для сладкой начинки делают и более сладкое тесто.

МЯСНОЙ САЛАТ С ПОМИДОРАМИ И ЯЙЦАМИ

На 250 г отварной говядины: 200 г помидоров, 3 варёных яйца, 100 г зелёного салата. Для соуса: 1 ч. л. оливкового масла, 1 ч. л. яблочного уксуса, 1 ч. л. горчицы, 2 зубчика чеснока, чёрный молотый перец, соль.

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
162
ккал
в 1 порции

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Варёное мясо нарезаем соломкой, помидоры — дольками. Яйца очищаем, нарезаем на дольки.
2. Для соуса смешиваем оливковое масло, уксус и горчицу. Добавляем пропущенный через пресс чеснок, солим и перчим по вкусу.
3. Листья салата рвём руками на кусочки, выкладываем на тарелку. Сверху раскладываем мясо, помидоры и яйца. Поливаем соусом.

Ольга УХИНА, г. Барнаул

Читательницам «Кулины» и «Женсовета», которые стремятся питаться правильно, хочу предложить рецепт вкусного супа с курицей, грибами и картофельными клёцками. Суп очень нежный и ароматный, подойдёт для всей семьи.

Вера АВЕРИНА, г. Саратов

КУРИНЫЙ СУП С ГРИБАМИ И КЛЁЦКАМИ

На 2,5-3 л воды: 300 г куриное филе, 250 г шампиньонов, 3 ст. л. гречки, 1 небольшая морковь (100 г), 1 луковица (120 г), 1 стебель лука-порея (60 г), 1 лавровый лист, 50 г зелени петрушки, 2 ст. л. раст. масла, соль. Для клёцек: 250 г картофеля, 1 яйцо, 3-4 ст. л. муки, соль.

ВСЕГО
10 ПОРЦИЙ
181
ккал
в 1 порции

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе порежьте кусочками, залейте водой, посолите и варите до готовности.
2. Гречку переберите, слегка обжарьте на сухой сковороде.
3. Грибы очистите, промойте, порежьте ломтиками. Морковь натрите на крупной тёрке, репчатый лук нарежьте кубиками, лук-порей — колечками.
4. Грибы обжарьте на раст. масле, пока не выпарится жидкость. Добавьте морковь репчатый лук и лук-порей, обжарьте всё вместе.
5. Картофель отварите, разомните, добавьте яйцо, перемешайте, посолите, всыпьте муку, ещё раз перемешайте. Должно получиться густое тесто, но такое, чтобы его можно было брать ложкой.
6. В бульон с готовым куриным филе всыпьте гречку, добавьте лавровый лист. Чайной ложечкой берите кусочки картофельного теста и опускайте в бульон, перемешивайте. Как только клёцки всплывут (всплывают они практически сразу) добавьте обжаренные грибы с овощами. Перемешайте, дайте закипеть, варите ещё 3-4 мин., пока клёцки не окрепнут. При подаче к столу в тарелки добавьте порубленную зелень петрушки.

Что съесть, чтобы похудеть

28



Существует масса самых различных рецептов квашеной капусты: к ней добавляют хрен, анис, фенхель, тыкву, свёклу, клюкву. Все эти добавки делают квашеную капусту уникальной. Один из моих любимых рецептов — квашеная капуста с облепихой и яблоками.

Инна КРУТОВА, г. Воронеж

КВАШЕНАЯ КАПУСТА С ОБЛЕПИХОЙ И ЯБЛОКАМИ

На 1,5 кг белокочанной капусты: 1 морковь (120 г), 200 г яблок (антоновка, богатырь), 150 г облепихи, 50 г сахара, 50 г соли. Для подачи: на 1 порцию — 1 ст. л. льняного или подсолнечного масла.

ВСЕГО
12 ПОРЦИЙ
226
ккал
в 1 порции

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Подготовленную капусту нашинкуйте, уложите в большую миску.
2. Морковь очистите, промойте, натрите на крупной тёрке. Добавьте к капусте вместе с облепихой. Перемешайте.
3. Яблоки помойте, просушите, нарежьте тонкими дольками.
4. Капустную массу уложите в стеклянную тару, перекладывая ломтиками яблок. Всё слегка утрамбуйте. Сверху положите яблочные дольки и всыпьте сахар и соль.
5. Залейте ёмкость с заготовкой охлаждённой кипячёной водой (до горлышка). Оставьте капусту на 50-60 ч., время от времени протыкая её деревянной лучиной (чтобы выпустить образовавшийся воздух). Затем вынесите капусту на холод.

СОВЕТ. Охлаждённую квашеную капусту с облепихой и яблоками сдобрите льняным или подсолнечным маслом, подавайте с картофелем, котлетами или рыбой.

КРАБОВО-ОГУРЕЧНЫЙ САЛАТ

На 200 г крабовых палочек: 2 огурца (200 г), 4 варёных яйца, 200 г салата айсберг, 200 г консервированной кукурузы, 30 г зелёного лука, 30 г укропа, 100 г натурального йогурта, карри, соль.

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
139
ккал
в 1 порции

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Крабовые палочки и яйца нарежьте кубиками, огурцы — брусочками. Листья салата порвите руками. Зелёный лук и укроп порубите.
2. Все подготовленные ингредиенты перемешайте в глубокой миске. Посолите, заправьте йогуртом, добавьте кукурузу и щепотку карри. Перед подачей к столу переложите в салатник, украсьте по своему вкусу.

СОВЕТ. Салат можно заправить майонезным соусом или сметаной. Вместо кукурузы можно взять зелёный горошек.

Инна ЧЕЛНОВА, г. Белгород

ФРИКАСЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ГРИБАМИ

На 600 г мякоти говядины: 300

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
275
ккал
в 1 порции

г шампиньонов, 250 г замороженной стручковой фасоли, 250 г сливок жирностью 10%, 2 ст. л. раст. масла, соевый соус.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Говядину нарезаем тонкими брусочками поперёк волокон, слегка обжариваем на раст. масле.
2. Грибы очищаем, крупно нарезаем. Добавляем к мясу. Приправляем по вкусу соевым соусом. Тушим до готовности грибов. Затем добавляем стручковую фасоль, перемешиваем. Доводим до готовности.
3. В конце приготовления заливаем всё сливками, тушим 5 мин. Снимаем с огня.

СОВЕТ. На гарнир можно подать отварной рис.

Наталья СКОРИКОВА, г. Липецк

КУРИНЫЕ ОТБИВНЫЕ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

На 700 г куриной грудки: 200 г помидоров черри, 100 г маслин без косточек, 6 зубчиков чеснока, 120 г моцареллы (или другого мягкого сыра), 1 ст. л. оливкового масла, зелень по вкусу, чёрный молотый перец, соль.

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
288
ккал
в 1 порции

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриные грудки без кожи и костей разрезаем на порционные куски, отбиваем между двумя листами пищевой плёнки. Солим, перчим по вкусу.
2. Помидоры разрезаем на половинки. Чеснок очищаем.
3. На выстланный пергаментом противень раскладываем куриные отбивные. Сверху помидоры, маслины и чеснок. Сбрызгиваем оливковым маслом. Запекаем 15-17 мин. в разогретой до 200°C духовке, пока курица полностью не побелеет.
4. Сыр нарезаем ломтиками, раскладываем на каждый кусочек курицы. Ставим в духовку ещё на 5-7 мин. Сыр должен просто расплавиться.
5. При подаче к столу посыпаем куриные отбивные рубленой зеленью. Подаём с овощами.

СОВЕТ. Вместо помидоров черри, можно взять обычные помидоры, предварительно разрезав их на ломтики.

Ирина ЕГОРОВА, г. Иваново

РЫБА, ЗАПЕЧЁННАЯ С КОРНИШОНАМИ И ЛУКОМ

На 600 г филе пангасиуса: 200 г маринованных корнишонов, 3-4 луковицы (400 г), 1 ст. л. сока лимона, 1 ч. л. горчицы, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Филе пангасиуса нарежьте небольшими кусочками, сложите в миску. Посолите, поперчите, сбрызните соком лимона, добавьте горчицу. Всё хорошо перемешайте.
2. Корнишоны нарежьте полукружьями, лук — крупными кубиками. Добавьте овощи к рыбе, перемешайте.
3. Выложите рыбу с овощами на 4 сложенных вдвое куса фольги, хорошо заверните. Поместите в нагретую до 200°C духовку на 25-30 мин.

Светлана МЕЛЬНИКОВА, г. Ярославль

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
190
ккал
в 1 порции



Кто придерживается здорового питания или следит за своей фигурой — этот рецепт для вас! Вкусно! Быстро! Полезно!

Наталья ВОЛКОВА, г. Липецк

ОВСЯНО-ПШЕНИЧНЫЕ БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ

На 3 ст. л. овсяных отрубей: 2 ст. л. пшеничных отрубей, 2 яйца, 3 ст. л. обезжиренного кефира, 0,5 ч. л. соды, подсластитель по желанию, морская соль по вкусу. **Для начинки:** 120 г творога жирностью 2%, 50 г йогурта натурального жирностью 3,2%, 20 г тёртой брынзы. **Для посыпки блинчиков:** 50 г тёртой брынзы. **Для подачи:** 4 ч. л. мёда (с горкой).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Из овсяных и пшеничных отрубей, яиц, кефира, соды и соли замесите тесто. По желанию добавьте подсластитель. Хорошенько перемешайте.
2. На разогретую сухую чугунную сковороду налейте тесто и пожарьте блинчики с двух сторон до румяной корочки.
3. Приготовьте начинку. Творог разомните, добавьте йогурт и 1 ст. л. тёртой брынзы. Всё перемешайте.
4. На блинчики выложите начинку, сверните конвертиками.
5. Блинчики выложите в форму, посыпьте тёртой брынзой. Поставьте в духовку, разогретую до 200°C на 5-7 мин. для подрумянивания.

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
219
ккал
в 1 порции

ЛЁГКИЙ МАНДАРИНОВЫЙ ДЕСЕРТ

На 700 г мандаринов: 250 г сливок жирностью 10%, 100 г сахара, 1 ст. л. желатина.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Желатин замочите на 30 мин. в 1/2 ст. тёплой кипячёной воды. Затем распустите на водяной бане.
2. Мандарины очистите, разберите на дольки. Если есть косточки, удалите их. Оставьте для украшения 8 долек, остальные измельчите в блендере.
3. Сливки смешайте с сахаром, затем соедините с мандариновым пюре. Добавьте желатин, перемешайте.
4. Полученную массу разлейте в формочки, поставьте на 1-2 ч. в холодильник.

Олеся НИКУЛИНА, г. Тула

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
254
ккал
в 1 порции

КАРТОФЕЛЬНЫЕ БИТОЧКИ

На 500 г картофеля: 500 г белокочанной капусты, 50 г сливочного масла, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капустные листья мелко порежьте, отварите в течение 5-10 мин., до мягкости. Откиньте на дуршлаг (отвар сохраните!).

2. В отвар из-под капусты положите очищенный картофель, отварите до мягкости. Посолите по вкусу, разомните в пюре с добавлением сливочного масла.

3. Картофельное пюре соедините с капустой. Посолите, поперчите, хорошо перемешайте.

4. Из полученной массы сформируйте шарики, выложите их в смазанную раст. маслом форму. Запекайте в разогретой духовке до румяного цвета или обжарьте на сковороде со всех сторон.

СОВЕТ. Оставшийся от овощей бульон можно использовать для приготовления супа.

Алевтина КУЗИНА, г. Псков

ФАСОЛЬ С ГРУДИНКОЙ И ЧЕСНОКОМ

На 1 ст. фасоли: 200-300 г копчёной грудинки, 1/2 ст. бульона, 1 луковица, 2-3 зубчика чеснока, пучок петрушки, раст. масло, перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Предварительно замоченную фасоль отварите до готовности, посолите.

2. Нарезанную мелкими кубиками грудинку обжарьте на раст. масле вместе с луком.

3. В готовую фасоль добавьте обжаренную грудинку с луком, влейте бульон, перемешайте, приправьте перцем и мелко нарезанным чесноком. Поставьте на огонь и немного потушите. При подаче к столу посыпьте порубленной зеленью петрушки.

Анна АНДРЕЕВА, г. Норильск

МОЙВА ПОД МАЙОНЕЗОМ

На 1 кг свежемороженой мойвы: 2 луковицы, 200 г майонеза, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мойву вымойте, удалите головы и внутренности, промойте, обсушите.

2. Противень слегка смажьте майонезом, равномерно разложите на него мойву и посолите.

3. Лук очистите, нарежьте кольцами и выложите сверху на рыбу. Залейте всё майонезом и запекайте в духовке 15-20 мин.

Нина САВУШКИНА, г. Воронеж

НЕДОРОГО И ВКУСНО



ГОРОХОВЫЙ СУП С КУРИНЫМИ ШЕЙКАМИ

На 500 г куриных шеек: 1 ст. колотого гороха, 2-3 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, свежий или сушёный укроп, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Шейки промойте, залейте водой, доведите до кипения. Воду слейте, залейте новую, снова доведите до кипения. Варите 20-25 мин. Всыпьте горох, посолите. Варите 10 мин.

2. Овощи очистите, промойте. Картофель нарежьте кубиками, морковь соломкой, лук порубите.

3. Добавьте в кипящий суп картофель, варите 10 мин. Всыпьте морковь и лук, варите до готовности. В конце приготовления добавьте укроп. Снимите суп с огня, дайте постоять 15 мин.

Татьяна АСТАХОВА, г. Тверь

РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА С ГРИБАМИ И ОВОЩАМИ

На 1 ст. риса: 200 г шампиньонов, 2 крупных моркови, 2 луковицы, 2-3 яйца, зелень по вкусу, томатный соус, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рис отварите в подсоленной воде до готовности.

2. Морковь натрите на крупной тёрке, лук порубите, грибы порежьте пластинками. Обжарьте всё вместе на раст. масле, пока морковь не станет мягкой.

3. Рис перемешайте с овощами и грибами. Добавьте порубленную зелень и томатный соус. Поперчите, вбейте яйца.

4. Рисовую массу выложите в смазанную раст. маслом форму, поставьте в разогретую духовку. Запекайте до образования румяной корочки.

СОВЕТ. В конце приготовления запеканку можно посыпать тёртым сыром.

Вера ЕЛИСЕЕВА, г. Екатеринбург

МОРКОВНО- КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ

На 500 г картофеля: 500 г моркови, 100 г сливочного масла, 1 головка чеснока, лавровый лист, зелень укропа.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель и морковь вымойте, очистите, положите в кипящую воду (чтобы сохранить витамины), через 8-10 мин. добавьте очищенные зубчики чеснока, лавровый лист и варите до готовности овощей.

2. Из картофеля и моркови приготовьте пюре на овощном отваре. Добавьте сливочное масло и мелко нарезанную зелень.

Полина КУДРЯВЦЕВА, г. Орёл

КУРИНЫЕ СЕРДЕЧКИ С ТУШЁНОЙ КАПУСТОЙ

На 300 г куриных сердечек: 500 г белокочанной капусты, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриные сердечки очищаем от плёнок и сосудов, промываем. Заливаем водой, подсаливаем, отвариваем почти до готовности.

2. Капусту тонко шинкуем, выкладываем в глубокую сковороду. Добавляем немного раст. масла. Тушим на слабом огне до полуготовности. Солим, перчим, добавляем целые или разрезанные пополам сердечки. Перемешиваем. Тушим до готовности.

Лариса КОТОВА, г. Омск

Хочу поделиться рецептом «из бабушкиного сундучка». Бабушка научила меня готовить необыкновенно вкусные пирожки из дрожжевого теста с начинкой из жареных солёных огурцов. Кого бы я ни угощала такими пирожками, все говорят: «Как будто с грибами». А это самые обыкновенные солёные «желтяки», пожаренные с луком и смешанные с пшённой кашей! Но самое удивительное свойство этой замечательной начинки — её универсальность. С ней можно приготовить жареные и печёные пирожки, большой пирог или рулет. Тесто лучше всего использовать дрожжевое, но если вы не любите возиться с дрожжами, предлагаю воспользоваться рецептом очень простого теста, которое я называю СММ (сметана + маргарин + мука).

Светлана МАЙОРОВА,
г. Бузулук

РУЛЕТ С ПШЁННОЙ КАШЕЙ И СОЛЁНЫМИ ОГУРЦАМИ

На 2 ст. муки: 200 г маргарина, 200 г сметаны, 1/2 ч. л. погашенной соды или разрыхлителя для теста. **Для начинки:** 2-3 солёных огурца, рассыпчатая пшённая каша, сваренная из 1/2 ст. крупы, 2-3 луковицы, 2 ст. л. томатного соуса, зелень укропа, раст. масло, чёрный молотый перец. **Для оформления:** 1 яйцо.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Из размягчённого маргарина, сметаны, муки и погашенной соды или разрыхлителя замесите тесто. Разделите на 2 части и скатайте их в шары, поместите в холодильник на 1 ч.

2. Огурцы очистите от кожицы, разрежьте вдоль и ложкой удалите семена. Нарежьте огурцы мелкими кубиками, отожмите от лишней влаги, смешайте со слегка поджаренным луком, томатным соусом и тушите до готовности, изредка помешивая. Перед концом тушения поперчите и посыпьте порубленной зеленью укропа. Снимите с огня, смешайте с рассыпчатой пшённой кашей.

3. Тесто раскатайте в виде 2 прямоугольников, сверху по всей поверхности распределите начинку и заверните пласты теста в виде рулетов. Верх смажьте яйцом, наколите вилкой в нескольких местах и выпекайте до подрумянивания.

СОВЕТЫ. По этому же рецепту можно приготовить большой закрытый пирог. Начинку можно приготовить и без каши, только из жареных огурцов и большого количества лука.

ПОЧКИ С КАРТОФЕЛЕМ И СОЛЁНЫМИ ОГУРЦАМИ

На 600 г почек: 4-6 картофелин, 1-2 моркови, 2 луковицы, 3 солёных огурца, 200 г сметаны жирностью 10-15%, 5 ст. л. раст. масла, 2 ст. л. томатного соуса, 2 зубчика чеснока, 1 лавровый лист, перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Почки разрежьте пополам, залейте холодной водой и оставьте на 3-4 ч. Воду слейте, вновь залейте почки холодной водой, доведите до кипения. Воду слейте, а почки промойте проточной холодной водой. Повторите эту процедуру ещё 2 раза.

2. Подготовленные почки залейте горячей водой и варите до готовности около 1 ч. Остудите, залив холодной водой. Почки нарежьте ломтиками, поджарьте на раст. масле.

3. Очищенные картофель и морковь нарежьте брусочками, слегка поджарьте. Отдельно спассеруйте лук, нарезанный кольцами.

4. В кастрюлю сложите почки, картофель с морковью, спассерованный лук. Всё залейте сметаной и тушите 10-15 мин.

5. Добавьте очищенные и мелко нарезанные солёные огурцы, соль, перец, лавровый лист и потушите до готовности. За 5 мин. до готовности добавьте томатный соус и измельчённый чеснок.

Юлия НИФОНТОВА, г. Дзержинск



РЫБНЫЕ БЮДЖЕТНЫЕ КОТЛЕТКИ

На 1 банку сардин в масле: 2 картофелины, 1 луковица, 1 ст. л. манной крупы, мука или панировочные сухари, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сардины разомните вместе с маслом в однородную массу.

2. Картофель очистите, натрите на средней тёрке, смешайте с рыбой. Добавьте измельчённый лук и манку. Немного посолите, поперчите.

3. Из полученной массы сформируйте котлеты, запанируйте их в муке или сухарях. Обжарьте с двух сторон на раст. масле.

Валентина НИКОЛАЕВА, г. Брянск

РИС С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ

На 1 ст. риса: 2-3 варёных яйца, 1-2 луковицы, раст. масло без запаха, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рис промойте, залейте водой, посолите и сварите рассыпчатую кашу.

2. Лук очистите, мелко порежьте и обжарьте на раст. масле до светло-коричневого цвета. Яйца очистите, разомните вилкой.

3. В готовый рис добавьте лук и яйца. Посолите по вкусу и перемешайте.

СОВЕТЫ. В кашу можно добавить немного поджаренного мясного фарша, натёртую на крупной тёрке спассерованную морковь. Таким же способом можно приготовить гречневую кашу.

Светлана ЛЫСАКОВА, г. Липецк

МОРКОВНЫЕ ПОНЧИКИ

На 500 г моркови: 2 яйца, 2 ст. муки, 1/2 ст. молотых сухарей, соль. **Для фритюра:** 1-1,5 ст. рафинированного раст. масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Морковь вымойте, очистите, натрите на мелкой тёрке или пропустите через соковыжималку.

2. В морковное пюре добавьте соль, яйца, муку и хорошо перемешайте.

3. Из подготовленной массы сформируйте пончики, обваляйте их в молотых сухарях и обжарьте с двух сторон на раст. масле.

СОВЕТ. Хорошо подать пончики к столу с морковным соком.

Елена КОГТЕВА, г. Владимир

Постные блинчики

Вы спрашивали, как испечь постные блинчики. У меня рецепт, по которому получаются хорошие блинчики. Просто и недорого. Подходит для поста, а также для тех случаев, когда есть аллергия на молоко и яйца. К сожалению, бывает и такое. Так что и в этом случае рецепт пригодится.

Анна ГРОШЕВА, г. Смоленск

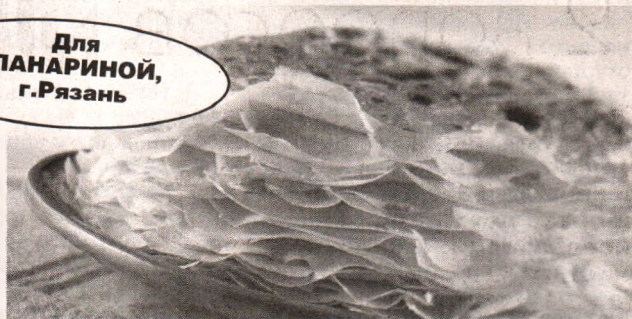
БЛИНЧИКИ НА МИНЕРАЛКЕ «АЖУРНЫЕ»

На 2,5 ст. сильно газированной минеральной воды: 2 ст. пшеничной муки, 5 ст. раст. масла, 2 ст. л. сахара, 1/2 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Просеиваем муку через сито в глубокую миску.
2. В чистую посуду вливаем минералку, добавляем соль, сахар и всё перемешиваем.
3. Постепенно вводим в жидкость просеянную муку, одновременно замешивая жидкое тесто с помощью миксера (на средней скорости). Оставляем на 30 мин.

Для
Н.ПАНАРИНОЙ,
г.Рязань



настояться.

4. Разогреваем в сотейнике раст. масло. Когда масло раскалится, вливаем его в миску с тестом и перемешиваем миксером.

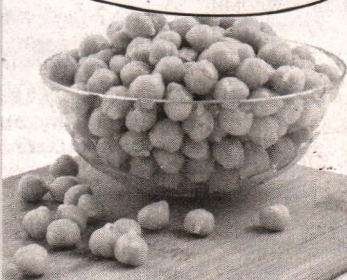
5. На разогретой сковороде выпекаем блинчики. Достаточно один раз смазать сковороду маслом, а дальше — не нужно, масло есть в тесте.

СОВЕТ. Минеральная вода хорошо разрыхляет тесто, во время выпечки оно даже пузырится, и за счёт этого получаются такие ажурные блинчики.

Как приготовить нут

В нашей семье тоже очень полюбили нут. В этом году даже собрали собственный урожай нута на даче. Обычно нут я замачиваю на ночь, как фасоль, в холодной воде. Нут хорошо впитывает воду, поэтому на 1 ст. нута добавляю 3-4 ст. воды. Потом эту воду сливаю,

Для
Ю.НЕСТЕРОВОЙ,
г. Волгоград



заливаю свежей водой и варю до готовности. Солю ближе к концу варки. Не так давно узнала, что на Ближнем Востоке в воду к нуту при замачивании добавляют соду, так как сода помогает размягчить жёсткую оболочку нута. Соду потом добавляют и при варке нута в этих же целях. Попробовала тоже замачивать нут с содой — и правда, получается очень нежный. В другой раз и замачивала, и варила нут с содой. Этот вариант мне понравился меньше, потому что нут отдавал содой, разварился в кашу и утратил вкусный ореховый привкус. Если будете добавлять соду, не перестарайтесь. На 1 ст. нута при замачивании добавляют 0,5-1 ч. соды. А при варке нута соды кладут не больше щепотки. Добавлять соду совсем не обязательно, предварительно замоченный нут хорошо варится за 1-2 ч. и сохраняет свой оригинальный вкус и аромат. Сначала нут доводят на сильном огне до кипения, а затем варят на маленьком огне.

Витамины весной

Весной с нетерпением жду, когда появится первый щавель, крапива, черемша. Тогда начинаю всю эту зелень покупать и варить щи, делать салаты и омлеты.

А пока нет первой зелени, стараюсь покупать замороженные овощи, добавляю в кашу замороженные летом ягоды. Возможно, в них уже не так много витаминов, как летом и осенью, но что-то да есть.

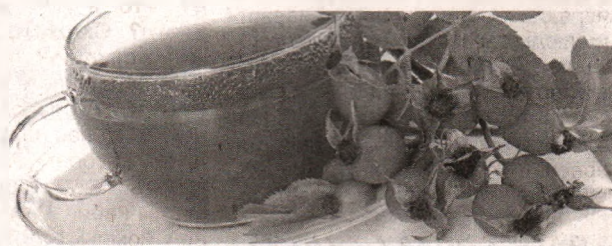
Очень хорошо поддерживают силы орехи, сухофрукты и мёд. Люблю варить компот из сухофруктов.

Витамином С богаты апельсины, лимоны и наша родная квашеная капуста. Желательно употреблять её в течение 2-3 ч. после того, как она вынута из рассола. Ещё нам нравятся салаты с морской капустой, мне кажется, они тоже заряжают энергией.

Богатейшим источником витаминов признаны проросшие зёрна: пшеницы, гороха, фасоли. Содержание витаминов в проростках увеличивается, так что можно добавлять в пищу проростки.

И ещё один старый бабушкин способ — заваривайте шиповник. Недаром отвар шиповника назначают больным и ослабленным людям, после операций. В шиповнике содержатся витамины: А, В₂, Е, С, Р, К. Положите в термос промытые ягоды шиповника, залейте водой и дайте настояться. На 1 ст. воды достаточно положить несколько ягод шиповника.

Для
Е.САПУНОВОЙ,
г. Брянск



Подскажите, пожалуйста, как приготовить вкусную пшённую кашу, чтобы она была пышной и воздушной? Нужно ли замачивать пшено?

Елена ПИЩУЛИНА, г. Липецк

Очень люблю пирожки с вареньем и джемом, но никак не могу добиться того, чтобы у меня не вытекала начинка. Чем можно загу-

стить варенье, чтобы не пострадал вкус пирожков?

Татьяна МАСЛОВА, г. Волгоград

В этом году ранняя Пасха, и поэтому хочу спросить заранее. Нет возможности печь настоящие куличи из сдобного дрожжевого теста, но хочется порадовать своих детей домашней выпечкой. Подскажите, пожалуйста, несложные рецепты пасхальных кексов.

Вероника СМЕРНОВА, г. Псков

12 вопросов ГЛЕБУ МАТВЕЙЧУКУ

Глеб Матвейчук — популярный актёр, певец и композитор. Родился 26 июня 1981 года в Москве. В 16 лет стал студентом сразу двух вузов: Московской консерватории (вокальное отделение) и Высшего театрального училища имени Щепкина. Играет в театре, снимается в кино. Как композитор написал музыку к документальным и художественным фильмам, среди которых «Паломничество в Вечный город», «Смутное время», «Новая Земля», «Каменная башка», «Адмирал». Широкой аудитории телезрителей стал хорошо известен после телешоу «Русские теноры», «Две звезды» и «Точь-в-точь». Женат на актрисе и телеведущей Анастасии Макеевой.



О ТЕЛЕВИЗИОННЫХ ШОУ

— Вы участвовали в первом сезоне шоу «Голос», и к вам на слепых прослушиваниях никто не повернулся. Вы огорчились?

Сильного разочарования не было. Телевидение — это такая история... Сегодня есть, завтра нету, многое зависит от удачи, от того, в правильное ли время ты туда попал. У каждого человека бывают неудачи, но я эту попытку не считаю провалом. Потому что меня в этом шоу увидела Ольга Кормухина и пригласила в дуэт на «Две звезды». И в этой программе мы выиграли. Творческий человек должен понимать, что нужно идти к своей мечте и не останавливаться, даже если тебе кажется, что ты упёрся в стену головой...

— Участие в проектах Первого канала принесли вам популярность. Вы были к ней готовы?

— Я вырос в киношной семье: папа — кино-художник, мама — художник по гриму, я с детства общаюсь с известными людьми. К интересу людей я отношусь совершенно спокойно. Для меня «популярность» — возможность осуществить свои проекты и работать с профессиональными людьми. Интересная жизнь у меня началась. (Смеётся).

О ПОВОРОТАХ СУДЬБЫ

— С чего вдруг вы стали писать музыку?

— После консерватории у меня было предложение уехать в Голландскую оперу петь по контракту. Так получилось, что в это же время режиссёр Владимир Хотиненко предложил мне стать на его проекте композитором.

Я выбрал второе.

— Как Хотиненко узнал, что вы можете писать музыку?

— А он не знал. Мы познакомились с ним на фильме «72 метра». Я там снимался, и он услышал от кого-то, что я учусь в консерватории. Хотиненко бережно относится к любому проявлению творческого начала. В «Гибели империи» он пригласил меня уже не только играть, но и заниматься музыкальной редакцией, фактически подбирать музыку. Я подыскивал материал, а в первой серии даже попробовался ещё и как композитор. Это был мой первый опыт, первое законченное произведение вообще. На следующую картину он уже предложил мне быть не редактором, а композитором.

О ТВОРЧЕСТВЕ, НОЧНОЙ ТИШИНЕ И «ГЛАДИАТОРЕ»

— Что в вашей квартире выдаёт, что в ней живут творческие люди? Скажем, вы оборудовали мини-студию?

— Мы живём в небольшой квартире и студию организовать просто нелегко. У нас была маленькая комната, которая изначально задумывалась как гардероб. Я сделал её своим кабинетом — там стоит пианино и компьютер.

— Где вы обычно сочиняете?

— Дома и ночью. Тихо, темно, никто не отвлекает. Мне дают видеоматериал, я его включаю, смотрю и пишу... Часто после сего просмотры.

— У вас есть идеал киномузыки?

— Музыка к «Гладиатору», без сомнения. Она грандиозна.

О ЛИЧНОМ

— Глеб, у вас есть музыкальная композиция, посвящённая Насте? (жена и актриса Анастасия Макеева — авт.).

— Песню «Ищу тебя» я написал специально к нашей свадьбе.

— А вы знаете, какие цветы любит Настя?

— Жёлтые тюльпаны (улыбается). Мы с Настей с самого начала были на одной волне и со временем всё больше становимся похожи друг на друга.

— Вы чему-то друг у друга учитесь, в профессиональном плане?

— Конечно. Мы постоянно советуемся друг с другом, я очень дорожу её мнением, она — моим. Я, в основном, даю советы в плане вокала, музыкальные, а сам слушаю мнение Насти по поводу каких-то актёрских моментов. Словом, есть что обсудить.

ОБ ОТДЫХЕ

— Есть ли у вас время на отдых? Чем его занимаете обычно?

— Мы любим путешествовать и, если есть возможность, куда-нибудь уезжаем. Отдыхать необходимо: Москва — такой город, что хотя бы раз в год нужно менять обстановку...

О ГЛАВНОМ

— Что для вас главное в жизни?

— Быть нужным людям. А если вы про работу — у меня всё периодами. Сегодня я актёр, завтра — композитор. Меня всё устраивает.

КАК БОРОТЬСЯ С ПЫЛЬЮ



ИНТЕРЬЕР И ПЫЛЬ

●Ковры в квартире являются мощными пылесборниками. Если вы не представляете своего интерьера без ковров, следите за идеальной чистотой. Либо вместо огромных ковров, закрывающих всё пространство пола, положите небольшой модный ковёр в гостиной и маленькие коврики в спальне. Такие ковры гораздо легче почистить и выбить самим, а также отдать в химчистку.

●Книги храните в закрытых шкафах и полках.

●Что выбрать: жалюзи или шторы? Учтите, что шторы постирать гораздо легче, чем удалять пыль с каждой планки на жалюзи.

●Кожаная мебель собирает гораздо меньше пыли, чем обычная. И чистится такая мебель намного легче. Если такая покупка вам по карману, поставьте в гостиной кожаный диван и кресла – пыли будет меньше.

●Множество мелких статуэток и вазочек на открытых полках собирают массу пыли. По возможности все мелкие предметы, украшающие интерьер, держите в застеклённых шкафах или витринах.

●Искусственные цветы не требуют такого ухода, как живые, их не нужно поливать, пересаживать и подкармливать, но не забывайте вовремя стирать с них пыль. Иначе украшение вашей квартиры превратится в дополнительный пылесборник.

●Много пыли бывает на шкафах. При выборе мебели учтите этот момент. Шкафы должны быть такой высоты, чтобы вы могли добраться до их верха и провести уборку.

●В квартире со старыми обоями и ветхой мебелью пыли собирается гораздо больше.

В СПАЛЬНЕ

●Почаще меняйте постельное бельё, на нём скапливается очень много пыли, особенно если у ваших домашних питомцев есть привычка спать в ногах у хозяев.

●В подушках и матрасах живут пылевые клещи – опасные аллергены. Хотя бы раз в месяц встряхивайте одеяла и проветривайте подушки. Летом полезно выносить одеяла, подушки, тёплые вещи и мягкие игрушки на солнышко, а зимой – на мороз. Наши бабушки следовали этому правилу неукоснительно.

●Вовремя отдавайте подушки и одеяла в чистку или стирайте их самостоятельно.

ПРАВИЛА УБОРКИ

●Влажная уборка – это неременное условие чистоты в доме. Во время уборки обязательно мойте полы под диванами, креслами, кроватью и другой мебелью. Тяжёлую мебель и холодильник не будешь передвигать с места на место каждую неделю, но во время генеральной уборки нужно добираться до самых удалённых уголков в квартире и убирать там скопившуюся пыль и грязь.



Пыль в квартире – знакомая картина? Для многих жителей больших городов борьба с пылью становится проблемой номер один. Ведь пыль – это не только некрасивый серый налёт на мебели, но и сильнейший аллерген. Полностью избавиться от пыли в квартире невозможно, а вот уменьшить её количество – вполне реально.

●Не забывайте протирать пыль не только на мебели, но и на бытовой технике, экранах телевизоров и мониторах компьютеров.

●Не ленитесь почаще выбивать пылесос и не экономьте на мешках для сбора пыли. Чистый пылесос производит уборку гораздо эффективнее. В борьбе с пылью эффективнее пылесос с аквафильтром.

●На кухне следите за состоянием и чистотой вентиляционной решётки. В ней скапливается пыль и аллергены, которыми мы дышим.

●Для генеральной уборки квартиры можно пригласить фирму, которая профессионально чистит ковры, паласы и мягкую мебель специальным оборудованием.

МИКРОКЛИМАТ

●Поддержать чистоту воздуха и влажность помогут живые растения. Чтобы они дышали и выделяли кислород, вовремя убирайте с них пыль. Избавиться от пыли обычным опрыскиванием из пульверизатора не получится. В этом случае пыль просто уплотнится и ещё больше навредит цветам. Протирайте листья влажной губкой, очищайте их мягкой кисточкой или устраивайте цветам «купание» под душем.

●Не курите в квартире и не разрешайте этого делать гостям. Табачный дым образует токсичную пыль.

●Бороться с пылью помогут такие устройства, как очистители и увлажнители воздуха.

●В квартире с нормальной влажностью воздуха образуется меньше пыли и дышится намного легче.

●Не забывайте проветривать квартиру, причём делайте это тогда, когда на улице нет сильного ветра. Очень полезно открывать окна сразу после дождя или снегопада.

ДОМАШНИЕ ПИТОМЦЫ

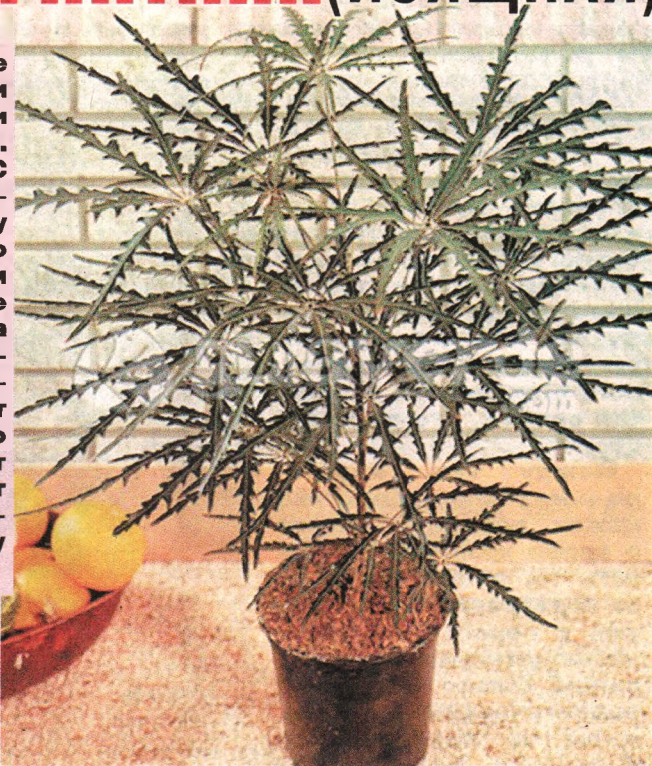
●Шерсть животных, которая скапливается в квартире, собирает много пыли. Следите за своими домашними питомцами, вычёсывайте их вовремя, особенно в период линьки.

●Тщательно смывайте с их лап грязь после прогулки на улице.

●Вовремя убирайте клетки птиц и других мелких питомцев.

ДИЗИГОТЕКА ЭЛЕГАНТНАЯ (ИЗЯЩНАЯ)

Может быть, вы где-то видели это изящное растение с пальчато-сложными листьями и пильчатыми по краям тёмно-зелёными, почти чёрными листочками, похожими на кружева. Вот мне однажды принесли такое чудо. С виду, как маленькая ёлочка, но очень оригинальная. Не часто встретишь дизиготеку в коллекциях комнатных растений. Кому-то не пришлось по вкусу, для кого-то слишком капризна и требовательна, а многие вообще не знают о её существовании. Дизиготека очень красива, она отменно украшает гостиную дома или холл официального учреждения. И не так уж сложен за ней уход, как могут описать в различных источниках. Правильно ухаживая, вы получите ежегодный прирост в 30-50 см. В дальнейшем дизиготека растёт медленнее. Для комнатного выращивания приобрести можно в основном только Дизиготеку элегантную (*Dizygotheca elegantissima*).



Дизиготека (*Dizygotheca*) входит в семейство аралиевых и насчитывает около 17 видов растений. Дизиготека — это вечнозелёные кустарники или небольшие деревья. Родиной считаются Полинезия, Новая Каледония, Австралия, острова Океании. Высота дизиготеки в природе может достигать 2 м. Листья жёсткие и длинные. Край листьев может быть волнистый или зубчатый. Ширина листьев до 1 см. Листья придают растению ажурность и создают ощущение воздушности. Этот цветок и выращивают, в основном, из-за красивых листьев. Цветки мелкие и неяркие. В домашних условиях дизиготека не цветёт. Дизиготека близка Шефлере, но требует более щепетильного и аккуратного ухода. Особое внимание уделяется поливу, влажности, свету и температуре. Дизиготека — цветок благодарный: за правильный уход она ответит быстрым ростом и пышной «шевелюрой».

МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ И ОСВЕЩЕНИЕ

Дизиготека прекрасно чувствует себя на восточных и западных окнах, хотя может расти и на северной стороне. Не допускайте попадания на дизиготеку прямых солнечных лучей.

ТЕМПЕРАТУРА

Дизиготека не переносит резких перепадов температур и сквозняков. Цветок теплолюбив и нормальная комнатная температура ему вполне подходит. Оптимальная температура содержания летом не выше 25°C, зимой — минимальная 16°C. Если в комнате слишком жарко и сухо, то кончики листиков начинают подсыхать. Нельзя ставить дизиготеку вблизи приборов отопления.

ВЛАЖНОСТЬ

Дизиготека нуждается в высокой влажности воздуха, поэтому её нужно регулярно опрыскивать отстоянной водой. Можно поставить растение на поддон со смоченным керамзитом или галькой, особенно зимой, если температура в комнате выше 18-20°C.

ПОЛИВ

Дизиготеку важно поливать регулярно и только тёплой водой после полного просыхания верхнего слоя почвы. Летом поливы обильные, зимой — умеренные. Кстати, о неправильном поливе (избыток или недостаток влаги) судите по сброшенным листьям.

ПОДКОРМКА

Для подкормки растения подходят удобрения для комнатных растений.

Удобрять дизиготеку раз в две недели в весенне-осенний период.

ПЕРЕСАДКА

Приобретать дизиготеку следует только в тёплое время года. Обычно она продаётся по 3 растения в одном горшке. Сразу же пересадите её из того субстрата, в котором приобрели. Почву рекомендуется купить, а не готовить самостоятельно. Подойдёт состав для драцен и алоказий. Что касается домашнего растения, то пересаживать её следует только весной раз в 2-3 года. При пересадке дизиготеку нужно аккуратно отряхнуть от земли, чтобы корни не нарушились, и посадить в новую землю. Взрослые растения можно не пересаживать, а только освежать верхний слой почвы.

РАЗМНОЖЕНИЕ

Размножать дизиготеку можно верхушечными черенками и семенами. В первом случае необходимо обеспечить подогрев почвы и обязательно использовать стимуляторы роста. Во втором случае семена замачивают в растворе с добав-

лением эпина или циркона, затем сажают в землю на глубину 1 см, брызгают водой, накрывают банкой и убирают в тёплое место до прорастания.

ВРЕДИТЕЛИ И БОЛЕЗНИ

Наиболее часто дизиготека поражается трипсами, паутинным клещом и щитовкой. При появлении этих вредителей, растение следует обработать инсектицидами.

ВНИМАНИЕ! ВСЕ ЧАСТИ РАСТЕНИЯ ЯДОВИТЫ!

Помните, что все растения — живые существа, они отвечают добром на добро. Если вы заводите цветы лишь потому, что это модно, вы не получите удовольствия от соседства с ними, да и им не будет комфортно рядом с человеком, которому они безразличны. Любите свои цветы, заботьтесь о них, и они станут верным и надёжным оберегом вашего дома.

Подготовила
Нина ЧЕБОТАРЁВА

ПОЛЕЗНОЕ ЛЮБОПЫТСТВО

Если ваш новый избранник пребывает в статусе холостяка довольно давно, скорее всего, он неохотно пускает женщин в свою холостяцкую берлогу. И вовсе не из-за беспорядка, который имеет место быть, а потому, что это его территория. И, если вы, наконец, получили доступ в «святая святых», это дорогого стоит!

Между тем, квартира мужчины-холостяка может поведать многое о своём хозяине, рассказать то, о чём вы даже не подозреваете. Поэтому уже с порога включайте наблюдательность на максимум! Только не в ущерб романтическому настрою, дабы не превращаться в сыщика, работающего «под прикрытием».



ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД: ПРИХОЖАЯ

Если с первых шагов вам кажется, что вы попали в пятизвёздочный номер-люкс, вам достался либо истинный сноб, либо слишком занятой карьерист. Дизайнерские изыски, непонятные «штучки», замысловатые решения в интерьере выделяют мужчину-нарцисса. Наверняка в свою квартиру, как и в душу, он не захочет впускать третьего лишнего. Ему и одному вполне комфортно!

Если уже в прихожей вас встретил песок на полу, беспорядок на вешалке и тумбочке, вы имеете дело либо с неряхой, либо со взрослым ребёнком. Не стоит верить его оправданиям об отсутствии времени, ведь накануне вашего визита он мог бы и прибраться! Готовы ли вы взять функцию «Золушки» на себя?

Между делом бросьте взгляд на корреспонденцию, которой обычно отводится место на тумбочке в прихожей. Всё может быть! Вдруг там «притаились» многочисленные неоплаченные счета или письма на женское имя, а то и хуже — судебные повестки? Если его почта, в основном, делового и рекламного содержания — вам повезло!

Обилие газет всевозможной тематики, от прессы для садоводов до программы передач, может быть признаком того, что ваш спутник — домо-

сед. Об этом же говорят стоптанные домашние тапочки. Наверняка уболтать его выйти из дома будет не просто!

НА ВИДНОМ МЕСТЕ: ЗАЛ

Если стены его гостиной украшают картины, а на полу лежит стильный ковёр под цвет мебели, перед вами эстет. У него в квартире есть комнатные цветы, и он даже знает их названия? Пожалуй, вы встретили ранимого и эмоционального человека! Возможно, и вас он будет оберегать, подобно цветку.

На полочках красуется внушительная коллекция книг, а на прикроватном столике — залежи журналов об искусстве? Вы имеете дело с личностью творческой! Об этом также говорит классический дизайн в тёплых тонах без излишеств. Модерновые варианты оформления свойственны скорее людям технического склада ума. Если такой дизайн квартиры подкрепляется наличием множества современных гаджетов: телевизора последней модели, аудиоаппаратуры, современного ноутбука — ваш избранник технический гений. Он живёт в ногу со временем и всегда готов к переменам!

Обратите внимание на компьютерный стол, если таковой имеется. Ведь это — настоящий кладёз информации. Только будьте осторожны, мужчины очень трепетно относятся к

этой части своего интерьера!

Здесь, в основном, игровые диски, а на поверхности стола виднеются высохшие пятна от кофе? Вам попался геймер, который часы напролёт проводит у компьютера! Если стол является хранилищем музыкальных дисков различного стиля и жанра, ваш избранник — меломан! Вокруг компьютера развешаны стикеры с напоминаниями, а на столе вы обнаружили списки покупок и всевозможные чеки? Ваш кавалер — мужчина хозяйственный.

Кстати, присмотритесь к бумагам вокруг принтера: что преобладает среди них — деловая документация, или статьи о влиянии стероидов на организм?

ИНТИМНАЯ ЗОНА: СПАЛЬНЯ

Спальня может с головой выдать настоящего плейбоя. Если она оформлена эффектно, не в пример другим комнатам, это должно насторожить! Возможно, эта зона квартиры должна впечатлять больше других потому, что его гости — в основном особы противоположного пола. О том же говорят шёлковое постельное бельё, ароматические свечи, обилие зеркал и прочие атрибуты соблазителя.

Если спальня гармонирует с другими комнатами, всё же не стоит ограничиваться беглым взглядом. При первой возможности изучите, к

О мужчинах по секрету

примеру, содержимое прикроватных тумбочек. Сколько ценной информации они в себе содержат! В таком укромном месте, как правило, лежит то, что не предназначено для чужих глаз — принадлежности для сна и... для секса. К примеру, фото его бывшей подружки или журналы пикантного содержания, ночное чтиво или предписания врача.

Если «украшением» спальни являются разбросанные повсюду носки, её хозяин пренебрегает чистотой или не считает нужным наводить порядок даже накануне вашего свидания. Напротив, если в спальне достаточно чисто, на прикроватной тумбочке стоит уютный ночник, а на потолке висит красивая люстра, он ценит комфорт и уют, ожидая того же от своей спутницы!

ЧУДЕСА НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТИ: КУХНЯ

Эта область обычно выдаёт законченного холостяка наличием большого числа пельменей в морозилке и обилием бутылок пива в холодильнике. Его ящики забиты снеками, чипсами и сухариками? Скорее всего, он частенько практикует мальчишники с друзьями! Но вот готов ли он изменить своим традициям?

В холодильнике вы обнаружили кастрюлю с борщом, а в морозилке ждут своего часа рыбо-мясные запасы? Вам достался представитель редкого вида домовитых мужчин. Если, конечно, провизией его не снабжает,

к примеру, сестра! Напротив, наличие кухонных весов и набора наточенных ножей явно свидетельствует об умении готовить! В морозилке оказалось начатое обезжиренное мороженое, а в дверце холодильника вы нашли початый био-йогурт? Одно из двух: либо ваш кавалер тщательно следит за фигурой, либо... здесь недавно была женщина! Это ли не повод поинтересоваться его вкусовыми предпочтениями?

Если его бар набит разномастными початыми алкогольными напитками, стоит протестировать предмет своей симпатии на наличие страсти к спиртному! А быть может, он просто гурман, который любит пробовать новое? Это так, если на кухне также имеется обширный выбор чая и кофе, которые он, будучи галантным ухажёром, просто обязан предложить вам испробовать.

ЧТО СКРЫТО ОТ ГЛАЗ: БАНЯ И КОМНАТА

На полочках его ванной больше косметических средств, чем у вас, значит, перед зеркалом он также будет давать вам фору! Многочисленные гели до и после бритья, лосьоны и кремы для лица, средства для ухода за волосами — принадлежности мужчины-нарцисса. Самолюбование — его любимое занятие, а в качестве спутницы он видит непременно девушку с обложки глянцевого журнала.

Его сантехника видала виды, на поверхности раковины слой извест-

кового налёта, а бритвенный станок давно требует замены? Наверняка, к собственной гигиене он относится столь же халатно! Нужно ли мириться с таким недостатком? Однако, это может быть признаком того, что он попросту потерял всякую надежду, что в его холостяцкое жилище когда-нибудь наведается женщина.

Другой крайностью является обилие чистящих средств, порошков, резиновых перчаток, равно, как и полотенец, развешанные по цвету и размеру параллельно друг другу. Если к тому же, перед посещением ванной, вы получили чёткую инструкцию, каким из них вытирать руки, а каким лицо, перед вами типичный педант! Его страсть к порядку в квартире и в жизни может очень скоро наскучить.

В НЕОЖИДАННЫХ МЕСТАХ: БАЛКОН

Эту «пристройку» мужчины чаще всего используют в качестве кладовки, воспринимая, как бонус к основной жилплощади. Обычно всё пространство балкона заполняет «ценный хлам», который, по словам мужчины, «обязательно ещё пригодится». Уборки эта часть его квартиры, скорее всего, не знавала со времён заселения! Да и зачем? Всё что нужно — обеспечить доступ к ближнему окну. Кстати, если он курит, обратите внимание на пепельницу, не виднеются ли в ней остатки женских сигарет?

Содержимое балкона может повесть о былых и нынешних пристрастиях вашего кавалера, о его планах на будущее! К примеру, рулоны обоев и пластиковые панели могут говорить о намерении сделать ремонт. Удочка, снасти, резиновые сапоги — признак бывалого рыболова. Коньки или лыжи — инвентарь ценителя зимних видов спорта. Если, конечно, они не пылятся в углу!

На балконе оказались настоящий казан, чугунная сковорода и разделочная доска? Возможно, новый избранник удивит вас кулинарными навыками! Быть может, вы обнаружите байкерский шлем или многочисленную стеклотару, подборку журналов для взрослых или фотоальбомы. В любом случае, при тщательном изучении эта зона обязательно даст тему для размышления!

Кристина РЕЗНИК



СЛЁЗЫ РОДНИНОЙ И «КУМПАРСИТА»

70-80-е — это годы расцвета советского фигурного катания. В соревнованиях спортивных пар отечественным фигуристам не было равных. Среди танцоров доминировала пара Людмила Пахомова и Александр Горшков, в парном катании — Ирина Роднина и Александр Зайцев. Успехи советских мастеров фигурного катания совпали с началом показа соревнований фигуристов по телевидению. Эти трансляции по популярности не уступали культовым сериалам типа «Семнадцать мгновений весны» или «Место встречи изменить нельзя», что спровоцировало настоящий бум фигурного катания в СССР. Едва ли не все родители непременно хотели, чтобы их дети стали знаменитыми фигуристами. По всей стране открывались сотни и тысячи новых школ и секций фигурного катания.



Ирина Роднина и Александр Зайцев

РОДНИНА И ЗАЙЦЕВ

Легендарная Ирина Роднина. Её боготворили люди во многих странах мира. Следили за её спортивной карьерой и радовались успехам. А результаты были потрясающими. Трёхкратная олимпийская чемпионка, десятикратная чемпионка мира, одиннадцатикратная чемпионка Европы. Маленькая Ира очень часто болела воспалением лёгких. В 1954 году родители привели Иру на каток в парк культуры. Пятилетняя Ира каталась часами, постепенно окрепла и полюбила коньки. Её первыми тренерами были чехи, работавшие по

контракту с ЦСКА в 1963 году. А уже через год на Иру обратил внимание Станислав Алексеевич Жук, который сказал:

— Подобных ей нет!

В 1969 году Ира стала чемпионкой Европы. Через месяц — чемпионкой мира. В тот момент она работала в паре с Алексеем Улановым. В 1972 году, в Саппоро, они выиграли олимпийские игры. А через три недели, за день до чемпионата мира, на тренировке Ира упала с поддержки, попала в госпиталь с сотрясением мозга и внутричерепной гематомой. На протяжении двух часов была без сознания. Многие утверждали тогда, что Уланов уронил её специально, потому что в то время был женат на известной фигуристке, Людмиле Смирновой и, очевидно, хотел кататься с ней в паре.

Ире нравился Уланов, как любой женщине нравится красивый, умный, уверенный в себе мужчина. Расставшись с ним, она месяц не тренировалась. А с мая 1972 года у советских зрителей появились новые кумиры: Ирина Роднина и никому ещё тогда не известный Александр Зайцев. «Мне с ним было удобно кататься в паре, — вспоминает Ирина. — Я протягивала руку и не оглядывалась. Это потрясающее чувство! Не оглядываться. Даёшь руку, а её подхватывают. Всегда с тобой сила какая-то!»

Спустя год они победили на чемпионате Европы. Это были знаменательные соревнования.

Впервые в истории фигурного катания за выступление было поставлено так много оценок «6.0». А через месяц Роднина и Зайцев стали чемпионами мира в Братиславе. У всей нашей необъятной страны перехватило горло, когда во время короткой программы оборвалась музыка... Но они продолжили выступление и победили! И все последующие годы на всех соревнованиях Роднина и Зайцев были только первыми. Зайцев был влюблён в Ирину, и они поженились. 23 февраля 1979 года, после восьми месяцев, проведённых в лежачем положении в больнице, у Родниной родился сын. А ровно через год, в 1980 году, Роднина в очередной раз выиграла олимпийское золото и ушла из большого спорта. Многие годы Ирина Роднина посвятила тренерской работе, затем занялась общественной и политической деятельностью. Вместе с Владиславом Третьяком зажгла Олимпийский огонь на церемонии открытия Олимпиады в Сочи 7 февраля 2014 года.

СЛЁЗЫ В ЛЕЙК-ПЛЭСИДЕ

Золотая медаль за победу в парном катании на Олимпиаде в Лейк-Плэсиде зимой 1980 года стала для неё самой дорогой. После рождения ребёнка Роднина сумела за короткий срок восстановить спортивную форму. Из воспоминаний Ирины Родниной: «Мне хотелось это сделать. Я была уверена в себе. Но не была уверена в ситуации. Не хочу в этом копаться, но до сих пор не понимаю, почему об изменениях в правилах мы узнали случайно от судьи из



ФРГ, а не от родного руководства. И уже тогда, когда что-то переделать было поздно. Кое-что почистили и решили делать в программе те элементы, которые дают больше гарантий». Но, наверное, труднее всего было тогда выстоять психологически. В связи с введением советских войск в Афганистан, встал вопрос о проведении летних Игр в Москве, и советских спортсменов внаглую прессинговали хозяева Лейк-Плэсида. «Эти бесконечные вопли: СССР использует запрещённые приёмы в политике, — продолжает вспоминать Ирина, — а Роднина с Зайцевым в фигурном катании! За нами на тренировках охотились по четыре камеры, чтобы зафиксировать наши «запрещённые элементы» и начать квакать, квакать... Мы им такую возможность не дали. Часть элементов вообще на тренировках не делали. Нам пытались устроить специальную пресс-конференцию с покаянием. Но мы не дались».

Слёзы радости Родниной на пьедестале почёта во время исполнения нашего гимна стали для всего Советского Союза символом Олимпиады в Лейк-Плэсида. Самый памятный подарок, который привезла Ирина из Лейк-Плэсида, был обыкновенный... штопор. «После победы сутки отсыпалась. А на следующий день маниакально захотела вина. Вместе с моим тренером, Таней Тарасовой, пошли в магазин и купили две бутылки. А как открыть? До Олимпийской деревни я дотерпеть не могла. Стали бурно обсуждать. Хозяин всё понял и положил в пакет штопор. Пришли на каток, в раздевалке спрятались в гримёрной кабинке. Я стала тихонько открывать. Но с бутылкой тихонько нельзя, она, естественно, — бух! И все тут же из раздевалки начали заглядывать. Засыпались, в общем. Уж больно физиономия счастливая была!»

ПАХОМОВА И ГОРШКОВ

Людмила Пахомова и Александр Горшков начали спортивную карьеру на «большом льду», когда отечественные танцевальные дуэты значительно уступали зарубежным. Но уже в 1969 году они стали обладателями серебряных медалей на мировом чемпионате, а в 1970 году — первыми среди советских фигуристов, завоевавших чемпионское звание на первенствах мира и Европы. Пахомова и Горшков изменили сам стиль танцев на льду. До них господствовали строгие, академические танцы преимущественно под классические мелодии. Они же привнесли в фигурное катание живой, эмоциональный народный танец. «Соловей», «Вдоль по Питерской», «Озорные частушки», «Кумпарсита» в их исполнении

были яркими, высокохудожественными и незабываемыми для зрителей композициями.

Во многом благодаря их успешным выступлениям на чемпионатах мира, Европы и в концертной программе Белой олимпиады в Инсбруке в 1976 году, спортивные танцы впервые вошли в программу Олимпийских игр. Всемирно известная пара Пахомова и Горшков — стали первыми в истории Олимпийскими чемпионами в спортивных танцах на льду. Газета «Нью-Йорк таймс» писала: «Пахомова и Горшков — главные «виновники» появления танцев на Играх, которые, несомненно, украсили состязания, облизив ещё больше фигурное катание с искусством».

В 1976 году Пахомова и Горшков ушли из любительского спорта. Людмила отдавала все свои силы тренерской работе, даже будучи уже тяжело больной. В 1986 году она ушла из жизни в возрасте 39 лет.

ЧЕГО ЭТО СТОИЛО

На турнире «Пражский конёк» Людмила на всём ходу врезалась в конёк партнёра, но выступление продолжила. Только после того, как на табло высветились оценки, «Скорая помощь» отвезла спортсменку в больницу. Её ботинок был полон крови.

Зимой 1975 года Пахомова и Горшков выиграли чемпионат Европы в Копенгагене. Сразу после соревнований Горшков почувствовал недомогание. Александр перенёс тяжёлую операцию и, ещё не совсем оправившись, поехал в турне по Америке. После возвращения из Америки — их ждало большое турне по городам Сибири: открытый каток, мороз лютый... В том же году Александр заболел. У него был

спонтанный пневмоторакс и разрыв лёгочного кровеносного сосуда. Уникальная операция длилась четыре часа. Александр потерял очень много крови. «Выйдя из больницы, — вспоминает Людмила Пахомова, — Саша провёл дома три дня и пошёл на тренировку. Катался, держась одной рукой за борт. На третью нашу тренировку приехали врачи. Мы прокатали перед ними половину произвольного танца. Все поддержки прямо на ходу перекидывали на правую руку, левая совсем была слабая. Он вообще был ещё слаб. Врачи сказали, что Горшков сошёл с ума, что он, видно, хочет умереть». Александр Горшков рассказывал: «Для меня лучшим лекарством были тренировка, музыка, танец. Я не должен был думать о перенесённой операции. Я должен был тренироваться так, как будто её и не было. Мила помогла мне».

Поистине — великие люди! Великая страна!

В апреле 2014 года в Самаре состоялись всероссийские соревнования по танцам на льду. «Кумпарсита» — всероссийский турнир по спортивным танцам на льду, который проводится в Самаре с 2001 года. Соревнования посвящены первым олимпийским чемпионам Людмиле Пахомовой и Александру Горшкову.

А в судейской коллегии присутствует шестикратный чемпион мира Александр Горшков.

Слёзы Ирины Родниной на вершине пьедестала Олимпиады-80 стали одним из самых ярких спортивных символов, а для миллионов советских людей — кадром из недавнего прошлого, знаком гордости за советское прошлое.

Подготовила Алла ОРЛОВА



МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ

В последние годы врачи всё чаще выставляют своим пациентам диагноз «метаболический синдром». Что же это за недуг и как с ним бороться?

Рассказывает терапевт, кандидат медицинских наук Ольга Мубракшина.

Многие считают, что метаболический синдром — это новая необычная болезнь. Однако это лишь относительно новое название старой проблемы. Этим словом сейчас называется совокупность нескольких уже давно известных отклонений в состоянии здоровья и заболеваний. К ним относятся увеличенная окружность талии, повышенное артериальное давление, увеличение уровня глюкозы в крови и нарушение жирового обмена — избыток триглицеридов и недостаток холестерина высокой плотности.

Другими словами, метаболический синдром — это комплекс обменных, гормональных и клинических нарушений, происходящих на фоне ожирения.

ВАЖНАЯ ПРИЧИНА

В основе этого синдрома лежит инсулинорезистентность — состояние, когда ткани не усваивают инсулин, и он в избытке скапливается в крови. Невосприимчивость к инсулину может быть как наследственной, так и приобретённой. В результате неё возникают нарушения углеводного и жирового обмена, а также создаются условия для раннего развития атеросклероза.

При метаболическом синдроме происходят патологические изменения всех тканей и систем организма. Для него характерно ожирение по типу яблока с преимущественным отложением жира в области талии.

Именно этот тип ожирения по принципу домино влечёт за собой различные нарушения обменных процессов. Жировая ткань — огромный эндокринный

орган, источник биологически активных веществ, которые способствуют развитию сахарного диабета, атеросклероза и провоцируют процессы воспаления.

ФАКТОРЫ РИСКА

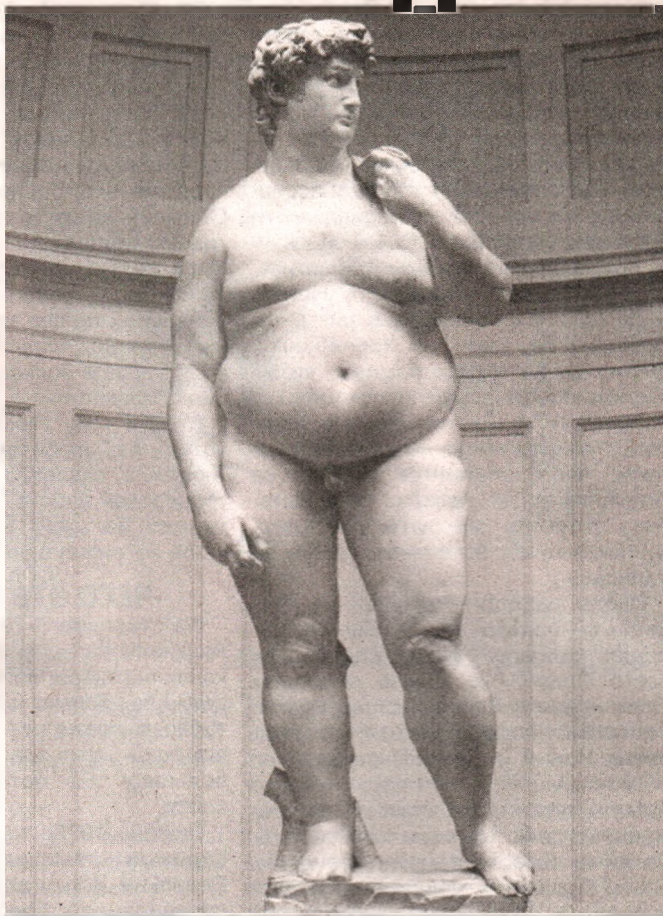
Нарушения обмена веществ, ведущие к метаболическому синдрому, чаще всего встречаются у тех людей, которые постоянно злоупотребляют сладостями, фаст-фудом, перекусывают на ходу бутербродами и хот-догами, подвергаются стрессам и нервным перегрузкам, ведут малоподвижный образ жизни. Нарушение метаболических процессов часто происходит также у женщин в период менопаузы.

ПРОЯВЛЕНИЯ И ПОСЛЕДСТВИЯ

Распространённость этого расстройства обмена веществ в цивилизованных странах приняла сегодня размах эпидемии. Ему часто сопутствуют подагра, жировое перерождение печени, поликистоз яичников, эректильная дисфункция, а в перспективе — возникновение таких тяжёлых заболеваний, как цирроз печени, тромбоз, инфаркт миокарда, инсульт сосудов головного мозга, диабетическая ретинопатия (слепота). В последние годы убедительно подтверждена взаимосвязь между ожирением и смертностью практически от всех форм рака.

ДИАГНОСТИКА

О развитии метаболического синдрома может свидетельствовать повышение уровня глюкозы в крови натощак. На это состояние указывает и



отложение жира в области живота — абдоминальное ожирение, когда у женщины объём талии больше 80 см, а у мужчины — больше 94 см. При этом часто отмечается и повышение артериального давления — более 130/85 мм рт. ст. На метаболический синдром могут указывать следующие нарушения, которые помогают выявить анализы крови:

- утренняя гипергликемия (глюкоза в плазме крови натощак $>6,1$ ммоль/л);

- нарушение толерантности к глюкозе (глюкоза в плазме крови через 2 часа после нагрузки глюкозой в пределах $>7,8$ и $<11,1$ ммоль/л);

- повышение уровня триглицеридов в крови ($>1,7$ ммоль/л);

- снижение уровня холестерина липопротеидов высокой плотности ($<1,0$ ммоль/л у мужчин; $<1,2$ ммоль/л у женщин);

- повышение уровня

холестерина липопротеидов низкой плотности $>3,0$ ммоль/л.

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

Смириться с этим диагнозом не стоит. Надо понимать, что состояние это обратимо. Конечно же, прежде всего надо постараться похудеть. 5-10-процентная потеря веса приводит к 20-процентному снижению уровня «плохого» холестерина и заметно уменьшению средних значений артериального давления.

При правильном лечении можно уменьшить выраженность метаболического синдрома. Причём главные усилия надо направить на растрату калорий естественным путём.

● УВЕЛИЧЬТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

Физическая нагрузка при метаболическом син-

дроме крайне полезна, так как действует практически на все его составляющие. Снижается лишний вес и нормализуется объём талии. Улучшается циркуляция крови по сосудам, что приводит к нормализации давления и снижению количества его перепадов. Мышечная нагрузка заставляет лучше работать бета-клетки, отвечающие за производство инсулина. И наконец, увеличивается расход калорий, что приводит к более эффективному уничтожению лишних жиров.

Старайтесь как можно больше передвигаться пешком, отказывайтесь от лифта в пользу ступенек, посещайте бассейн. Чрезвычайно популярная сейчас «скандинавская» ходьба (с лыжными палками) по энергозатратам приближается к бегу, хотя переносится значительно легче. Но если у вас уже возникли какие-нибудь хронические заболевания, сначала обязательно проконсультируйтесь с врачом. Некоторым придётся ограничиться лечебной физкультурой.

Также показаны массаж, в том числе и самомассаж, механо-вакуумная терапия, миостимуляция, криотерапия, водорослевые и грязевые обёртывания. Эти физиотерапевтические методы позволяют улучшить метаболизм. Также



рекомендуется гирудотерапия, поскольку слюна, которую пиявка вводит в ранку, содержит фермент гирудин, который оказывает противосклеротическое действие.

●ВНЕСИТЕ КОРРЕКТИВЫ В СВОЙ РАЦИОН

При этом нельзя садиться на жёсткую диету – это может привести к обратному результату. Вес надо снижать постепенно, не больше 2-4 кг в месяц. Не

надо ставить перед собой цель достичь идеальных показателей. Снижение веса на 10-15% уже будет хорошим достижением.

Углеводы должны составлять 50% рациона. Однако надо заменить простые углеводы (сладкое, мучное, белый рис) сложными (гречневая, овсяная каши, бурый рис, ржаной хлеб с отрубями). Не досаливайте пищу. Это не исключает периодического потребления промытой квашеной капусты, малосолёных огурцов, кусочка слабосо-

лёной сельди.

Ежедневно надо съедать не меньше 400 г овощей и фруктов. При этом предпочтительны овощи и фрукты, содержащие много калия: этот элемент способствует снижению давления. Им богаты зелёные листовые овощи, морковь, бананы, арбузы, дыни, сухофрукты (в первую очередь курага), фасоль, горох, печёный картофель.

Жиры не должны занимать более 30%, из них 1/3 должна приходиться на животные, а 2/3 – на растительные жиры. В диету нужно включить 10-15 г растительных масел – подсолнечного, оливкового, льняного, кедрового. Их добавляют в салаты, винегреты и другие блюда. Предпочтительны растительные масла холодного отжима: они содержат полиненасыщенные жирные кислоты Омега 3 и 6.

20% калорий должно приходиться на белковую пищу. Из общего количества белка в рационе не менее 50% нужно получать из нежирного мяса, творога, а также яиц и морепродуктов. Умеренно жирную морскую рыбу рекомендуют есть 2-3 раза в неделю.

Для нейтрализации «плохого» холестерина на каждую порцию мяса должно приходиться две порции овощей и зелени.

●СЛЕДИТЕ ЗА РЕЖИМОМ ПИТАНИЯ

Дробное питание – один из важнейших принципов диетотерапии. Помогает похудеть ведение пищевого дневника. Как не перестают повторять диетологи, «если хочешь похудеть, никогда не доводи себя до голода!» Редкие приёмы пищи вызывают сильное желание наесться, при этом трудно регулировать аппетит. Необходимо есть 5-6 раз в день.

●ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ и сведите к минимуму приём алкогольных напитков.

●КОНТРОЛИРУЙТЕ артериальное давление и уровень сахара в крови.

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

●Ежегодно в мире 16 миллионов человек умирают от сердечно-сосудистых патологий, большинство которых развились на фоне метаболического синдрома.

●В России более 50% населения имеют избыточную массу тела, при этом заболеваемость ожирением составляет 23%. Это не самый высокий в мире показатель, однако среди россиян высока распространённость гиперхолестеринемии, то есть повышенного содержания холестерина в крови, что чревато развитием инсультов и инфарктов.

●40% россиян не доживают до 60 лет, причём 75% жителей нашей страны умирают от неинфекционных заболеваний, многие из которых вызваны замедлением обменных процессов.

●Медики прогнозируют, что в ближайшие четверть века рост заболеваемости метаболическим синдромом поднимется на 50%.

●При этой патологии крайне велика вероятность инсультов, вызванных тромбозом артерий головного мозга. Их доля составляет 40%, при этом в структуре заболеваемости инсульт занимает третье место в мире.



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



Женская консультация

Несколько месяцев назад я поставила внутриматочную спираль. Поначалу чувствовала себя неплохо, а в последнее время появились сильные боли в предменструальном периоде, да и во время месячных. Может, причина боли в спирали?

Т. Н., г. Белгород

Да, внутриматочная спираль может стать причиной боли при менструации. Она, по сути, является инородным телом и провоцирует излишний выброс тканевых гормонов, активное сокращение мышц матки, что и вызывает сильные боли. Обязательно обратитесь к гинекологу, возможно, он посоветует вам более подходящий метод контрацепции.

У меня шестая неделя беременности. Периодически беспокоят светло-коричневые выделения. Это опасно?

А. Г., г. Смоленск

Подобные выделения могут быть как признаком угрозы выкидыша, так и симптомом внематочной беременности. Вам желательно ограничить физические нагрузки и как можно быстрее сделать УЗИ с использованием вагинального датчика. Обследование позволит уточнить диагноз. Если выделения будут продолжаться, усиливаться или станут кровянистыми, необходим курс лечения в стационаре.

Мне 34 года. Я — обычная женщина, родила двух сыновей. Но недавно врачи обнаружили у меня высокий уровень мужских гормонов. Откуда они могли взяться и чем это грозит?

Н. Г., г. Воронеж

Конечно же, у любой женщины больше женских половых гормонов — эстрогенов. Но в её организме есть и мужские гормоны — андрогены. И хотя их значительно меньше, они тоже нужны.

У зрелых женщин избыток мужских гормонов обычно возникает при неполадках в работе надпочечников, яичников и головного мозга. При этом иногда нарушается цикл — менструации становятся редкими и скудными, иногда начинает расти вес. Могут появиться и кожные проблемы — рост волосиков на лице, появление угрей и фурункулов. В тяжёлых случаях развивается бесплодие.

Вам нужно пройти подробное исследование гормонального статуса и определить причину сбоя. Тогда можно будет разработать план лечения.

Твое здоровье

Мы с мужем прошли курс лечения хламидиоза антибиотиками. Правда ли, что после такого курса лечения обязательно нужно принимать поливитамины?

Е. Г., Орёл

Гиповитаминоз после приёма антибиотиков — явление возможное. Ведь многие витамины синтезируются полезными бактериями в толстом кишечнике. А часть этих бактерий может погибнуть вследствие приёма антибиотиков.

Обычно организм восстанавливается сам. Ешьте больше кисломолочных продуктов, свежих овощей, фруктов, зелени и неочищенных злаков, не исключайте из рациона мясо и рыбу — источники натуральных витаминов группы В. Только в том случае если ваше питание далеко от идеального, есть смысл использовать аптечные препараты.

Яжду ребёнка, срок 33 недели. Ещё до беременности меня беспокоил геморрой, сейчас узлы ещё увеличились и пару раз кровоточили. Что делать?

М. К., г. Липецк

На поздних сроках беременности возможно усиление проявлений геморроя. Ведь растущая матка давит на соседние органы и может затруднять отток крови из венозных сплетений. Провоцируют геморрой и запоры, которые часто беспокоят будущих мам.

Поэтому вам важно не только лекарственное лечение. Старайтесь не проводить в положении сидя или лежа на спине слишком много времени. Больше двигайтесь, по согласованию с доктором делайте лёгкие физические упражнения.

Из слабительных беременным можно использовать лактулозу или препарат из семян подорожника мукофальк. Они не вызывают привыкания и не стимулируют кишечник напрямую. А значит, не повышают риск преждевременных родов, как многие другие слабительные препараты. Какое средство подойдёт вам, заранее спрогнозировать трудно. Оба препарата продаются без рецепта, но перед их использованием лучше проконсультироваться с врачом.

Из свечей при проявлениях геморроя у будущих мам разрешён препарат натальсид. В состав этих свечей входит альгинат — вещество, добываемое из водорослей. Оно обладает обволакивающим и заживляющим действием. Свечи натальсид можно применять даже в том случае, если геморрой кровоточит.

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

«В конце зимы и ранней весной у меня начинают сильно выпадать волосы. Принимаю поливитамины, но они практически не помогают. Как мне быть?»

Ольга Д., г. Мурманск

Консультирует терапевт, кандидат медицинских наук Ольга Мубаракшина.

ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС



Выпадение волос — естественный процесс. В норме выпадает не больше 100 волосков в день. При отклонении от этой нормы требуется лечение. Но чтобы его правильно назначить, необходимо определить причину выпадения волос.

ПРИЧИНА ПЕРВАЯ: НЕХВАТКА В ОРГАНИЗМЕ ЖЕЛЕЗА

Из-за ежемесячной кровопотери во время критических дней у женщин часто возникает нехватка в организме железа. Когда этого микроэлемента становится совсем мало, развивается анемия. Но даже при скрытом дефиците железа, когда уровень гемоглобина ещё в норме, начинается потеря волос.

Зимой эта проблема может усугубиться из-за неправильного питания. Железо хорошо усваивается из мясных продуктов в присутствии свежих фруктов и ягод, богатых витамином С. Зимой мы едим фрукты и пьем соки, практически лишённые витаминов. Поэтому железо усваивается хуже. А синтетические поливитамины не решают проблему, так как в них есть аскорбиновая кислота, но нет других полезных фруктовых кислот. Да и железо включено далеко не во все витаминно-минеральные комплексы.

Подтвердить или опровергнуть эту причину выпадения волос поможет серия анализов крови. Надо проверить не только гемоглобин, но и уровень ферритина, и другие показатели, которые могут выявить скрытый железодефицит. Если эта причина подтвердится, врач порекомендует курс лечения специальными препаратами.

ПРИЧИНА ВТОРАЯ: НАРУШЕНИЕ КРОВΟΣНАБЖЕНИЯ КОЖИ ГОЛОВЫ

Для правильного развития волос обязательно нужно хорошее кровоснабжение. Именно по мелким сосудам кожи головы к волосам доставляются питательные вещества.

Предпосылок для проблем с сосудами может быть много. Но учитывая сезонность проблемы, можно предположить периодическое или постоянное отсутствие головного убора.

Если голова зимой мёрзнет, это очень вредно для волос. Не лучшим образом сказываются на здоровье волос и тяжёлые, плотно прилегающие к голове шапки и шляпы. К спазмам сосудов и нарушению питания волос также могут приводить стрессы, курение и частое употребление кофе.

Чтобы волосы были красивыми и не выпадали, держите голову в тепле. Если вы носите зимой тяжёлый головной убор, замените его на более лёгкий или на капюшон. Постарайтесь привести в норму свой образ жизни. Не злоупотребляйте кофе, откажитесь от сигарет, если курите.

Поможет в борьбе с проблемой ежедневный массаж кожи головы. Его можно делать самостоятельно, предварительно освоив технику у специалиста. Помогут и любые народные методы, маски с репейным маслом и коньяком, другие согревающие процедуры. В более тяжёлых случаях рекомендуются салонные процедуры, например, электронейростимуляция и мезотерапия.

ПРИЧИНА ТРЕТЬЯ: ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Конец зимы и начало весны почти всегда сопровождаются всплеском заболеваемости простудой и гриппом. Инфекции, протекавшие тяжело и с высокой температурой, могут повлиять на рост волос. Причём не

всегда эта связь чётко прослеживается. Иногда выпадение волос может начаться спустя 1-2 месяца после инфекционного заболевания.

Особой тактики лечения такого поредения шевелюры до сих пор не выработано. Обычно организм постепенно восстанавливается сам. Хорошее питание, приём поливитаминов, маски для волос ускоряют этот процесс. Но лучше предупредить проблему. И прежде всего, поможет ежегодная прививка от гриппа.

ПРИЧИНА ЧЕТВЁРТАЯ: ДИЕТЫ

К весне и лету многие девушки хотят сбросить вес. Но практически все диеты могут привести к избыточному выпадению волос. И дело тут не только в нехватке витаминов и минералов. Для нормального роста волос очень важны белки. Волосыные фолликулы ослабевают, недополучая необходимые питательные вещества, и погибают раньше положенного срока.

Поэтому правильное полноценное питание — залог красоты волос. Даже если вы хотите избавиться от лишних килограммов, постарайтесь подобрать оптимальную диету, богатую белками и витаминами. А если будете покупать витаминно-минеральные комплексы, выбирайте те, в которых есть витамины А, Е, В₅, медь, селен и цинк. Помогает и приём кальция с витамином D₃.

СО МНОЙ СЛУЧИЛСЯ КАЗУС. КАК БЫТЬ?

В декабрьском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Варвары из г. Волгограда: «Недавно устроилась на работу в крупную международную компанию. Спустя два месяца со мной случился казус. Начались холода, и я одела под брюки старые серые застиранные подштанники. В офисном туалете я их сняла, чтобы не было жарко, и забыла там. Спустя какое-то время к нам в комнату врывается начальница и говорит, что нашла в туалете «нечто страшное — уродливые грязные трусы», и ей очень интересно, кто может носить такой кошмар. «Давайте найдём Золушку!» — не унималась моя шефиня. Я незаметно улизнула в туалет, выбросила свой позор и вернулась на место. Прошло уже пару недель, а несчастные подштанники — всё ещё тема для разговора. Я очень боюсь, что меня разоблачат, и я потеряю репутацию ухоженной женщины. Я даже хотела принести из дома что-нибудь ещё смешное и страшное, повесить в туалете, а потом сказать, что это я так тренируюсь создавать информационные поводы, и вообще «шутка-нанайка». Посоветуйте, как быть». Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Варвары.

ПРОСТО СДЕЛАЙТЕ ВЫВОДЫ

Варвара, в неловком положении может оказаться каждый человек. В книжках по этикету всегда есть раздел «Как вести себя в неловких ситуациях». Что вы так, собственно, переживаете? Бывает масса пикантных моментов в жизни: колготки порвались, шов на юбке треснул, вылезла косточка из бюстгалтера и т. д. Ну что же теперь — каждый раз поднимать человека на смех? Реакции окружающих на неловкую ситуацию показывает степень их воспитанности. Конечно, нужно быть внимательнее и не забывать личные вещи (тёплое бельё) в общественных местах. Ну а если уж вещи забыты, то они должны быть хорошего качества и не застиранные. Что вы, в самом деле? Существует масса вариантов утеплиться. Колготки в 100 и более ден, тёплые леггинсы и т. д. Зачем же носить старое застиранное бельё и при этом считать себя ухоженной женщиной? Думаю, вы уже получили хороший урок на будущее и теперь будете внимательнее. Ухоженность проявляется во всём, в том числе и в состоянии вашего белья, которое никто не видит. А сейчас просто не

НА ВОРУ ШАПКА ГОРИТ

Варвара, перестань заниматься ерундой. Нет ни одной женщины, с которой не происходило бы что-то подобное. Незнание поджидает нас на каждом шагу. Из казусов, можно сказать, состоит вся наша жизнь. Мы же — не роботы, мы — живые люди. Прекрати мучаться этой проблемой, не вздумай устроить продолжение — этим ты только выдашь себя с головой, и это будет гораздо хуже, чем история с самими подштанниками. Забыла пословицу — на вору шапка горит? Не было там клейма с твоей фамилией, и успокойся. А то ведёшь себя всё это время как побитая собака, чем очень скоро привлечёшь к себе внимание. Лучше обнови всё своё нижнее бельё и запомни на всю жизнь: лучше верхняя одежда пусть будет не новой и не дорогой, но женское бельё должно сверкать — чистотой и высшим качеством! Как любила говорить моя бабушка: «А вдруг пожар?!»

Галина, г. Псков

ДА НИКАК НЕ НАДО «БЫТЬ»!

Просто занимайся работой. Хорошему работнику простят любые

обращения внимания на все эти разговоры. Включите игнор. Не нужно подбрасывать поленьев в огонь и создавать новые «информационные поводы». Сразу же вас раскусят с вашей «шуткой-нанайкой». Не переживайте, понемногу эта тема «подштанников» всем надоест и сойдёт на нет. Ведите себя как ни в чём не бывало. Никакого преступления вы не совершили. А вот реакция вашей начальницы показала уровень её воспитанности.

Ольга, г. Челябинск

подштанники, если он умеет быть незаменимым. Хотя если на твоей работе начальство поднимает кипиш из-за найденного в туалете исподнего, то возникает вопрос: что это за начальство такое, неужели больше заняться нечем? Может, это вообще уборщица принесла в качестве тряпки, полы мыть... Ерунда это, а не проблема!

Скоро всё забудется, потому что появятся новые темы для разговоров, например, найденный в мусорной корзине тест на беременность с двумя полосками... Так что вдох-выдох, и живи дальше без глупостей. Ничего не надо приносить из дома. Ни перед кем не надо оправдываться. Единственный вывод, который всё же стоит сделать, — в женщине, должно быть прекрасно всё, в том числе и подштанники. И дело ведь не в том, что кто-то иначе о тебе плохо подумает, а в том, что ты сама себя будешь чувствовать совершенно иначе, если на тебе будет приличным не только то, что видят другие.

Жанна, г. Липецк

Такой странный муж

Мой муж постоянно хочет быть лучше меня. Когда я наряжаюсь, он психует. Однажды спросил меня: «Я красивее тебя?» Постоянно даёт понять, что он хозяин в доме и я не имею права голоса. Подскажите, пожалуйста, как его понять и найти к нему подход?

Настя, г. Тула, 25 лет



В декабрьском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Ларисы из г. Новосибирска: «Мне 36, пять лет живу одна. Я самодостаточная одиночка, мне комфортно одной. Но время от времени посещает мысль, что было бы хорошо любить и быть любимой, чтобы рядом был близкий человек. Желание вроде неплохое, но смущают три обстоятельства. Во-первых, я люблю одиночество. Получится ли найти того, с кем будет так же уютно и интересно, как сейчас? Во-вторых, со мной редко пытаются знакомиться. Как привлечь «своего» человека? В-третьих, я трижды была замужем. Начиналось всегда с любви, взаимной заботы. Но каждый раз отношения портились настолько, что бежала из брака впереди собственного визга. Причины разные: первый муж сильно зависел от мамы, которая меня невзлюбила, второй жутко ревновал, третий начал пить и дебоширить. Вот так и сижу: и хочется, и колется, и не могу понять: надо ли оно мне. Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Ларисы.

ИЗУЧАЙТЕ СВОИ НЕДОСТАТКИ

Лариса, может быть, всё дело в том, что вы слишком любите одиночество и себя? Вы же в первых строках своего письма так и написали: «самодостаточная одиночка», «комфортно одной». Три попытки жить в браке у вас уже было, и каждый раз что-то не устраивало в муже. Обратите внимание, что каждый раз проблема оказывалась всё серьезнее: от маминой нелюбви в первом браке до пьянства и дебошей в третьем. Вам нужно хорошо разобраться в себе. Чего вы ждете от брака и партнера? Что вы сами готовы предложить ему? Понять себя бывает порой непросто. Может быть, вам просто нужно больше общаться с людьми и не замыкаться на себе любимой? В общении с людьми мы раскрываемся и узнаём свои недостатки, слабые стороны. Дело в том, что пока вы сами не разберётесь, чего хотите, никто это за вас не решит. А любить и быть любимой — это очень важно для каждой женщины.

Ирина, г. Липецк

ЗАВЕДИ СЕБЕ СОБАКУ

Разобраться в твоих желаниях, Лариса, и правда, трудно: ты и от одиночества балдеешь, и знако-



миться с тобой не очень-то хотят, но успела замужем побывать аж 3 раза! Неужели, побывав в трёх замужествах, ты не приобрела никакого опыта, чтобы ответить на все свои сомнения? Это ж, извини, не в туалет сходить! Судя по твоему письму, виноваты во всём были твои мужчины. А что ты сделала в каждом из браков, чтобы сохранить любовь и семью? Об этом ты умалчиваешь, так только — констатируешь факт! Складывается впечатление, что муж тебе нужен в качестве приложения к твоему комфорту. Одиночество любят люди, которые не желают растративать себя для другого человека. А любовь строится именно на этом чувстве. Так и хочется ответить на твой вопрос твоей же фразой — оно тебе надо?

Мой тебе совет, Лариса: заведи себе собаку или кошку и будь счастлива!

Лидия, г. Набережные Челны

ТЫ ПРЕКРАСНО ЗНАЕШЬ, ЧЕГО ХОЧЕШЬ

Лариса, ты говоришь, что с тобой редко пытаются знакомиться, но при

этом ты трижды была замужем. Это несмотря на то, что большинство разведённых дам мечтают хотя бы ещё один разок выйти замуж и уже навсегда. Складывается впечатление, что ты раз за разом выбираешь таких мужчин, чтобы доказать себе и всем, что тебе лучше жить одной, чем с кем попало. Понимаешь, о чём я? Ты не настроена на привлечение «своего» человека. Потому что у тебя нет цели строить долгосрочные отношения. Поэтому не думаю, что стоит пытаться как-то форсировать ситуацию, чтобы любым путём заполучить четвёртые штаны в шкаф. Тем более, что ты «стреляный воробей» в этих делах, а потому от общественного мнения уже не зависишь и прекрасно понимаешь, чего на самом деле хочешь. Так что не морочь голову. Расслабься и получай удовольствие. Однако имей в виду, что всё меняется, и судьба вполне может изящно пошутить в любой момент. Поэтому лучше оставаться в некотором ожидании чудес. Ну просто, чтобы они не стали громом среди ясного неба.

Вероника, г. Краснодар

Дети обиделись на меня

Я вдова. От первого брака остались дети-близнецы (им по 13 лет). 5 лет назад я познакомилась с мужчиной, 3 года живём вместе, общему сыну 2 года. Полгода назад мы с гражданским мужем жили в одной квартире, а месяц назад он купил себе отдельную квартиру, хотя и в нашем подъезде. Объяснил, что хочет воспитывать только своего ребёнка, а вкладывать деньги в чужую кровь не будет. Младшему он покупает всё и даёт на его питание из расчёта: одна треть от тех трат, которые я делаю на всех детей. Муж кушает и обстирывается у нас, хотя сам не готовит и говорит, что нельзя мужика привязывать к кухне. Недавно муж сказал, что летом мы поедem в отпуск «всей семьёй», то есть я, он и наш сын, а старшие обиделись. Скажите, как объяснить всё старшим детям, чтобы они не обижались на меня?

Марина, г. Самара, 33 года



Удивительно, но самый тяжёлый удар по отечественной мясомолочной промышленности нанесло подорожание сои и пальмового масла.

— Почему эта кровать называется полупораспальная?
— На ней спит муж и его половина.

Муж — жене:
— На чужом несчастье — счастье не построишь!
— Да не брала я твою бутылку!

В столовой:
— А суп есть?
— Есть один.
— Какой?
— Гороховый рассольник.
— Это же два супа?
— Теперь один, нам кастрюля нужна была.

Министр образования 10 раз не смог сдать ЕГЭ, министр здравоохранения потеряла сознание в очереди в поликлинику, депутат умер с голоду, прожив один месяц на детское пособие... Только после этого пенсионер отпустил золотую рыбку!

— Попозже перезвоню, я сейчас не могу материться!

— Значит, Дмитрий, нам придётся посадить вас на диету. Смотрите: понедельник — яблоки, вторник — рыба, среда — только минеральная вода...
— А минералку можно на понедельник перекинуть?

Сын привел трёх девушек домой и говорит маме:
— Мама, угадай, которая из них моя невеста?
— Вон та, с краю.
— Как ты догадалась?

— Она как зашла, сразу бесить меня начала.

Мужчина спросил у мудреца:
— Почему у женщин так часто болит голова?
На что мудрец ответил:
— Голова болит от слабых мужчин, а от сильных она кружится!

— Я его вчера застукала!
— Да ты что?
— Да, представляешь, моим котом свой ноутбук протирал!

АНЕКДОТЫ



А как у них?

ИЗ ЖИЗНИ КЕВИНА КОСТНЕРА



Кевин Майкл Костнер стал третьим ребёнком в семье сотрудницы Государственного Департамента Здравоохранения и служащего предприятия жилищно-коммунального обслуживания. Детство Кевин провёл в рабочем городке Комптон. Семья была не из богатых, зато родители всегда находили время на детей — Костнеры были очень дружными. Отец всегда выкраивал минутку поиграть с сыновьями в мяч, даже тогда, когда приходил после 10-часовой смены. Родители создавали все условия, чтобы дети росли и развивались правильно. Отец водил малышей на рыбалку, а мама записала Кевина в хор. Маленький Кевин Костнер мечтал стать профессиональным бейсболистом. В школе он играл в Малой Бейсбольной Лиге.

После окончания школы Кевин поступил в университет на факультет маркетинга, который окончил в 1978 году. Ещё во время обучения он начал увлекаться театром и, став членом студенческого театрального общества, брал уроки актёрского мастерства. После института Кевин устраивается на работу по специальности, но некоторое время спустя бросает её и подаётся в Голливуд искать удачи на актёрском поприще. Он дебютирует на экране в малобюджетном фильме и до своего первого настоящего успеха играет на сцене и

снимается во множестве фильмов в небольших второстепенных ролях, а иногда и в роли статистов.

В 1987 году, после нескольких лет касингов, прослушиваний и не очень заметных работ, он получает одну из ролей в картине Брайана де Пальмы «Неприкасаемые», которая возносит Кевина на пик популярности.

Год спустя выходит ещё один удачный фильм «Выхода нет», где актёр сыграл главную роль. А фильмы о бейсболе «Дархэмский бык» и «Поле его мечты», также вышедшие в конце 80-х, закрепили за Костнером статус одного из самых успешных голливудских актёров.

Но подлинную славу Кевину принёс его режиссёрский дебют — «Танец с волками» (1990), фильм, который, по мнению критиков, «имел буквально всё для провала», но который стал гордостью национального кино и был удостоен сразу семи «Оскаров», в том числе и за режиссуру. В этой трёхчасовой ленте, удивительно красиво снятой в традиционном для Америки жанре вестерна, режиссёр воспевал красоту своей родины. Фильм, полный любви, сострадания и поэзии, принёс своему автору мировую известность, и Кевин Костнер уверенно шагнул в ранг звезды первого класса.

Следом вышли ещё несколько картин, где помимо исполнения главной роли, актёр был также и продюсером: «Робин Гуд — принц воров», «Джон Ф. Кеннеди», «Телохранитель» (где его партнёршей стала певица Уитни Хьюстон), «Уайетт Эрп».

Две следующие режиссёрские работы Кевина — картины «Водный мир» и «Почтальон» — провалились в прокате и были плохо оценены критиками, нанеся репутации актёра серьёзный урон. Однако, в отличие от американских поклонников кино, эти фильмы весьма популярны в России и имеют высокие рейтинги на отечественных кинофорумах.

Провалы «Подводного мира» и «Почтальона» в американском прокате не заставили Костнера прекратить свои режиссёрские попытки, и два года спустя на экраны выходят ещё два его творения, на этот раз удачные — фильм «Ради любви к игре» и романтическая картина «Послание в бутылке», где его партнёршей стала Робин Райт Пенн.

Начало XXI века приносит поклонникам Костнера череду культовых картин с его участием: «Тринадцать дней» (2000), «Стрекоза» (2002), «Открытый простор» (2003), «Видимость гнева» (2004), «Ходят слухи» (2005) с Дженнифер Энистон, «Спасатель» (2006) с Эштоном Катчером, «Кто вы, мистер Брукс?» (2007) с Деми Мур и многие другие.

В 2012 году Кевин был номинирован на премию «Эмми» в категории «лучшая мужская роль» за работу в мини-сериале «Хэтфилды и Маккой». В 2014 году вышли фильмы с его участием: «День драфта», «3 дня на убийство». Это даёт основание говорить о том, что карьера актёра далека от завершения.

Помимо актёрской деятельности Кевин увлекается музыкой. Созданная им музыкальная группа Modern West выпустила в 2008 году свой дебютный альбом и проехала с большим гастрольным туром в его поддержку.

В 1978 году Кевин Костнер женился на своей подруге Синтии Сильва, которая родила ему двух дочерей Энни и Лили и сына Джо. Однако в 1994 году после 16 лет брака он подаёт на развод. В 1996 году ДНК-тест признал его отцовство у сына модели Бриджит Руни Лайема, которое поначалу он отрицал. В 2004 году Кевин Костнер второй раз связал себя узами брака: он женился на модели и дизайнере Кристине Баумгартнер, которая подарила актёру ещё трёх детей — сыновей Кайдена и Хэйса и дочь Грейс.