

ЖЕНСОВЕТ



№3 (101) Март 2015

Кулина

**ПРАВИЛЬНЫЙ
ЗАВТРАК**

СТР. 8

**5 СЕКРЕТОВ
О ВЕСНУШКАХ**

СТР. 10

**65
НОВЫХ
РЕЦЕПТОВ**



**ВЯЧЕСЛАВ ЗАЙЦЕВ:
СЛАВА
РУССКОЙ МОДЫ**

СТР. 34

Стр. 6

**ВЕНЕЦ
БЕЗБРАЧИЯ**

Журналисты в очередной раз развели Кончаловского и Толкалину



В СМИ в очередной раз появилась новость о расставании одной из самых красивых пар отечественного кино.

Слухи о разрыве режиссёра и актрисы появились в прессе после премьеры фильма «Овечка Долли была злая и рано умерла». Как сообщает издание Russianshowbiz, Егор появился на красной дорожке в сопровождении не своей жены, как обычно, а в компании помощницы Елены.

Впрочем, как утверждают друзья семьи, Кончаловский периодически ссорится с Толкалиной, а после мирится с ней. Именно поэтому сообщения о разводе Егора и Любви довольно часто появляются в прессе. Не исключено, что выход режиссёра в свет просто совпал с чёрной полосой в отношениях с супругой или она не смогла прибыть на премьеру фильма из-за работы.

К слову, Кончаловский и Толкалина вместе уже более 18 лет. Ранее в интервью они неоднократно признавались, что устали от бесконечных слухов об их разрыве. Стоит кому-то из звёздной пары прийти одному на красную дорожку или кинопремьеру, на следующий же день таблоиды пестрят заголовками о разводе влюблённых. «Уже смешно отвечать на эти вопросы. Мы вместе, и всё у нас хорошо», — заверил пристающих журналистов Егор.

Пугачёва представила новую песню о войне

Алла Пугачёва после долгого молчания презентовала публике свою новую песню — «Война». Любопытно, что Примадонна решила не созывать в этот раз репортёров на пресс-конференцию и не стала организовывать дорогостоящую презентацию. Артистка представила свой новый хит 23 февраля в эфире «Русского радио». По словам Аллы Борисовны, автором песни является псковский кузнец Евгений Вагин.



«Он — не музыкант. И эта человеческая искренность меня подкупила. Человек без понтов! Я совершенно обалдела от этой песни. Ничего особенного в ней нет. Только правда и честность. И всё. Мне больше ничего и не надо было. Всеми своё время. Надо петь то, что чувствуешь. Я вообще, как птица: не пою, когда пушки палят. А сейчас меня зацепило всё это», — говорит Пугачёва.

Как оказалось, покорившая Примадонну песня увидела свет несколько лет назад. Композиция «Война» вышла в альбоме Евгения Вагина «Высота», релиз которого состоялся в 2006 году. Желая дать своему творению вторую, более успешную жизнь, автор передал свою пластинку супругу Пугачёвой Максиму Галкину во время съёмок программы «Говорим и показываем» на НТВ в августе 2014 года. Вместе с альбомом кузнец презентовал шоумену кованую розу, покрытую сусальным золотом, и подсвечники.

Виктория Дайнеко готовится к свадьбе

Музыкант Дмитрий Клейман, сделал предложение руки и сердца своей возлюбленной певице Виктории Дайнеко, выбрав для этого вполне романтический день — пятницу, 13 февраля, канун Дня святого Валентина. «У меня свои приметы, я люблю цифру 13. Уверена, она принесёт нам счастье!» — заявила популярная исполнительница.

Дайнеко и Клейман познакомились не так давно во время подготовки к презентации англоязычного альбома певицы. Романтические отношения 27-летней Виктории Дайнеко и 22-летнего Дмитрия Клеймана развивались настолько стремительно, что уже сейчас влюблённые выбирают стиль и место для проведения свадьбы.

«Мы решили, что не будем следовать традициям. Хотим, чтобы празднование запомнилось каждому гостю. Их, по предварительным подсчётам, около 250 человек! Возможно, отпразднуем на теплоходе или в замке XIX века. Я уже определилась с нарядом: мечтаю о платье, как у Скарлетт О'Хара».

Интересно, что ещё в ноябре Виктория категорично заявляла, что влюбляться как раз не планирует вообще.



Всероссийское издание «Кулина. Женсовет» №3(101), Март 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 экспедирования УФС Воронежской обл. (473) 266-38-90. Номер подписан в печать 26.02.2015 г. Отпечатано в ЗАО «Прайм Принт Воронеж» (г. Воронеж, пр. Труда, 48 л). Заказ № 534. Тираж 18 700 экз. По вопросам полиграфического брака обращаться по адресу типографии. Главный редактор Светлана Ветрова. Креативный редактор Сергей Ветров. Над номером работали: Наталья Батейкина, Нина Чеботарёва, Ирина Крестникова, Алла Орлова.

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

Рубль падает в цене, всё вокруг дорожает и многие из нас начинают включать режим экстренной экономии. Что вполне логично! Однако есть расходы, сэкономить на которых не так уж просто! Это так называемые «постоянные издержки». И всё же, при желании можно подчинить себе и эту статью семейного бюджета!

Вместо услуг мастера обшились самодельным маникюром? Добавили денег в личную копилку! Взамен ресторана отлично посидели с подругами в домашней обстановке? Сэкономили немалую сумму! А можно ли сократить расходы при оплате коммунальных услуг? Обо всём по порядку!

КРИЗИСНАЯ ЭКОНОМИЯ



УСЛУГИ КОММУНАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА

Эту категорию вы относите к неизбежным расходам, повлиять на которые не в ваших силах? А вот и неверно! Ведь для того чтобы их уменьшить, достаточно взять под контроль потребление энергоресурсов.

К примеру, оснащён ли ваш газопровод счётчиком? Если нет, то его просто необходимо установить! Такая процедура в перспективе позволит сэкономить дважды и окупится уже в первые месяцы! При отсутствии счётчика ежемесячная сумма к оплате определяется «по среднему», а это значит, что каждый месяц вы переплачиваете за объёмы, которые не в состоянии истратить! Реальная цифра может оказаться меньше в десять раз!

Плюс ко всему наличие газового счётчика поможет сэкономить на электроэнергии. Одним из самых «прожорливых» электроприборов считается чайник. За 7-8 нагревов воды он потребляет около 1 кВт, для сравнения, столько же энергии расходуется за один час игры на компьютере. Однако электрочайник с успехом можно заменить газовым аналогом! В свою очередь по затратам газовая духовка уступает микроволновой печи, да и пища в ней получается вкуснее.

Перерасход электричества — часто следствие банальной халатности! Выключаете ли вы свет, когда покидаете комнату? А телевизор в зале тоже остаётся включённым, пока вы находитесь на кухне? Между тем такие мелочи могут влететь в копеечку по итогам месяца! Не поленитесь заменить лампы накаливания на энергосберегающие. Не сомне-

вайтесь, они действительно экономят энергию! К примеру, за 10000 часов работы лампа накаливания израсходует около 800 кВт, энергосберегающая люминесцентная около 200 кВт, а светодиодная только 70 кВт.

Не забудьте о водоснабжении! Перво-наперво установите счётчики, чтобы оценивать реальные, а не мифические объёмы. Далее проверьте исправность труб, сливной бачка унитаза и кранов. В них не должно быть протечек! Так, если в выключенном состоянии кран подтекает, важно не затягивать с ремонтом. Ведь с каждой каплей растёт сумма к оплате! К примеру, за сутки безобидная протечка превратится в 24 литра потраченной впустую воды.

Горячая вода стоит в разы дороже холодной, вспомните об этом, умываясь по утрам! Кстати, возьмите за правило выключать воду во время чистки зубов, как и в процессе намыливания посуды. Что касается стирки, ответственный подход в этом случае позволит сэкономить электроэнергию и воду. В каждой современной машинке есть деликатные режимы, которые выручат, если бельё не слишком грязное. Зачем стирать его в течение 2,5 часов, если достаточно всего лишь освежить? Старайтесь заводить стирку по мере накопления грязного белья, чтобы не «гонять»

машинку ради пары вещей.

Кроме того, в целях сохранности техники, не стоит экономить на бытовой химии! К примеру, использование дешёвого порошка в итоге приведёт к поломке стиральной машины, ремонт которой стоит недёшево. Для профилактики раз в неделю запускайте холостую стирку с лимонной кислотой. Лимонка также избавит от накипи и чайник, тем самым продлив ему жизнь! Сэкономить на бытовой химии поможет крупная тара, например, одна большая пачка порошка обойдётся дешевле, чем три маленьких.

МУЖСКОЕ МНЕНИЕ:

«При выборе ламп я отдаю предпочтение светодиодным, они наиболее безопасны, универсальны и экономичны. Люминесцентные варианты в случае механических повреждений опасны содержащимися в них парами ртути! Кроме этого, при покупке люминесцентной лампы чаще можно «нарваться» на подделку».

Владимир, 55 лет.

Установка счётчиков сэкономит деньги ещё и потому, что водо-, электро- и газоснабжение рассчитываются в зависимости от количества людей, прописанных в квартире. Только представьте, какую экономию сулит наличие счётчиков большой семье!

И наоборот, если в квартире обитает несколько человек, а прописан всего один, счётчики ставить нецелесообразно! В такой ситуации средние нормативы окажутся куда меньше фактических объёмов, которые выявят счётчики. И ещё, старайтесь оплачивать коммунальные услуги вовремя, ведь накопившийся долг закрыть будет намного сложнее. А делать это придётся!

Кристина РЕЗНИК



Любовь Толкалина — популярная актриса российского кино. В детстве серьезно занималась спортом, но потом выбрала театральный институт. Спорт помог воспитать характер, привычку постоянно работать над собой и не останавливаться на достигнутом. Сыграла более чем в 70 фильмах и сериалах. Однако своим главным достижением в жизни считает дочь Машу, которую воспитывает с мужем — режиссёром Егором Кончаловским.

меня связаны с летними каникулами. Каждый год я приезжала к бабушке в деревню и проводила там целых три волшебных месяца. На сельских просторах чувствовала себя абсолютно диким ребёнком, с ветром в волосах и в голове, и принадлежала самой себе.

У нас было большое хозяйство, и мне доверяли присматривать за ним. Моя обязанность была пасти стадо — коров, коз и кучку овец. И со всеми, надо сказать, я неплохо управлялась.

Ходила в болотных сапогах и бурке, в кармане лежал сахар и чёрный хлеб, в руках у меня был кнут, а рядом собака. Наверное, тогда я и полюбила одиночество. Это совершенное состояние для меня, совсем одна в поле...

ЛЮБОВЬ ТОЛКАЛИНА: «СЧАСТЬЕ В ТВОЕЙ ЖИЗНИ ЗАВИСИТ ТОЛЬКО ОТ ТЕБЯ!»

О СПОРТИВНОМ ДЕТСТВЕ

— Известно, что в детстве вы занимались синхронным плаванием...

— Да, и это очень помогает мне сейчас. Любуясь выступлением синхронисток по телевизору, можно себе представить, сколько труда нужно вложить в ежедневные тренировки! Синхронное плавание — изысканный коктейль из хореографии, акробатики, бодибилдинга, тренировок в воде, отработки гребков упражнений для правильного дыхания. Я занималась этим видом спорта по 5 часов в день 10 лет — с 7 до 17 лет в детском театре на воде...

— Говорят, у спортсменов почти армейская дисциплина.

— Воспитывали нас доходчиво. Если кто-то шалил во время тренировок — а маленькие девочки любят пошалить, — всей группе приходилось выходить на бортик и отжиматься или приседать под счёт. Нас наказывали за опоздание, за «потерю» осанки. Попробуй только рас-

слабиться — сразу получишь шлепок резиновым тапком промеж лопаток. Ещё влетало за сидение на холодном кафельном бортике или прыжковой тумбе. Тренеры-то знали, что нам ещё детей рожать!

— Бассейн остался в вашей жизни после того, как вы связали себя с актёрской профессией?

— Бассейн ничем не заменить, я никогда его не бросала. Там совсем не обязательно плавать, в воде можно просто дрейфовать и заниматься аквааэробикой. У меня есть свой набор упражнений, которые я делаю в уголке и никому не мешаю. Сейчас я хожу в бассейн регулярно благодаря дочке Маше — её надо приобщать к спорту, потому что современные дети совсем не хотят быть спортивными.

О ДЕРЕВЕНСКОЙ ЖИЗНИ И ОДИНОЧЕСТВЕ

— Какие особенно яркие впечатления остались у вас из детства?

— Те далёкие воспоминания у

О ЖЕНСКОЙ КРАСОТЕ

— Когда вас называют красивой и говорят комплименты, как вы реагируете?

— Всегда говорю «спасибо». Если честно, то я не считаю себя красивой. Вообще, красота — понятие относительное. Мне кажется, красота — это всё, что связано с огнедышанием. Если есть внутри человека пожарище и от него буквально «пахнет костром», то в нём есть красота. Я знаю много женщин, которые в общепринятом смысле не считаются красивыми, но, как только они входят в помещение, все мужчины поворачивают головы в их сторону. Существует что-то большее, чем внешняя красота, и это никак не связано со стандартами привлекательности. Мне жалко всех бедных девушек и женщин, которые стремятся к полному соответствию модному типу. Интереснее жить в нестандартном теле.

— А что, по-вашему, влияет на женскую красоту положительно?

— Колокольный звон, любовь, вера, фигурное катание... и банально — сон.

О КРИЗИСАХ И «РАССТАВАНИИ» С МУЖЕМ

— Вам знаком кризис семейных отношений? Поделитесь своими выводами, как сохранить семейное и женское счастье?

— Ничего не пытайтесь сохранить. Мой жизненный опыт показал, что кризиса не бывает. А если тебе кажется, что он всё-таки есть, нужно заняться новым делом — иди учишься тому, что не умела раньше. Попробуй играть в шахматы, на фортепиано, учишься кататься на лыжах, показывать фокусы, изучай язык. Что касается семейного и женского счастья, здесь только одно правило: любить — это значит делать то, что хочется любимому, а не то, что хочется тебе. Чем больше отдашь, тем больше получишь. Счастье в твоей жизни зависит только от тебя.

— В последнее время СМИ много писали о том, что вы якобы расстались. Вас такие публикации расстраивают?

— Меня это, увы, до сих пор выводит из равновесия. Но знаете, как говорят: «Не мстите подлым людям, просто станьте счастливыми, и они этого не переживут». Вообще, мы сейчас живём в какое-то глобально тяжёлое для семейной жизни время, много разводов. Я считаю, должна появиться специальная красная книга, куда вписывали бы счастливые семьи известных людей. И очень

хочется, чтобы нас, как и все другие известные семьи, просто не трогали. Егору, конечно, в этом смысле легче: он родился в известной семье и с детства привык к этим обсуждениям. Но мы оба считаем, что какие-то вещи должны оставаться только между нами, и готовы отстаивать наше право на это.

О ЛЮБВИ И ТАЛИСМАНАХ

— У вас есть талисман любви?

— Я верю в Бога, а не в то, что какая-то вещь может по силе своей энергии сравниться с Провидением Господним. В дорогу я беру иконки. Для верующего человека талисманом является молитва. И она всегда со мной. Мне по сердцу ощущать себя рабой Божьей. В городе человек самозабвенно стремится себя убить. Я деревенская девица, из-под Рязани. Там близко к земле, к природе. Когда начиналась гроза, нас, внуков, бабушка сажала в угол, выключала свет и молилась Божией Матери. Я познавала силу природы и силу молитвы. Мне нравится быть православной.

О ДОЧЕРИ

— Маша стремится быть похожей на вас, копирует в чём-то?

— Она мне сказала две вещи: не хочу быть актрисой и не хочу быть худой. Это её видение самой себя, и я не вправе её переубеждать. У моей дочки есть дар — она абсолютный ребёнок... Возможно, она станет взрослой — наверное, как я, годам к 30. Хотя и я до сих пор не уверена, что повзрослела. Это замечательно, что в ней сохранилась вот эта чисто-

та восприимчивость, она не «сидит» ни на каких гаджетах, а может увлечённо читать книги. Да, она смотрит телеканал «Дисней», чтобы поддерживать диалоги с подругами, но больше всего на свете любит домашний театр. Ко всем праздникам в нашей семье пишет стихи, делает стенгазету, украшает квартиру. И это здорово.

О КУЛИНАРИИ, СЛАДОСТЯХ И ДИЕТЕ

— Вы хорошо готовите?

— Да, у меня талант. Я люблю готовить супы, причём, не на говяжьём, а на курином бульоне или на бульоне из индейки. Или просто на воде с добавлением мягкого сыра. Мне кажется, суп можно сварить из чего угодно, и он получится вкусным, если в конце добавить одну замечательную заправку, рецептом которой я с удовольствием со всеми делюсь. Нужно натереть на тёрке помидор, мелко нарезать укроп и пёрышко чеснока, добавить половину чайной ложки горчицы и соль крупного помола. Этой заправкой я как бы солю суп, получается невероятно вкусно.

— Какое место в вашем меню отводится сладкому?

— Самое почётное. Люблю десерт панакота. Благодаря Юле Высоцкой это яство умею готовить сама.

— Когда-нибудь сидели на диете?

— Слово «диета» у меня почему-то ассоциируется с какими-то ограничениями по состоянию здоровья... Так что никогда не прибегала к ним с целью похудеть.

ЧТО ЗНАЕТ «ЖЕНСОВЕТ»

ТОЛКАЛИНА Любовь Николаевна

Дата рождения: 16 февраля 1978 г. Родилась в с. Михайловка Рязанской области.

Образование: высшее театральное. В 1999 году окончила театральный факультет ВГИКа (мастерская А. Баталова).

Работа в театре: с 1999-го по 2003 год — актриса Театра Российской Армии. С 2003-го по 2007 год — актриса театра «Империя Звёзд».

Работа в кино: «Затворник» (1999), «Василиса» (2000), «Антикиллер» (2002), «Линия защиты» (2002), «Я люблю тебя» (2004), «Близнецы» (2004), «Побег» (2005), «Талисман любви» (2005), «Мой генерал» (2006), «Консервы» (2007), «Кавказ» (2007), «Однажды в провинции» (2008), «Золотой ключик» (2008), «Девичник» (2009), «Москва, я люблю тебя!» (2009), «Сердце капитана Немо» (2009), «Столица греха» (2010), «Компенсация» (2010), «Всё ради тебя» (2010), «Дальше — любовь» (2010), «Жуков» (2011), «Сердце моё — Астана» (2012), «Время любить» (2012), «Найти мужа в большом городе» (2013), «Любит не любит» (2014), «Иерей-Сан» (2014).

Семейное положение: живёт в гражданском браке с режиссёром Егором Кончаловским.

Дети: дочь Мария. Родилась в 2001 году.

Спорт: мастер спорта по синхронному плаванию.



«Печать одиночества», «венец безбрачия», «родовое проклятие» — какие только ужасы не приходят в голову, если личная жизнь не складывается. Стоит ли «лечиться» от мистических недугов?

Привычка мистифицировать заставляет нас, женщин, прибегать к помощи колдунов и гадалок. Порой так хочется найти простое объяснение проблемам, а главное, услышать обещание исправить всё буквально за пару сеансов. Пускай они даже обойдутся в месячную зарплату! Но стоит ли оно того? Ведь зачастую исправить всё под силу нам самим!

СТРАСТИ «ПО-ЧЁРНОМУ»

«Венец безбрачия» не лишает женщину мужского внимания, но якобы, делает невозможными длительные отношения. Временные интрижки — пожалуйста, но никакой надежды на супружество! Другой вариант, ещё более устрашающий — «печать одиночества». Бывалые маги именуют её «вековухой», предрекая «век одной вековать». В этом случае потерпевшей грозит полный игнор со стороны мужчин, как в сексуальном, так и в «брачном» аспектах.

Кстати, этот колдовской рок не обошёл стороной и мужскую половину! По мнению экстрасенсов, мужчины тоже подвержены воздействию злых чар. Только мужской вариант подобной «порчи» почему-то именуют «летучий голландец». Признаки всё те же — либо полное отсутствие интереса со стороны женщин, либо наличие большого числа сексуальных связей, не имеющих серьёзной подоплёки. Не странно ли? В таком случае, можно заподозрить, что большинство мужчин «опоясаны венцом» лет эдак до 30!

Оккультисты называют это «чёрной магией». Соответственно, избавители — колдуны относятся к «белой магии». Услуги таких лекарей стоят дорого! В среднем, снять опостылевший «венец», обойдётся примерно в 10000 рублей за сеанс, которых, по настоянию мага, непременно потребуются несколько.

МАГИЧЕСКАЯ СТАТИСТИКА

Ежегодно около 20% населения нашей страны обращаются к магам и гадалкам. Из них более 47% уверены, что это единственный выход. Так повествуют опросы центра изучения общественного мнения «Левада». Причём, 2/3 «пациентов» — женщины.

ВЕНЕЦ безбрачия



В свою очередь, в Европе подобные опросы демонстрируют иную статистику. Так, в среднем только 7% европейцев пользуются услугами гадалок и экстрасенсов, остальные предпочитают доверять здравому смыслу и советам психотерапевтов.

По мнению социологов, подобные практики получают развитие там, где в них верят, поэтому магическая индустрия процветает в нашей стране. В европейских странах больший спрос имеют услуги профессиональных психологических консультантов.

ГДЕ ПРАВДА, ГДЕ МИФ

Между тем, венец действительно существует, только имеет несколько иную природу, а именно, психологическую. По словам психологов причины всех проблем скрываются у нас в голове. Судите сами...

Рассказывает Валерия К.:

«Моя подруга — девушка достойная. Но каждый новый ухажёр оставляет ей лишь прощальную записку и воспоминания. Силась найти объяснение, Аня обратилась к колдунье, а вернувшись, объявила, что корень всех бед (венец безбрачия) обнаружен и подлежит уничтожению. Однако и новый кавалер вскоре испарился! Аня, решив что колдунья смухлевала, обратилась к другой, потом к следующей... Пока последняя не сообщила, что именно я навела мифический венец. С тех пор мы не общаемся! Однажды на вечеринке её бывший поведаль,

что Аня форсировала события, что и стало причиной разрыва».

● **Завышенные ожидания.** Поиски принца могут не увенчаться успехом. Ведь мужчины — обыкновенные люди, со своими недостатками и «тараканами». Завышенные ожидания становятся настоящей «занозой» в отношениях! Этот старый, тот недостаточно богат, у другого машина не той марки и т. д. Между тем, человеческие качества кандидатов могут сполна компенсировать эти надуманные критерии отбора. Но, чтобы это узнать, нужно дать мужчине шанс проявить себя с лучшей стороны!

● **Отсутствие самоанализа.** Мужчины — пугливые существа! Одного насторожит излишний интерес к свадебной моде, другого — желание козырнуть своей эрудицией на публике, а третий впадёт в ступор от заоблачных запросов избранницы. И вот отношения, не успев начаться, дали трещину! Не каждая способна заподозрить в этом свою вину, списывая всё на происки завистников. Однако порой всё объясняет банальная женская недальновидность, скрытые комплексы и низкая самооценка, а вовсе не магический термин.

Рассказывает Марина Л.:

«Раньше всерьёз думала, что я — носитель родового проклятия. Бабушка разведена, мама — тоже, следующей в цепочке была я. Как тут не поверить! Мама предостерегала меня, с детства объясняя, что мужчинам нельзя верить,

а разведённым — подавно! Закон подлости — я влюбилась, и он был разведён. Чтобы сохранить любовь, я отважилась на визит к колдунье. Накануне, в ответ на мои душевные излияния, подруга предложила вместе колдуньи заглянуть к знакомому психологу. Я послушала её совета, и замужем уже 10 лет».

■ Детские установки. Если мама постоянно твердит о мужском коварстве, у дочери с юных лет может развиться презрение к мужчинам. На здоровые отношения в этом случае рассчитывать не стоит! Для неё все мужчины заведомо — «козлы», «сволочи», изменщики, в общем, зло. Чем пытаться понять причину, куда проще вручить свою судьбу в руки колдуньи. Но её манипуляции со «стеклянным шаром» ничего не изменят, если проблема прячется в подсознании. Стоит понять, что все люди разные, бабушкин любовный опыт — это лишь её опыт, он вовсе не обязан передаваться в наследство по женской линии.

■ Страх перемен. Часто женщины сами «надевают» на себя воображаемый венец. Былые разочарования и потери провоцируют страх новых отношений, и становятся причиной одиночества. Взаимное привыкание, преодоление противоречий, свойственные начальному этапу: всё это пугает! Намного проще плыть по течению, списывая всё на коварство судьбы. Но в этом случае вполне достойные кандидаты оказываются «за бортом», а вы незаслуженно лишаете себя радостей жизни. Быть может, стоит оглянуться вокруг и взять судьбу в свои руки?

Рассказывает Елена С.:

«**К** 28 годам я так и не встретила того, с кем хотела бы создать семью. Родители настаивали, все вокруг твердили, что «уже пора» и «потом будет поздно». Я сдалась и вышла замуж за достойного, по их мнению, кандидата, родила ребёнка. Но семейная жизнь не задалась, он начал изменять, а потом, несмотря на ребёнка, и вовсе ушёл из семьи. Дочери нужен был отец, и спустя время я решила на новые отношения, но они также потерпели фиаско. Почему меня преследуют неудачи в личной жизни? Возможно, всему виной моя карма».

■ Спешка любви помеха. Пребывая в плену стереотипов, можно надеть много глупостей! К ним относится и спонтанное замужество. Ведь в деле выбора спутника жизни никак нельзя руководствоваться принципом «время пришло»! Не зря говорят: «сколько семей, столько историй». Отношения между мужчиной и женщиной уни-

кальны, для них не существует временных рамок и общепринятых правил. Поэтому, строя свои отношения впопыхах, вы рискуете поплатиться собственным счастьем.

■ Зависимость от чужого мнения. Это частая причина неверных решений. Кто кроме вас знает, что вам нужно для счастья? Окружающие могут говорить только за себя! Даже родители, желая лучшего своему ребёнку, часто не задумываются о его собственных чувствах и предпочтениях. Мнение близких и друзей нужно учитывать, но руководство-

ваться лучше только своими желаниями. Вопреки общеизвестной фразе, в контексте выбора жизненного пути учиться можно только на своих ошибках и отвечать за свои решения.

ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ...

«Но ведь в некоторых случаях визит к колдунье и правда приносит плоды», — возразите вы! Психологи предполагают, что такие лечебные процедуры для внушаемых людей имеют эффект плацебо. Так, если человеку дать таблетку, сказав, что она непременно поможет, боль способна на самом деле пройти, даже если это будет всего лишь витамин. Так же и с магическим «лечением»! Убеждая себя в том, что это даст результат, вы неосознанно меняете «установки» и начинаете вести себя иначе. Быть может, поэтому многие «колдуны» — одновременно отличные психологи.

Прежде, чем доверяться экстрасенсам, задумайтесь — чего вы боитесь? Того, что другой человек сможет управлять вашей судьбой? Пожелай он вам зла, как его мысли тут же материализуются, превратив вашу жизнь в череду неприятностей? Обезопасить себя от порчи, сглаза и прочих магических опасностей можете вы сами положительным настроем и позитивным взглядом на жизнь!

Кристина РЕЗНИК



КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ ПО УТРАМ

Завтрак – обязательный приём пищи, который нельзя пропускать. Однако неправильно составленный утренний рацион может привести к набору лишнего веса и проблемам со здоровьем так же, как и полное отсутствие трапезы.

Давайте составим, с учётом рекомендаций диетологов, питательное меню в различных вариациях для завтрака на каждый день!

ЗАВТРАКАТЬ ИЛИ НЕ ЗАВТРАКАТЬ

Учёные провели ряд исследований, в которых приняло участие большое количество людей, в частности те, кто отказывается по утрам от пищи и те, кто с удовольствием не пропускает завтрак. Результаты оказались следующими: люди, пропускающие утреннюю трапезу, больше подвержены депрессиям и простудным заболеваниям.

Большинство специалистов склоняются к тому, что оптимальное время для завтрака – спустя 30-40 мин. после пробуждения. В это время все системы организма, в частности и желудок – окончательно «проснулись» и готовы к выполнению своих функций.

ОТСУТСТВИЕ АППЕТИТА ПО УТРАМ

Утренний завтрак – это заряд бодрости и отличного настроения на весь день, а также источник витаминов и полезных микроэлементов для организма.

И всё же некоторые люди отказываются по утрам от пищи. Они не изнуряют свой организм – просто не чувствуют голода, который хочется утолить. В этом случае следует искать причину подобного дисбаланса в организме, так как нормальное состояние человека – потребность в пище после пробуждения.

Причинами отсутствия аппетита по утрам могут служить следующие факторы:

- слишком поздний ужин;
- обильное переедание накануне вечером;
- стресс;
- утренние сборы на работу в спешке;
- индивидуальная особенность организма.



Последний фактор исправить не так просто, как остальные.

ПРЕИМУЩЕСТВА ПРАВИЛЬНОГО ЗАВТРАКА

- Повышение мозговой деятельности и увеличение умственной активности.
- Прилив сил и ощущение хорошего настроения.
- Увеличение психического и физического тонуса для первой половины дня.
- Укрепление иммунитета, в особенности в период авитаминоза.
- Продукты практически полностью усваиваются, вырабатывая энергию и не откладываясь в жировые запасы.
- Улучшение психологического состояния, эффективная борьба с депрессией.
- Профилактика лишнего веса и помощь в похудении.

9 ОПАСНЫХ ЗАВТРАКОВ

1. ВЫПЕЧКА (ПИРОЖНЫЕ, ТОРТЫ, БУЛОЧКИ И Т. Д.)

Классический французский завтрак – чашечка кофе и хрустящий круассан – на самом деле не несёт никакой пользы для организма, а, напротив, может стать причиной набора дополнительных килограммов. Это происходит потому, что всё мучное представляет собой быстрые углеводы, поэтому чувство насыщения пройдёт довольно быстро и спустя 30-45 минут вновь захочется перекусить.

Кроме того, быстрые углеводы, поступая в организм, вызывают резкий и довольно высокий скачок уровня сахара в крови, который неблагоприятно влияет на работу поджелудочной железы, а также может стать причиной сбоя в работе пищеварительной системы.

Вариант замены. Тем, кто не может отказаться от выпечки по утрам, но при этом не хочет негативных последствий для своего здоровья, диетологи рекомендуют лакомиться на завтрак диетическими пирогами, например, из яиц, творога и мёда, а в качестве начинки использовать нежирный йогурт, какао или взбитые сливки.

2. СЛАДОСТИ (КОНФЕТЫ, ШОКОЛАД, ВАФЛИ И Т. Д.)

Данную пищу – сочетание глюкозы с чаем или кофе – довольно сложно назвать завтраком. А натошак сладости лишь на короткий период времени поднимут уровень сахара в крови, дав немного энергии для работоспособности. Кроме того, подобный рацион не принесёт никакой пользы для желудка и пищеварительной системы в целом, а, напротив, может стать причиной сбоев в обмене веществ и процессе метаболизма.

Вариант замены. Тем, кому очень хочется съесть утром сладкого, диетологи рекомендуют в качестве десерта дополнить полноценный приём пищи «полезными» лакомствами (зефи-

ром, мармеладом, пастилой, горьким шоколадом, мёдом). Основой же завтрака должна быть более сбалансированная пища.

3. КУКУРУЗНЫЕ ХЛОПЬЯ С МОЛОКОМ

Реклама соблазняет якобы полезным завтраком из хрустящих хлопьев? На самом деле такие продукты содержат большое количество сахара и различных вкусовых искусственных добавок. А единственный полезный компонент «готового завтрака» — клетчатка — составляет лишь 2% от общего числа компонентов.

Кстати, если употреблять ежедневно на завтрак кукурузные хлопья с молоком, возникают боли в желудке и расстройства пищеварения. В некоторых случаях может возникнуть сыпь на лице и других частях тела.

Вариант замены. Самый полезный злак на завтрак — овсянка. Разнообразить привычный рецепт приготовления каши можно при помощи добавления в блюдо какао или мёда. Таким образом, получится вкусный, сладкий, а самое главное — питательный и сбалансированный утренний приём пищи.

4. КАШИ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Крупа для таких каш предварительно измельчается и проходит обработку паром. В результате теряется огромная часть клетчатки, витаминов и питательных веществ. Кроме того, если сравнить ценность содержания с обычной овсянкой или гречкой, то последние оба варианта явно выигрывают по своей пользе.

Вариант замены. Оптимальный вариант — обычный геркулес без каких-либо добавок. Варится он не так уж и долго. А в качестве дополнительных ингредиентов пользу принесут орехи, сухофрукты или натуральные ягоды.

5. ЯИЧНИЦА С БЕКОНОМ ИЛИ ВЕТЧИНОЙ

Наиболее популярный завтрак, который на первый взгляд может показаться весьма безвредным, — на самом деле, кроме полезной порции белка, таит в себе огромное количество лишних калорий, а также компонентов, приводящих к сбоям в пищеварительной системе.

Кроме того, жареная пища всегда тяжело усваивается; особенно такая нагрузка тяжело переносится организмом по утрам.

Вариант замены. Наилучший рецепт из яиц — диетический омлет с отвар-

ной курицей или индейкой и тёртым сыром. Такое блюдо при желании можно дополнить овощами и хлебцами. Вкусно, полезно и питательно.

6. ТВОРОЖНЫЕ СЫРКИ

Те, кто питается по утрам различными сырками с разнообразными вкусовыми добавками, увы, наносят вред своему здоровью. Подобные продукты следует отнести к группе сладостей и никак не называть полезными. Практически во всех таких творожных массах содержится пальмовое масло в качестве дополнительного компонента для придания вкуса, что уже должно насторожить сторонников правильного питания.

Помимо масла в сладком твороге содержится большое количество сахара и искусственных добавок.

Вариант замены. Альтернативой является обычный творог и сыр домашнего приготовления. А для того, чтобы разнообразить вкус, можно добавить в творог мёд, какао, орехи или ягоды. Такой завтрак принесёт гораздо больше пользы для организма и не отнимет много времени по утрам на его приготовление.

7. МАННАЯ КАША

Диетологи утверждают, что манка — наиболее вредная каша для тех, кто следит за своей фигурой или желает похудеть. В её составе отсутствуют сложные углеводы и клетчатка, поэтому ни о какой пользе речь идти не может.

Процесс приготовления манной крупы подразумевает измельчение пшеницы. Это приводит к потере практически всех её питательных свойств. Остаются неизменными лишь два компонента — крахмал и глютен, которые могут негативным образом повлиять на здоровье: спровоцировать аллергию или привести к сбоям в обмене веществ.

Вариант замены. Диетологи не имеют альтернативы манке, поэтому лучше всего просто отказаться от её употребления. Крупа сама по себе

довольно калорийна, но при этом не несёт никакой пользы. Поэтому лучше всего употреблять на завтрак овсянку или гречку.

8. БУТЕРБРОДЫ С КОЛБАСОЙ

Большинство предпочитают завтракать быстро и питательно. Именно поэтому выбирают бутерброды, уверяя себя, что употребляют полезное мясо. Однако в составе современных колбас процент мяса довольно мал, зато вдоволь вкусовых добавок и искусственных компонентов.

Помимо вреда колбасы и сосисок, стоит отметить и хлеб. Батон — это та же выпечка, в составе которой присутствуют быстрые углеводы. Следовательно, энергию они дадут лишь на короткое время, и уже спустя час желудок снова потребует пищу.

Вариант замены. Ни в коем случае не нужно отказываться от мясного завтрака, если нет вегетарианских взглядов. Диетологи рекомендуют заменить колбасу отварной или приготовленной на гриле курицей или индейкой, а вместо быстрых углеводов батона употреблять ржаной или цельнозерновой ломтик хлеба.

9. МЮСЛИ

Этот вариант завтрака является неоднозначно «вредным». Если мюсли не содержат никаких дополнительных вкусовых добавок, то они несут в себе исключительно пользу. Однако при наличии ароматизаторов, блюдо уже не подойдёт для утренней трапезы.

Различные искусственные добавки провоцируют на увеличение порции и появление привыкания к такой пище. В свою очередь, это приведёт к нарушению пищеварения и проблемам с лишним весом.

Вариант замены. При выборе мюсли следует внимательно изучать их состав. Важно, чтобы они содержали только зерно, а в качестве дополнительных вкусовых добавок использовались исключительно натуральные ингредиенты, такие, как орехи или сухофрукты. На шоколад, глазурь, мёд и прочие сладости — строгое табу.

Как гласит популярная пословица: «Завтрак съешь сам...» Однако важно следить за своим утренним рационом, чтобы употребляемые продукты приносили исключительно пользу. И тогда утро, начатое диетически правильно, подарит заряд бодрости, здоровья и отличного настроения на весь день!



5 СЕКРЕТОВ О ВЕСНУШКАХ



1. КАК ЗАЩИТИТЬ КОЖУ ОТ СОЛНЦА

Не стоит дожидаться лета, защищайте лицо уже весной. Косметологи рекомендуют перед выходом на улицу наносить на кожу лица защитный крем с UV-фильтром и слой пудры. Лучше воздержаться от прогулок в солнечную погоду с 11 до 19 часов. В период с мая по сентябрь будьте во всеоружии: выбирайте одежду светлых оттенков, которая отражает солнечный свет. Носите закрытую одежду из натуральных тканей. Знаменитая актриса Катрин Денёв как-то заметила: «Недостаточно иметь хорошую кожу. Важно сохранить её в прекрасном состоянии. Я никогда не подставляю лицо солнцу: зачем старить своё лицо на два года ради того, чтобы хорошо выглядеть каких-нибудь два месяца?»

2. ДОМАШНИЙ САЛОН КРАСОТЫ

Простые продукты, которые всегда есть под рукой, помогут сделать веснушки менее заметными.

■ Веснушки можно сделать менее заметными, если протирать их каж-



дый день утром и вечером крепким чёрным горячим чаем.

■ Чтобы осветлить веснушки, полезно умываться на ночь кислым молоком, простоквашей или берёзовым соком.

■ **Отбеливающая маска.** Несколько орехов миндаля залейте на 15 мин. кипятком, очистите от кожицы и прокрутите через мясорубку. Добавьте 1 ч. л. мёда и 1 ст. л. холодной кипячёной воды. Хорошенько размешайте и наложите на кожу на 15-20 мин. Смойте водой комнатной температуры.

■ Осветлить веснушки поможет белая глина. 1 ст. л. белой глины смешайте с 1 ст. л. сметаны. Добавьте по 1 ч. л. лимонного сока, мёда и кислого молока. Тщательно размешайте. Маску наложите на кожу на 15 мин. Снимите ватным тампоном, смоченным в прохладной воде.

После отбеливающих масок нельзя выходить на солнце, поэтому делают их только вечером!

3. ЛУЧШИЙ МАКИЯЖ

■ **Тональный крем.** Ориентируйтесь на цвет кожи, а не на цвет веснушек. Лучше выбрать полупрозрачные средства. Из оттенков самые выигрышные — тёплые золотистые и кремовые. Стоит избегать розовых, холодн-оливых и бежевых цветов. Не пытайтесь замазать веснушки, толстый слой крема и пудры только состарит лицо. Плотные профессиональные тональные кремы и грим хороши лишь для фотосъёмки. А в обычной жизни они превратят лицо в «маску».

Веснушки называют «солнечными брызгами», и не случайно. Они — естественная реакция кожи на ультрафиолет и повышение солнечной активности. Можно сказать, что это точечный загар, который появляется в результате локальной активизации меланина. Чтобы «солнечных брызг» было меньше, изучите их капризный характер.

■ **Румяна.** Лучшие оттенки — тёплые розовые или персиковые. Золотистые и коричневатые румяна могут слиться с веснушками и образовать некрасивые пятна.

■ **Тени.** Не обязательно делать весь макияж в тёплой золотистой гамме. Визажисты предлагают использовать чистые холодные оттенки теней и карандашей для глаз: голубые, синие, зелёные, салатные, сиреневые, фиолетовые.

■ **Помада и блеск.** Хорошо будут смотреться розовый, коралловый или оранжевый. Лёгкий перламутр внесёт в макияж изюминку.

4. ДИЕТА И ПРОДУКТЫ-ЗАЩИТНИКИ

Если вы хотите предупредить появление веснушек, в весеннее время в рационе должно быть достаточно продуктов, богатых витаминами С и РР (никотиновая кислота). Итак, в меню желателен включить чай из шиповника, яблоки, лимоны, апельсины, зелёный лук, капусту (квашеную, белокочанную, брюссельскую, брокколи), чеснок, дайкон. Непременно нужно пить молоко и кефир — хотя бы по 1 ст. в день.

Орехи, растительные масла, листовые овощи — источники витамина Е, необходимого для обновления и регенерации тканей. Стоит ввести в свой рацион петрушку, тимьян, чабрец и базилик. Эфирные масла этих растений осветляют кожу. Полезно куриное мясо, пророщенная пшеница, цельнозерновые хлопья и хлеб, фасоль и чечевица. Из пряностей — ванилин, корица, гвоздика.

5. ШЛЯПКА, ОЧКИ И ЗОНТИК

Не стоит пренебрегать и средствами механической защиты от весеннего солнца. Носите шляпки с полями, кепки, бейсболки, козырьки и солнцезащитные очки. Благодаря таким простым профилактическим мерам восприимчивость кожи к солнцу значительно снижается. Ну а когда начнётся пляжный сезон, больше времени проводите под зонтиком.

Подготовила
Наталья БАТЕЙКИНА

Причёски: модные тенденции

Совсем скоро наступят тёплые дни, когда можно будет смело ходить без шапки. Вот несколько идей для модных причёсок, которые актуальны весной и летом.



ПУЧКИ. Они могут быть совершенно разными: для повседневной жизни и вечернего выхода. Множество маленьких пучков, нарочитая небрежность — это один вариант, который выглядит непринуждённо и задорно. Вечерний вариант — гладко зачёсанные волосы, зафиксированные лаком, и оригинально оформленные. В моду вошли сеточки для волос, ободки с вуалью и всевозможные аксессуары, подчёркивающие форму пучка или ракушки.

ЛОКОНЫ. Это классическая причёска, романтическая и женственная, не выходит из моды. Локоны прекрасны сами по себе, а также помогают создавать очень красивые причёски. Один из вариантов: завитые волосы слегка скручивают в жгуты, укладывают на голове и фиксируют шпильками.

ПРОБОР. Стилисты называют пробор стильным аксессуаром причёски. Чтобы украсить причёску и выглядеть гармонично, важно учесть пропорции лица и сделать пробор на правильном месте. Пробор может быть прямым и косым, идеально ровным и нарочито неаккуратным. Ещё вариант — целых два пробора на одной голове.



Как укрепить ногти

Весной ногти на руках выглядят не лучшим образом. Ногти расслаиваются, становятся тонкими, ломкими и т. д. Подобные проблемы возникают и после снятия накладных ногтей. Попробуем привести свои ноготки в порядок!

Для начала стоит проконсультироваться со специалистом, который поставит вашим ногтям «диагноз». Если ногти обезвожены, стали мягкими и тонкими, им нужен кальций и витамины. А вот твёрдым и склонным к расслоению ногтям потребуются увлажняющие средства с керамидами, которые помогают удерживать в ногтях влагу и питать их. Вот несколько рецептов:

■ Существуют специальные витаминизированные базы под лак и укрепляющие средства. Ими можно пользоваться постоянно. Есть основы с кальцием или керамидами, которые также помогают ухаживать

за ногтями.

*Укрепить ногти помогут простые домашние процедуры: ванночки с морской солью. Готовые «таблетки» для ванночек и морская соль продаются в аптеке.

■ Смешать в равных пропорциях тёплое оливковое масло и яблочный уксус. Либо растительное масло с несколькими каплями лимонного сока и сделать ванночку для ногтей в течение 10-15 мин.

■ Для укрепления ногтей полезно втирать в ногтевые пластины масло из ростков пшеницы, миндальное или персиковое масло. Эти масла богаты витаминами А и Е.



■ Смазывать ногти аптечным витамином Е (в капсулах). Вскрыть капсулу, помазать ногти и хорошенько втереть масло.

■ Отрезать от лимона два толстых кружочка, по 1 см толщиной. В один кружок вставить сразу все ногти левой руки (пучком), а в другой — ногти правой руки. Посидеть так 10 мин., после чего вымыть руки.

■ Никогда не обойтись без

витаминов и микроэлементов. В рацион нужно включить миндаль, инжир, финики, молочные продукты (молоко, йогурт, творог), рыбу, красное мясо, морковный сок, шпинат.

■ Ограничить контакт с бытовой химией и порошками. Все хозяйственные работы, связанные с водой и порошками, проводить в перчатках.

ЦВЕТЫ

Они появились уже на весенних куртках: в виде рисунка, аппликаций и вышивки. Цветы могут быть реалистичными и не совсем, как на полотнах художников-авангардистов. Новинка этого сезона — красные цветы на чёрном фоне и брюки с цветочным рисунком.



ДЖИНСОВАЯ ТЕМА

Джинсовые ткани в моде. Это одна из самых ярких весенних тенденций. Оттенки — от самых светлых до тёмного индиго. Дизайнеры предлагают не ограничивать свой гардероб только традиционными джинсами и курткой. Стильные джинсовые рубашки, удобные комбинезоны, джинсы клёш, брюки-кюлоты, романтические платья и лаконичные костюмы — все эти модели не оставят равнодушными поклонников денима. Удобно и очень красиво!



ЮБКИ

Приметы модной юбки таковы: длина миди (чуть ниже колена), плисировка, прозрачные ткани, цветочный рисунок. А ещё будут популярны юбки-солнце и полусолнце.



ВЫБИРАЕМ БРЮКИ

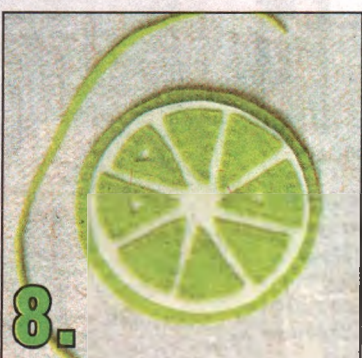
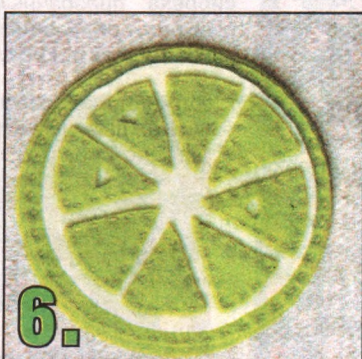
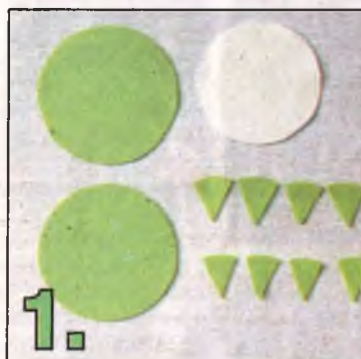
Любительницам брючных ансамблей этой весной есть из чего выбрать. В моде узкие и широкие брюки, классической длины и укороченные. На волне интереса к 70-м вернулись брюки-клёш. Популярны строгие однотонные милитари и брюки с ярким рисунком (цветы, графика). Брюки в цветочек дизайнеры рекомендуют носить с однотонными вещами, если вы не уверены в сочетаемости рисунков.

Подстаканник из фетра

Эти яркие «цитрусовые» подставки под стаканы из фетра добавят красок и летнего настроения вашему столу. Мастер-класс подойдёт абсолютно для всех, так как не требует большого опыта и специального оборудования.

«Цитрус»

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:
фетр белого цвета, цветной фетр (оранжевый, жёлтый, зелёный, красный), нитки в тон.



1. Для одной подставки вырежьте:
- из цветного фетра два кружка такого размера, какие должны получиться подставки;
- из белого фетра один кружок чуть меньшего диаметра, чем цветные;
- из цветного фетра ещё один кружок чуть меньшего диаметра, чем белый; затем разрежьте его на восемь равных секторов.

2. Возьмите два из восьми цветных секторов и вырежьте в них небольшие треугольники («семена»). Для этого сложите сектор пополам и на середине линии сгиба вырежьте маленький треугольник.

3. Поместите белый кружок на цветной, а сверху разложите на нём по кругу цветные сектора. Закрепите сектора с помощью булавок.

4. Используя нитку подходящего цвета, аккуратно небольшими стежками пришейте каждый из цветных секторов по периметру, немного отступая от края.

5. Приложите второй цветной кружок к задней части вашей будущей подставки и закрепите булавками.

6. Сшейте по периметру оба цветных кружка, предварительно спрятав между ними узелок.

7. Закончив пришивание нижнего кружка, завяжите аккуратный узелок, а затем пропустите иглку с ниткой через два слоя фетра и вытащите её через центр нижнего слоя. Обрежьте нитку. Таким образом, кончик нитки будет спрятан.

8. При необходимости обрежьте лишнее по краям, чтобы круг получился ровным и аккуратным.

Яркая и оригинальная подставка «Цитрус» готова! Используя фетр разных цветов, изготовьте ещё несколько таких подставок, и у вас получится отличный набор!

ЖАСМИН КОМНАТНЫЙ - КОРОЛЬ ЦВЕТОВ

Существует красивая легенда о жасмине. Говорят, что когда-то все цветы были белыми. Но однажды появился художник с набором ярких красок и предложил окрасить цветы в разные цвета, какие им захочется. Жасмин был ближе всех к художнику, он хотел быть золотистого цвета, цвета его любимого солнца. Но художнику не понравилось, что жасмин подошёл раньше розы — королевы цветов, и в наказание он оставил жасмин ждать до самого конца, взявшись за раскрашивание всех остальных цветов. В результате облюбованная жасмином золотистая краска почти вся досталась одуванчикам. Жасмин не стал снова просить художника раскрасить его в жёлтый цвет, а в ответ на требование поклониться ответил: «Я предпочитаю сломаться, но не согнуться». Так он и остался белым хрупким жасмином.



Название «жасмин» происходит от персидского слова «ясмин», которое означает благоухающий цветок. Это душистое растение относится к семейству маслиновых. Одни ботаники считают, что это растение родом из Индии, другие предполагают, что родина жасмина территория современного Ирана. Первые упоминания о жасмине найдены в древнеегипетских папирусах. В конце XV века это растение выращивали для королей Афганистана, Непала и Персии.

В Индии, Индонезии, на Филиппинах жасмин считается национальным символом. Гостей в этих странах встречают с гирляндами белых душистых цветков. Жасмин используют в различных культурных и религиозных церемониях. В Индии и Китае из цветков жасмина делают прекрасный чай. Во многих странах жасмин используется в парфюмерии. А ещё жасмин считается цветком чистоты, верности и любви.

Существуют как комнатные, так и садовые формы жасмина. Комнатный жасмин представляет собой вечнозелёный кустарничек, цветущий белыми, жёлтыми и розовыми цветками. Период цветения с начала весны до середины осени.

Благодаря стараниям селекционеров появилось много сортов жасмина с махровыми цветами и золотистыми листьями.

МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ И ОСВЕЩЕНИЕ

Жасмин очень светолюбив, но злоупотреблять солнечными ваннами не стоит. Самым оптимальным местом для жасмина принято считать восточные окна. В тёплое время года растение можно вынести в сад или на балкон, но не ставить под солнце.

ТЕМПЕРАТУРА

Летом жасмин спокойно переносит и умеренную температуру и жару. Единственное, что надо учитывать, он не очень хорошо переносит сквозняки. Зимой же температура должна быть от 20–22°C, но не ниже +8°C.

ПОЛИВ

Летом и весной поливать жасмин нужно обильно, не допуская пересыхания земляного кома. Зимой полив должен быть умеренным, по мере высыхания земли. Вода должна быть отстоянной и комнатной температуры.

ВЛАЖНОСТЬ

Жасмин любит высокую влажность воздуха, поэтому

му до цветения его нужно часто опрыскивать отстоянной водой. А во время цветения необходимо поместить горшок с жасмином на поддон с мокрым керамзитом или галькой. Зимой опрыскивать не нужно.

ПОДКОРМКА

Жасмин хорошо отзывается на подкормку, которую обычно начинают со времени образования бутонов и продолжают всё время цветения. Каждые две недели поочередно вносят органические и минеральные удобрения.

ПЕРЕСАДКА

Как правило, молодые растения пересаживают ежегодно, взрослые по мере необходимости, но примерно — каждые 2-3 года. Почву лучше смешать из 1-й части песка и по 2 части торфа, листовой и хвойной земли.

ОБРЕЗКА

В феврале длинные побеги укорачивают на треть длины. Внутри куста вырезают сухие и тонкие недоразвитые ветки. Такая обрезка придаёт растению красивый вид и стимулирует

его развитие боковых побегов, на которых закладываются цветочные бутоны.

РАЗМНОЖЕНИЕ

Размножают жасмин комнатный в марте черенками и отводками. Полуодревесневшие черенки срезаются и высаживаются во влажный песок до укоренения. Лучше всего укореняются черенки под стеклом. Отводки можно прикапывать около материнского растения на протяжении всего года.

ВРЕДИТЕЛИ И БОЛЕЗНИ

Чаще всего комнатный жасмин подвергается нападению белокрылки, тли и красного паутинного клеща, поражающих нижнюю часть листьев. Растение обмывают настоем зелёного мыла, затем через 2-3 часа тёплой водой. Можно обработать специальными препаратами.

Жасмин прекрасно украсит вашу комнату и подарит незабываемый аромат!

Подготовила
Нина ЧЕБОТАРЁВА

НЕОБЫЧНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ УКСУСА



КУХОННЫЕ ПРЕМУДРОСТИ

● Очищенные яблоки и грибы не почернеют, если залить их подкисленной уксусом водой.

● При варке яиц добавьте в кипящую воду немного уксуса. Если даже яйцо треснет, белок не вытечет, а останется внутри скорлупы.

● Если хлеб плесневеет в хлебнице, нужно протирать её 2 раза в неделю раствором воды и уксуса. В дальнейшем можно проводить обработку 1 раз в неделю. Хлеб не будет «цвести» и дольше останется свежим.

● Уксус помогает отмыть жирные кастрюли и тарелки не хуже специального средства.

● Если засорилась раковина на кухне, попробуйте устранить засор сами. Засыпьте в сточное отверстие 3/4 ст. соды и залейте сверху 1/2 ст. уксуса. Выдержите в течение 30 мин., после чего влейте в сток чайник кипящей воды.

● Если в холодильнике появился неприятный запах, протрите внутреннюю поверхность тряпочкой, смоченной в растворе воды и уксуса (1:1).

ДЕЗИНФЕКЦИЯ

● Уксус — прекрасное дезинфицирующее средство. Опрысните уксусом поверхность и дайте высохнуть. Благодаря высокой кислотности уксус уничтожает все бактерии. Чтобы не испортить поверхность стола (столешницы), опробуйте средство на небольшом участке. Не рекомендуется использовать уксус при мытье мраморных, гранитных и сланцевых поверхностей!

● После разделки рыбы и мяса протирайте вымытые ножи уксусом.

● Насыпьте на кухонную деревянную доску пищевой соды и «погасите» уксусом. Дайте немного постоять

и повторите процедуру на другой стороне доски. Тщательно промойте доску прохладной водой и просушите.

● Чтобы удалить пестициды или удобрения с овощей и фруктов, добавьте в большой таз с водой 1/8 чашки уксуса, погрузите в него фрукты или овощи и оставьте на несколько минут, после чего хорошо вымойте обычной водой.

ПОМОЩНИК В БЫТУ

● Новую клеёнку протрите смесью уксуса и молока в пропорции 1:1. Такая обработка предотвратит появление трещин и продлит срок службы клеёнки.

● Чтобы оконные стёкла засверкали, ополосните их тёплой водой с уксусом. Разведите 2-3 ст. л. уксуса в 1 л воды.

● Вымойте душевую кабину водой с добавлением уксуса. Это поможет отмыть мыльный налёт и известковые отложения.

● Если опрыскать неразведённым уксусом загрязнённую поверхность зеркал или стёкол, затем насухо вытереть тряпкой или смятой газетой — поверхность засияет.

● Уксус поможет почистить и «освежить» никелированные краны и ручки. Для обработки протрите их раствором из 1 ст. л. уксуса и 1 ч. л. соли.

● Для удаления известкового налёта оберните кран или душевое ситечко тканью, пропитанной уксусом. Оставьте на время, а затем смойте. Почистить сильно загрязнённый кран можно пастой из 1 ст. л. уксуса и 2 ст. л. соли. Нанесите пасту на кран, оставьте на несколько минут, затем промойте водой.

● Чтобы обновить старый ковер,

Уксус — незаменимая вещь на кухне. Использовать его можно не только в кулинарии, но и в быту. Уксус может быть моющим средством, «незамерзайкой», растворителем и другими полезными средствами. О необычном применении обычного столового уксуса — наши советы.

выбейте его от пыли, а затем протрите смоченной в уксусе губкой.

● Не знаете, как почистить старый зонтик? Нанесите на поверхность зонта уксус, смешанный с водой (1:1), немного подождите и вымойте зонт в тёплой воде.

● Мочалки из люфы имеют один недостаток — трудно промываются от остатков мыла. «Замыленную» мочалку замочите на ночь в растворе уксуса и воды в соотношении 1:1.

ДЛЯ СТИРКИ

● Раньше уксус активно использовали как ополаскиватель для белья. Во время последнего цикла ополаскивания добавьте 1/4 чашки уксуса — это уберёт остатки мыла.

● Чтобы удалить пятна от дезодоранта, особенно с одежды тёмных тонов, добавьте к порошку немного уксуса и постирайте вещь вручную. Либо обработайте уксусом каждое пятно перед закладкой вещи в стирку.

● Если вы опасаетесь, что вещь может полинять после стирки, опустите её на несколько минут в воду с добавлением уксуса.

В АВТОМОБИЛЕ

● Уксус поможет в уходе за автомобилем. Если протереть дворники салфеткой, смоченной уксусом, — они не будут замерзать. Уксус предохраняет окна автомобиля от намерзания льда и запотевания. Обработайте стёкла раствором из 3 частей уксуса и 1 части воды.

● Следы от наклеек на лобовом стекле легко удалить с помощью уксуса, который является прекрасным растворителем.

● Чтобы очистить резиновые коврики, обрызгайте их раствором воды и уксуса, оставьте так на несколько минут, а затем протрите тряпочкой.

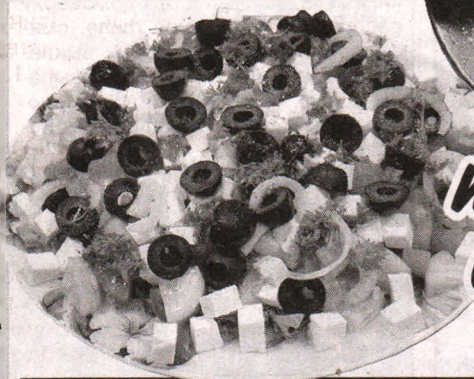
МИКРОКЛИМАТ

● Уксус прекрасно нейтрализует неприятные запахи, в том числе и табака. Если в доме (кладовке, шкафу) появился неприятный запах или в помещении сильно накурено, налейте в блюдце немного уксуса и оставьте на ночь.

С К готовим КУЛИНОЙ

№3(101) Март 2015

**САЛАТЫ
С РАССОЛЬНЫМИ
СЫРАМИ**



**ИЗ КУРИНЫХ
ОКОРОЧКОВ**

**ВЫПЕЧКА
С ВАРЕНЬЕМ
И ДЖЕМОМ**



Рекомендуем извлечь и подшить эту часть газеты



**ПИРОЖКИ
С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ**

САЛАТЫ С РАССОЛЬНЫМИ СЫРАМИ



Жареный сулугуни — хорош как самостоятельная закуска, но в салате он просто бесподобен.

Алина НАЗАРОВА, г. Орёл

САЛАТ С ЖАРЕНЫМ СУЛУГУНИ И ГРИБАМИ

На 200 г сулугуни: 8-10 крупных шампиньонов, 3-4 помидора, 1 красный сладкий перец, 1 пучок зелёного салата, 4-5 ст. л. оливкового масла, лимонный сок, свежемолотый душистый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Шампиньоны вымойте, обсушите, нарежьте пластинками. Сыр порежьте ломтиками.
2. На разогретой сковороде с оливковым маслом обжарьте грибы, переложите их в миску. На сковороде из-под грибов на сильном огне обжарьте с двух сторон ломтики сыра до зарумянивания.
3. Помидоры порежьте крупными дольками, сладкий перец — соломкой.
4. Листья салата промойте, обсушите, порвите руками на кусочки, разложите на порционные тарелки. На листья разложите грибы, затем помидоры со сладким перцем и жареный сулугуни. Салат посолите, поперчите, полейте лимонным соком и оливковым маслом.
5. Тёплый салат сразу же подайте к столу, иначе сыр остынет и салат потеряет свою «изюминку».

САЛАТ «ЖЕНСКИЙ ДЕНЬ»

На 250 г сыра сулугуни: 2 яйца, 200 г крабовых палочек, 1 огурец, 100 г майонеза, раст. масло, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Каждое яйцо взбейте в отдельной мисочке. Поджарьте 2 омлета на слегка смазанной маслом сковороде. Остудите, нарежьте соломкой.
2. Сыр порежьте кубиками, крабовые палочки — тонкими полосочками. Огурец натрите на корейской тёрке.
3. Все подготовленные ингредиенты соедините, при необходимости подсолите, заправьте майонезом, перемешайте.

Елена ЖУКОВА, г. Белгород

САЛАТ ИЗ РУККОЛЫ С БРЫНЗОЙ И АВОКАДО

На 100 г рукколы: 100 г брынзы, 1 авокадо, 100 г чёрного или белого хлеба по вкусу, 2 ст. л. раст. масла, 1 ст. л. лимонного сока, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рукколу промойте, просушите, выложите на плоское блюдо.
2. Брынзу порежьте кубиками. Авокадо очистите, удалите косточку, порежьте кубиками, сбрызните лимонным соком.
3. Хлеб порежьте кубиками, поджарьте на сухой сковороде.
4. На рукколу выложите авокадо и брынзу. Добавьте тёплые сухарики. Заправьте раст. маслом, посолите, поперчите.

Ирина ФИРСОВА, г. Липецк

Для этого салата отлично подойдёт копчёный сыр сулугуни, который можно приобрести в виде скрученных косичек.

Антонина СНЕГИРЁВА,
г. Моршанск

КУРИНЫЙ САЛАТ С КОПЧЁНЫМ СУЛУГУНИ

На 400-500 г отварного куриного филе: 2-3 помидора, 150-200 г сыра сулугуни косичкой, маслины, 1 пучок зелёного салата, зелень укропа или петрушки, майонез, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Помидоры ошпариваем кипятком, снимаем кожицу, нарезаем дольками.
2. Куриное филе нарезаем кубиками. Косичку сулугуни расплетаем на отдельные волокна, рвём на кусочки.
3. Листья салата промываем, обсушиваем, рвём руками на кусочки, выкладываем на блюдо. Сверху распределяем куриное филе, смазываем майонезом. Затем выкладываем помидоры, слегка посыпая солью. Поверх помидоров раскладываем сыр, украшаем майонезной сеточкой.



САЛАТ «ФАСОЛИНКА С БРЫНЗОЙ»

На 1 банку консервированной фасоли в томатном соусе: 200 г брынзы, 1 луковица, 200 г копчёной колбасы, 2-3 маринованных огурца, 3 варёных яйца, уксус, майонез.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук мелко порубите, замаринуйте в уксусе, разбавленном водой на 10-15 мин.
2. Брынзу натрите на крупной тёрке. Колбасу нарежьте кубиками, смешайте с небольшим количеством майонеза. Огурцы мелко порежьте, смешайте с маринованным луком.
3. Белки отделите от желтков. Белки натрите на крупной тёрке, желтки — на мелкой.
4. На плоское блюдо выложите подготовленные ингредиенты слоями: 1-й слой — фасоль, 2-й — колбаса с майонезом, 3-й — огурцы с луком, 4-й — брынза, майонез, 5-й — белки. Сверху салат украсьте желтками.

Жанна АВАНЕСЯН,
г. Ставрополь

САЛАТ С ФЕТОЙ И ЯБЛОКАМИ

На 150 г феты: 1 сладкое яблоко, 1 красная луковица, листья зелёного салата или рукколы, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. мёда, щепотка орегано, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Фету нарежьте небольшими кусочками, очищенное яблоко — мелкими кубиками, лук — тонкими четвертькольцами. Листья салата порвите руками.
2. Для заправки смешайте оливковое масло с лимонным соком и мёдом. Посолите и поперчите по вкусу.
3. На тарелки положите листья салата, сверху — яблоки, лук и фету. Посыпьте орегано, перед подачей полейте заправкой.

Олеся НИКУЛИНА, г. Тула

САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ И БРЫНЗОЙ

На 300 г креветок: 200 г брынзы, 1 сладкий перец, листья зелёного салата, 2 ст. л. оливкового масла, сок 1/2 лимона, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Креветки отварите в течение 1-2 мин. в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг. Остудите, очистите от панциря.
2. Очищенный от семян сладкий перец нарежьте крупными кубиками, брынзу — мелкими.
3. На широкое блюдо выложите порванные на кусочки листья салата. Сверху разложите креветки, сладкий перец и брынзу. Полейте лимонным соком и оливковым маслом. Немного посолите, поперчите.

Раиса ПОЛЯКОВА, г. Рязань

САЛАТ С ЛОСОСЕМ И МОЦАРЕЛЛОЙ

На 150 г филе лосося: 150 г моцареллы, 150 г помидоров черри, 8 варёных перепелиных яиц, 1 кочан салата латук, раст. масло, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу порежьте кубиками или небольшими ломтиками. Припустите на смазанной раст. маслом сковородке в течение 3 мин., периодически помешивая. Остудите.
2. Помидоры черри и перепелиные яйца разрежьте на половинки или четвертинки.
3. Моцареллу нарежьте кубиками. Салат порвите руками или порежьте соломкой.
4. В салатнике соедините рыбу с помидорами, яйцами и моцареллой. Добавьте листья салата. Посолите, поперчите, заправьте оливковым маслом и лимонным соком.

Ада ЛИТВИНОВА, г. Брянск

Этот замечательный овощной салат с брынзой, помню с детства, готовила моя мама.

Евгения РЫБАКОВА, г. Иваново

САЛАТ «РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА»

На 3-4 помидора: 1 огурец, 2 варёных яйца, 100 г брынзы, 1 луковица, 1 пучок петрушки или укропа, 1-2 зубчика чеснока, 3-4 ст. л. уксуса 9%-го, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук очистите, нарежьте четвертькольцами, замаринуйте на 30 мин. в уксусе, разбавленном водой.
2. Помидоры, огурец и яйца порежьте кубиками. Брынзу поломайте руками на кусочки или тоже порежьте кубиками.
3. Соедините в салатнике помидоры, огурцы, яйца, брынзу, отжатый от маринада лук. Всё перемешайте, добавьте порубленную зелень и пропущенный через пресс чеснок. Посолите, поперчите, заправьте раст. маслом.

СОВЕТ. Лук можно замариновать в лимонном соке.

КУРИНЫЙ САЛАТ С БРЫНЗОЙ И ЧЕРНОСЛИВОМ

На 1 отварную куриную грудку: 200 г брынзы, 2 варёных яйца, 100 г чернослива без косточек, 100 г очищенных грецких орехов, майонез, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриную грудку и брынзу нарежьте небольшими кубиками. Яйца натрите на крупной тёрке.
2. Чернослив промойте, замочите в горячей воде, затем обсушите, мелко нарежьте.
3. Все подготовленные ингредиенты соедините. Добавьте порубленные орехи, посолите по вкусу. Перемешайте, заправьте майонезом.

Ольга ПИСАРЕВА, г. Краснодар



САЛАТ С ТУНЦОМ, СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ И МОЦАРЕЛЛОЙ

На 150 г консервированного тунца: 2-3 помидора, 1 красный сладкий перец, 200 г моцареллы, 50 г рукколы. **Для заправки:** 50 г каперсов, 2 анчоуса в масле, 6 листочков базилика, 1 ст. л. бальзамического уксуса, 2 ст. л. оливкового масла, белый молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сладкий перец вымойте, обсушите, запекайте в духовке в течение 15 мин. при 180°C. Горячий перец заверните в пищевую плёнку, оставьте на 10 мин. Затем очистите от кожицы, удалите семена. Мякоть нарежьте тонкими полосками.
2. С тунца слейте жидкость. Помидоры нарежьте тонкими ломтиками, моцареллу — полукружками.
3. В отдельной мисочке смешайте измельчённые каперсы, анчоусы и базилик. Добавьте щепотку соли и белый перец. Влейте бальзамический уксус. Хорошо перемешайте. Медленно влейте оливковое масло, постоянно взбивая венчиком.
4. Рукколу вымойте, обсушите, разложите на тарелке. В середину выложите сладкий перец и тунца, по краям — помидоры и моцареллу. Полейте салат заправкой.

Людмила МАЙКОВА, г. Москва

КУРИНЫЙ САЛАТ С ОВОЩАМИ И СУХАРИКАМИ

На 350 г варёного куриного филе: 2

ВСЕГО
8 ПОРЦИЙ
184
ккал
в 1 порции

огурца (200 г), 2-3 помидора (300 г), 1 сладкий перец (200 г), 80 г ржаных сухариков, 100 г твёрдого сыра, 2 зубчика чеснока, 100 г лёгкого майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе нарежьте полосками, огурцы — мелкими кубиками.

2. Очищенный от семян сладкий перец и помидоры нарежьте небольшими кубиками. Чеснок пропустите через пресс. Помидоры смешайте с половиной чеснока, сладкий перец смешайте отдельно с оставшимся чесноком и небольшим количеством майонеза.

3. На плоскую тарелку выложите подготовленные ингредиенты слоями: 1-й слой — куриное мясо, 2-й — помидоры, 3-й — сладкий перец, 4-й — огурцы, 5-й — сухарики. Салат сверху аккуратно смажьте оставшимся майонезом, посыпьте тёртым сыром. Поставьте на 1 ч. в холодильник.

Раиса ТРУХИНА, г. Астрахань

СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ С ПОМИДОРАМИ И ФЕТОЙ

На 300 г замороженной стручковой

ВСЕГО
2 ПОРЦИИ
197
ккал
в 1 порции

фасоли: 2 помидора (200 г), 2 зубчика чеснока, 50 г сыра фета, 1 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Фасоль отварите в подсоленной воде. Откиньте на дуршлаг, промойте холодной водой.

2. Помидоры крупно нарежьте, обжарьте вместе с чесноком на раст. масле. Добавьте раскрошенный сыр, размешайте.

3. Фасоль соедините с помидорами, перемешайте. Посолите, поперчите. Снимите с огня.

Роза КОНОВАЛОВА, г. Пермь

КУРИНАЯ ГРУДКА С ЧЕРНОСЛИВОМ

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
305
ккал
в 1 порции

На 500 г куриной грудки: 80 г чернослива без косточек, 2 луковицы (200 г), 300 г томатного сока, 1 ст. л. оливкового масла, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. С куриной грудки снимите кожу, филе нарежьте средними кусочками. Обжарьте с двух сторон на оливковом масле.

2. Лук порубите, всыпьте в сковороду к грудке. Жарьте 5 мин. Добавьте промытый и нарезанный чернослив, залейте томатным соком. Посолите. Тушите под крышкой 1 ч.

Грудку можно подать как самостоятельное блюдо или с гарниром.

Наталья ПРОХОРЧЕНКО, г. Белгород

Что съесть, чтобы похудеть



КУРИНЫЙ СУП С БРОККОЛИ И МАКАРОНАМИ

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
193
ккал
в 1 порции

На 1 л воды: 300 г куриного филе, 1 морковь (100 г), 50 г лука-порея, 100 г брокколи, 80 г мелких макаронных изделий твёрдых сортов, 1 лавровый лист, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе нарежьте кусочками, морковь — кубиками, лук-порей — тонкими колечками. Брокколи разберите на мелкие соцветия.

2. В кипящую воду опустите филе, морковь и лавровый лист. Варите 15 мин. Добавьте лук-порей, варите ещё 10 мин. Лавровый лист удалите. В кипящий суп всыпьте макароны и брокколи, посолите по вкусу. Варите до готовности (6-8 мин.).

СОВЕТ. Вместо макарон можно добавить рис.

Зинаида ФЕТИСОВА, г. Краснодар

КАПУСТНЫЕ МИНИ-ЗАПЕКАНКИ

На 400 г белокочанной капусты: 3 ст. л. овсяных хлопьев, 100 г молока, 2 яйца, 2 ст. л. раст. масла, 30 г любой зелени по вкусу, приправа для овощей, соль.

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
185
ккал
в 1 порции

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту нашинкуйте, потушите на раст. масле в течение 15 мин.

2. К капусте добавьте хлопья, молоко, рубленую зелень, приправы и соль: Перемешайте, тушите ещё 10 мин.

3. Полученную массу немного остудите, введите по одному яйца. Перемешайте. Затем разложите по силиконовым формочкам, поставьте в разогретую до 200°C духовку. Запекайте 30 мин. до золотистого цвета.

Ада ЛИТВИНОВА, г. Брянск

РИС С ЛОСОСЕМ

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
262
ккал
в 1 порции

На 200 г риса: 250 г филе лосося (горбуши, форели, сёмги), чёрный молотый перец, 1-1,5 ч. л. морской соли. Для подачи: соевый соус.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе порежьте крупными кусками.

2. Рис тщательно промойте в холодной водой, несколько раз сменив воду. Переложите в кастрюлю с толстым дном. Залейте 1/2 л воды, добавьте соль.

3. Сверху на рис выложите рыбное филе. Доведите до кипения. Затем накройте кастрюлю крышкой и готовьте на слабом огне, пока вода не впитается в рис.

4. В конце приготовления поперчите по вкусу. Всё тщательно перемешайте, разламывая рыбное филе на небольшие кусочки. Подержите под крышкой ещё 15 мин. К столу подавайте с соевым соусом.

Мария ЗАХАРОВА, г. Белгород

КЕТА, ЗАПЕЧЁННАЯ С ОВОЩАМИ

На 750 г кеты (кижуча, горбу-

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
344
ккал
в 1 порции

ши): 250 г лука, 250 г моркови, 4 яйца, 150 г сливок, 100 г полутвёрдого сыра низкой жирности (напр., литовский), 50 г зелени по вкусу, 1 ст. л. раст.

масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Подготовленную рыбу разделайте на филе без костей, нарежьте небольшими кусками. Посолите, поперчите, добавьте рубленую зелень и дайте постоять 10-15 мин.

2. Овощи очистите. Лук нарежьте полукольцами, морковь натрите на крупной тёрке.

3. Жаропрочную форму смажьте раст. маслом, выложите в неё слоями половину подготовленных продуктов: лук, морковь, рыбное филе. Слои повторите.

4. Яйца и сливки хорошо взбейте, посолите. Залейте смесью рыбу. Можно брать майонез, в этом случае промазывайте каждый слой.

5. Сверху посыпьте тёртым сыром. Поставьте в духовку и запекайте при температуре 180-200°C в течение 40-45 мин.

Ольга ИСАЕВА, г. Тамбов

МЯСО С ГРУШАМИ В БЕЛОМ ВИНЕ

На 800 г телятины: 2 груши (300

ВСЕГО
8 ПОРЦИЙ
277
ккал
в 1 порции

г), 30 г тёртого пармезана, 200 г белого сухого вина, 40 г коньяка, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. оливкового масла, 30 г сливочного масла, щепотка молотого мускатного ореха,

соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Груши вымойте, разрежьте каждую на 4 части, удалите сердцевину. Выложите груши на тарелку, посыпьте пармезаном и мускатным орехом, немного присолите. Оставьте на 15 мин.

2. Мясо разрежьте на порционные куски, хорошо отбейте. На середину каждого куска положите по дольке груши. Сверните в рулеты, перевяжите нитками.

3. Каждый рулет обваляйте в муке и быстро обжарьте на смеси масел на сильном огне. Затем выложите в форму, залейте вином, поставьте в разогретую до 180°C духовку. Запекайте около 20 мин. За 2 мин. до готовности сбрызните коньяком.

Раиса ТАТЬЯНИНА,
г. Астрахань

КУРИНЫЕ РУЛЕТКИ С ГОВЯЖЬИМ ФАРШЕМ

На 1 кг куриного филе: 250 г говяжьего фарша, 3 помидора (300 г), 70 г твёрдого сыра, 20 г зелени петрушки, 1 ст. л. зернистой горчицы, 1 зубчик чеснока, щепотка сушёного базилика, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе разрежьте на порционные ломтики, отбейте. Намного посолите.

2. Приготовьте начинку. В мясной фарш добавьте измельчённую петрушку и горчицу. Посолите, поперчите по вкусу, перемешайте.

3. На каждый ломтик филе выложите тонким слоем начинку, сверните в рулетики. Края скрепите зубочистками. Выложите в форму для запекания.

4. Помидоры измельчите в блендере до пюреобразного состояния. Добавьте пропущенный через пресс чеснок и сушёный базилик. Посолите по вкусу.

5. Рулетики залейте томатной массой, посыпьте тёртым сыром. Запекайте 30-40 мин. в разогретой до 180°C духовке.

Ирина РЮМИНА, г. Северск

ВСЕГО
8 ПОРЦИЙ
265
ккал
в 1 порции



АНАНАСОВЫЙ КРЕМ

На 500 г консервированных ананасов: 2 яйца, 3 ст. л. сахара, 1 ст. л. муки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Отделите желтки от белков. Желтки взбейте с сахаром и мукой в однородную массу. Добавьте сироп из-под ананасов, перемешайте. Поставьте на водяную баню. Варите, помешивая, пока не получится густой крем.

2. Отдельно взбейте в крепкую пену яичные белки.

3. Желтковую массу немного остудите, введите в неё взбитые белки. Добавьте 2/3 мелко порезанных ананасов.

4. Готовую массу разложите по креманкам, поставьте в холодильник. Перед подачей к столу украсьте оставшимися ананасами.

Елизавета МЫШКИНА, г. Москва

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
220
ккал
в 1 порции

ЙОГУРТОВЫЙ ТОРТ С КИВИ И БАНАНОМ

На 200 г песочного печенья: 70 г сливочного масла, 500 г натурального йогурта, 4 киви (320 г), 2 банана (400 г), 70 г сахара, 1 ст. л. лимонного сока, 4 ч. л. желатина. Для украшения торта: 2 киви (160), 40 г миндальных лепестков.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Печенье измельчите в крошку, перемешайте с размягчённым сливочным маслом в однородную массу.

2. Разъёмную форму застелите пергаментом. Выложите в форму печенье, утрамбуйте. Поставьте в холодильник на 30-60 мин.

3. Желатин замочите на 30 мин. в 1/2 ст. воды. Затем нагрейте до полного растворения на водяной бане. Остудите.

4. Киви очистите, нарежьте кубиками. Перемешайте с лимонным соком и сахаром. Прогрейте на среднем огне, чтобы из киви выделился сок. Остудите, соедините с желатином и йогуртом. Хорошо перемешайте.

5. На застывший корж разложите порезанные бананы. Залейте йогуртовым желе. Поставьте на ночь в холодильник.

6. Перед подачей к столу переложите торт на блюдо. Украсьте ломтиками киви и обжаренными миндальными лепестками.

Полина КУДРЯВЦЕВА, г. Орёл

ВСЕГО
8 ПОРЦИЙ
330
ккал
в 1 порции

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С СЕЛЬДЕРЕЕМ

На 400 г квашеной капусты: 1 яблоко, 2 черешка сельдерея, 3 ст. л. свежей или замороженной клюквы, 2 ст. л. раст. масла, 1 ч. л. сахара, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яблоко очистите от кожуры, удалите сердцевину, нарежьте мелкими дольками.
2. Сельдерей нарежьте ломтиками. Клюкву промойте, обсушите.
3. В миске разомните 1 ст. л. клюквы, смешайте с сахаром и маслом.
4. Капусту соедините с яблоком и сельдереем. Добавьте оставшуюся клюкву. Заправьте маслом с клюквенным соком. При необходимости посолите.

Ольга СИТНИКОВА, г. Липецк

ПОСТНЫЙ БОРЩ «ДВОЙНОЙ»

На 4-литровую кастрюлю: 300 г свежей капусты, 300 г квашеной капусты, 4-5 картофелин, 1 свёкла, 1 морковь, 1 луковица, 2-3 зубчика чеснока, 2-3 ст. л. томатной пасты, 8 ст. л. раст. масла, лавровый лист, сушёный укроп, сухая паприка, 2/3 ст. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сварите насыщенный капустный отвар. Для этого свежую капусту нашинкуйте, сложите в кастрюлю, залейте холодной водой. Посолите всей солью. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите при среднем кипении в течение часа.
2. Свёклу и морковь порежьте тонкой соломкой, лук — полукольцами.
3. Лук и морковь обжарьте на сковороде с разогретым раст. маслом в течение 10 мин. Добавьте порубленный чеснок, жарьте ещё 2 мин., периодически помешивая. Добавьте томатную пасту, размешайте и прогрейте 3-4 мин.
4. Отдельно на раст. масле обжарьте свёклу, в течение 10 мин., периодически помешивайте.
5. Квашеную капусту промойте и откиньте на дуршлаг.
6. Картофель очистите, порежьте кубиками или соломкой, опустите в кастрюлю с капустным отваром. Проварите 12-15 мин. Добавьте квашеную капусту, доведите до кипения, проварите 5 мин. Добавьте все обжаренные овощи, лавровый лист, паприку, сушёный укроп. Проварите ещё 5-6 мин.
7. Борщ снимите с плиты, оставьте под крышкой на 10-15 мин. Затем хорошо размешайте и подавайте к столу.

Зоя ПОПОВА, г. Рязань



ПОСТНЫЙ СТОЛ

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ

На 10-12 картофелин: 1 ст. чернослива без косточек, 2-3 ст. л. муки, панировочные сухари, раст. масло, специи, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Чернослив промойте, ошпарьте кипятком.
2. Картофель очистите, отварите и растолките в пюре (при необходимости добавьте немного картофельного отвара). Добавьте по вкусу соль, специи, муку и тщательно перемешайте. Дайте тесту постоять 20 мин.
3. Картофельное тесто раскатайте, вырежьте стаканом кружки. На середину каждого кружка выложите чернослив, края теста защипните и сформируйте котлеты.
4. Обваливайте котлеты в панировочных сухарях и пожарьте на сковороде в большом количестве раст. масла.

Наталья ЗАЛОМНОВА, г. Саратов

РИС С КУНЖУТОМ И ЛАЙМОМ

На 1 пакетик риса: 1 лайм, 1 ст. л. белого кунжута, 1/2 ст. л. чёрного кунжута, 1/2 ст. л. масла (кунжутного, грецкого ореха или подсолнечного), соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рис отварите в подсоленной воде согласно инструкции на упаковке.
2. С лайма тёркой снимите цедру, из половинки выжмите сок. Кунжут обжарьте на сухой сковороде в течение 2-3 мин.
3. Рис выложите в чашку. Добавьте цедру и сок лайма, кунжут и масло. Перемешайте, подайте к столу.

Ирина ФИРСОВА, г. Липецк

ПШЁННАЯ КАША НА МЕДУ

На 1 ст. пшена: 150-200 г очищенной тыквы, 1-2 яблока, мёд и корица по вкусу, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Пшено промойте в нескольких водах. Затем залейте водой в пропорции 1:4, доведите до кипения. Варите почти до готовности.
2. Тыкву и яблоки нарежьте кубиками, добавьте к каше за 10 мин. до готовности. В конце приготовления посолите, добавьте мёд и корицу.

Елизавета ТЕЛЕГИНА, г. Краснодар

ГРЕЧЕСКОЕ ПОСТНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

На 1 ст. апельсинового сока (лучше свежевыжатого): 1 ст. сахара, 1 ст. раст. масла, мука, 1 ст. промытого светлого изюма без косточек, 1 ч. л. питьевой соды, 1 ч. л. тёртой апельсиновой цедры, ванильный сахар или корица, соль на кончике ножа.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В миске размешайте сахар, соль, апельсиновый сок и раст. масло до растворения сахара. Добавьте цедру и постепенно подмешивайте муку, соду, ванильный сахар или корицу. Замесите мягкое тесто, чтобы оно отставало от рук. В конце добавьте промытый и обсушенный изюм, предварительно перемешав его с небольшим количеством муки. Тесто поставьте в холодильник на 15 мин.
2. На противень, застеленный бумагой для выпечки, выложите печенье любой формы. В Греции часто делают из теста простой жгут, складывают пополам и пару раз перекручивают. Получается витое печенье. Выпекайте в нагретой до 180°C духовке примерно 15-20 мин.

Наталья СТЕПАНОВА, г. Новочеркасск

КРЕМ «КОФЕЙНЫЙ»

На 2 желтка: 3 ст. л. сахара, 1/2 ст. молока, 1 ст. л. растворимого кофе, 1 ст. сливок жирностью 33%, 1 ч. л. желатина (с горкой).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Желатин замочите в небольшом количестве холодной кипячёной воды и оставьте для набухания на 30–40 мин., а затем распустите на водяной бане.

2. Желтки соедините с сахаром, взбейте до побеления и полного растворения сахара.

3. Молоко доведите до кипения, всыпьте в него кофе и размешайте. Тонкой струйкой при непрерывном помешивании влейте кофейно-молочную смесь к желтковой массе. Смешайте получившийся крем с желатином, тщательно перемешайте и дайте смеси слегка загустеть в холодильнике.



4. Сливки взбейте в крутую пену. Охлаждённую смесь с желатином осторожно перемешайте со взбитыми сливками. Разложите крем в кремanky, вазочки или бокалы и поставьте в холодильник для застывания. Украсьте крем по своему вкусу.

Вячеслав БАЛАБАЙ, г. Уфа, Башкортостан



сметаной, сгущёнкой и орехами.

3. Заполните начинкой «тарелочку», накройте срезанным верхом коржа.

4. Из сметаны, сахара и пищевого красителя взбейте крем. Смажьте им верх и бока торта. Украсьте торт цветами из орехов и мармелада, поставьте в холодильник на 2 ч.



ДЛЯ МИЛЫХ ДАМ

Полезные свойства и удивительные вкусовые качества этого десерта трудно переоценить. Очень лёгкий, с нежным творожно-тыквенным вкусом. Готовьте и угощайтесь!

Лариса ХАРЧЕНКО, г. Черкассы, Украина

ЧИЗКЕЙК «СУПЕРПОЛЕЗНЫЙ»

На 400 г творога: 450 г сметаны жирностью 20%, 7 ст. л. сахара, 200 г тыквы, 5 ч. л. желатина, 1 упаковка рисовых или пшеничных хлебцев, 50 г кураги, 50 г чернослива, 50 г изюма, 3 ст. л. мёда, зёрна граната для украшения.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В кастрюлю кладём творог, сметану, сахар, при помощи блендера доводим до однородной массы. В полученный крем добавляем растворённый в воде желатин, всё перемешиваем.

2. Тыкву очищаем, нарезаем кусочками и тушим в небольшом количестве воды на малом огне до готовности. Когда немного остынет, пюрируем с помощью блендера.

3. Творожную массу делим пополам. Одну часть оставляем белой, а во вторую добавляем тыквенное пюре и хорошенько перемешиваем.

4. Хлебцы ломаем на мелкие кусочки. Предварительно вымытые и замоченные в горячей воде сухофрукты обсушиваем на бумажном полотенце и нарезаем кубиками (кроме изюма). Соединяем измельчённые хлебцы, сухофрукты и мёд, всё хорошенько перемешиваем.

5. Массой из хлебцов и сухофруктов заполняем дно разъёмной формы, плотно утрамбовываем, создавая таким образом основу для нашего чизкейка, и убираем в холодильник.

6. Минут через 20 заполняем форму белой творожной массой и опять убираем в холодильник.

7. Через полчаса в форму на белую творожную массу выливаем творожно-тыквенную смесь и снова ставим всё в холодильник для застывания.

8. Через час убираем бортики формы, получаем наш десерт. Украсим зёрнами граната или по своему вкусу.

Для празднования 8 Марта испеките этот вкусный торт. Успех гарантирован! На фото — старшая дочь Настя.

Тамара КЛЕПОВА, г. Ростов-на-Дону

ТОРТ «НЕЖНОСТЬ»

Для теста: 2,5 ст. муки, 2 яйца, 1 ст. сахара, 1,5 ст. сметаны, 1/2 ст. раст. масла, 1/2 ч. л. соды, по щепотке ванилина и соли. **Для начинки:** 1 ст. сметаны, 1 банка варёной сгущёнки, 1 ст. молотых грецких орехов. **Для крема:** 1/2 ст. густой сметаны, 2 ст. л. сахара, зелёный пищевой краситель. **Для украшения:** половинки ядер грецких орехов, зелёный и жёлтый мармелад.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца взбейте с сахаром, солью и ванилином. Добавьте сметану, раст. масло и просеянную с содой муку. Вылейте тесто в смазанную маслом форму и испеките корж, в течение 30–35 мин., при 180°C. Корж остудите.

2. Острым ножом аккуратно срежьте верх коржа толщиной 1 см. Из нижней части аккуратно чайной ложкой выберите часть мякиша, чтобы получилась «тарелочка». Мякиш измельчите в крошку и смешайте со

РОГАЛИКИ С ВИШНЁВЫМ ПОВИДЛОМ

На 450 г муки; 200 г сливочного масла, 200 г сметаны, 50 г сахара, 1 ч. л. разрыхлителя, 1/2 ч. л. ванили. Для начинки: вишнёвое повидло. Для смазывания рогаликов: 1 яйцо.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Размягчённое сливочное масло взбейте с сахаром и ванилью добела. Добавьте сметану и ещё раз взбейте. Всыпьте муку с разрыхлителем. Замесите тесто. Положите его на 20-25 мин. в холодильник.

2. Охлаждённое тесто раскатайте в пласт толщиной в 2-3 мм, вырежьте треугольники.

3. На широкий край каждого треугольника положите 1-2 ч. л. повидла, скрутите в рогалики.

4. Рогалики выложите на выстланный пергаментом противень, смажьте слегка взбитым яйцом. Выпекайте 25-30 мин. при 180-200°C до золотистого цвета.

Светлана ВЛАСОВА, г. Обнинск

ПИРОГ «СПИРАЛЬ» С МАЛИНОВЫМ ДЖЕМОМ

На 450 г муки; 2 яйца, 150 г сахара, 200 г молока, 100 г сливочного масла, 50 г измельчённой апельсиновой цедры, 10 г сухих дрожжей. Для начинки: 150 г малинового или любого другого джема. Для смазывания пирога: 1 яичный желток.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В миску всыпьте дрожжи. Добавьте 1,5 ст. л. сахара, 2 ст. л. муки и 100 г тёплого молока. Перемешайте, поставьте на 15 мин. в тёплое место.

2. В подошедшую опару добавьте яйца, взбитые с оставшимся сахаром, растопленное масло, оставшееся молоко, муку и апельсиновую цедру. Замесите нетугое тесто. Накройте его полотенцем, поставьте на 1 ч. в тёплое место.

3. Готовое тесто обомните, разделите на 2 части. Из одной половины раскатайте круглую лепёшку толщиной 7 мм.

4. Лепёшку выложите в форму, выстланную пергаментом. Края лепёшки заверните вовнутрь, формируя бортик. Нанесите ровным слоем джем.

5. Оставшееся тесто раскатайте в овальный или прямоугольный пласт толщиной 2-3 мм. Разрежьте его на полоски шириной 1 см. Каждую полоску закрутите в спираль.

6. На начинку, начиная от центра пирога, выложите по кругу спирали. Сверху пирог смажьте взбитым желтком, оставьте для расстойки в тёплом месте на 15-20 мин. Затем выпекайте в разогретой духовке около 30 мин. до золотистого цвета.

Юлия НЕСТЕРОВА, г. Волгоград

ВЫПЕЧКА С ВАРЕНЬЕМ, ПОВИДЛОМ, ДЖЕМОМ



Маффины «Бомбочки»

Эти «бомбочки» от британского шеф-повара Джейми Оливера вызовут восторг у ваших детей.

Ольга МАЙДАНОВА, г. Белгород

МАФФИНЫ «БОМБОЧКИ»

На 100 г муки; 50 г манной крупы, 60 г сахарной пудры, 1/2 ч. л. разрыхлителя, 1 яйцо, 100 мл молока, 4 ст. л. рафинированного раст. масла. Для начинки: джем или густое варенье.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В миске смешайте муку, манку, сахарную пудру и разрыхлитель. В другой миске смешайте яйцо, молоко и раст. масло. Затем быстро соедините сухую и жидкую массы.

2. В формочки для маффинов выложите по 1 ч. л. теста, сверху по 1 ч. л. джема или варенья, затем остальное тесто до верха формочек. Выпекайте в разогретой до 180°C духовке в течение 25 мин.

Я думаю, что этот пирог многие помнят. Обычно его готовили на смородиновом или черничном варенье, а если его не было, то в ход шло любое другое варенье. Так же, вместо сметаны, использовали простоквашу. Если пирог разрезать на коржи и добавить крема для пропитки, то получится сочный торт.

Светлана КАЗАРИНА, г. Вологда

ПИРОГ «НОСТАЛЬГИЯ»

На 2,5 ст. муки; 2 яйца, 3/4 ст. сахара, 1 ст. жирной сметаны, 1,5 ст. варенья, 2 ч. л. соды, раст. масло. Для крема: 1 ст. жирной сметаны, сахарная пудра по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Миксером взбейте яйца с сахаром в пышную пену. Добавьте сметану, перемешайте. Всыпьте просеянную муку.

2. Отдельно смешайте варенье с содой. Взбейте до образования пены и увеличения массы в 2-3 раза. Вмешайте варенье в тесто.

3. Тесто выложите в смазанную маслом и обсыпанную мукой форму. Выпекайте около 40 мин. в разогретой до 180°C духовке.

4. Для крема взбейте сметану с сахарной пудрой.

5. Готовый пирог выньте из формы, остудите на решётке. Затем снова поместите в форму, часто проткните поверхность деревянной шпажкой. Залейте сверху кремом. Поставьте пирог на несколько часов в холодное место.

ОРЕХОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ С ВАРЕНЬЕМ

На 1 ст. муки; 100-110 г сливочного масла, 2 ст. л. сахара, 1 яйцо, 3/4 ст. рубленых грецких орехов, 1/2 ст. любого варенья, 1/2 ч. л. ванилина, щепотка соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Орехи слегка обжарьте на сухой сковороде или в духовке. Затем мелко порубите.

2. Сливочное масло разотрите с сахаром добела. Добавьте яичный желток, всыпьте ванилин, соль и муку. Замесите мягкое тесто.

3. Из теста скатайте колбаску, разрежьте её на 12-15 частей. Сформируйте шарики, положите их на 30 мин. в холодильник.

4. Шарики обмакните во взбитый яичный белок, слегка обваляйте в орехах. Выложите на противень на расстоянии 2-3 см друг от друга. В центре каждого шарика сделайте пальцем углубления. В получившуюся ямку ложечкой влейте варенье. выпекайте около 15 мин. в разогретой до 180°C духовке.

Светлана СЕМЁНОВА, г. Сочи

СЛОЁНЫЕ СЕРДЕЧКИ С ДЖЕМОМ

На 450 г готового слоёного бездрожжевого теста: любой джем, 1 яичный желток, миндальные хлопья, сахар.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тесто размораживаем при комнатной температуре на листе пергамента. Круглой формой вырезаем из теста кружочки. У половины кружочков теста вырезаем серединки маленькой формочкой-сердечком.

2. Края целых кружочков смазываем яичным желтком. В серединку каждого кружка выкладываем по 1-1,5 ч. л. джема. Накрываем кружочками с выемками-сердечками. Края аккуратно прижимаем пальцами, чтобы тесто склеилось.

3. Печенье вместе с пергаментом выкладываем на противень. Сердечки, которые остались от вырезания, также кладем на противень. Смазываем поверхность слоев с джемом и мини-сердечки желтком. Слойки с джемом посыпаем миндальными хлопьями, а маленькие сердечки — сахаром. Выпекаем 12-15 мин. в духовке при 200°C.

Нонна СОКОЛОВСКАЯ, г. Искитим

СЛОЁНЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ С КРЕМОМ

На 500 г слоёного теста: 1/2 л молока, 1/2 ст. сахара + сахар для посыпки, 3 яичных желтка, 1 яичный белок, 40 г кукурузной муки, 1 лимон 3-4 зелёных яблока. Для заливки: 3-4 ст. л. абрикосового или персикового варенья, вода.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте крем. В кастрюльке смешайте молоко с сахаром, желтками и кукурузной мукой. Хорошенько перемешайте. Добавьте аккуратно срезанную с лимона кожуру (без белой части). Проварите на слабом огне, постоянно помешивая, до загустения.

2. Тесто выложите на противень, выстланный бумагой для выпечки. Отступая от краёв 1-2 см, вилкой проткните всю поверхность теста. Края посыпьте сахаром, смажьте яичным белком.

3. Яблоки очистите от кожуры, удалите сердцевину, нарежьте тонкими дольками.

4. На пласт теста выложите слой крема, сверху распределите яблоки. Выпекайте 15-20 мин. в разогретой до 180°C духовке до румяного цвета.

5. В кружке разведите варенье с небольшим количеством воды, поставьте в микроволновку на 2 мин. Залейте сиропом готовый пирог, дайте остыть.

Светлана РЕДНИКОВА,
г. Благовещенск

Эту дрожжевую выпечку первоначально я выпекала в виде отдельных «розочек», а сейчас сделала в виде большой розы. Выбирать, как именно печь — вам. Начинку можно делать разную: повидло, мак и т. п. Рецепт дан приблизительно на 18 бутончиков.

Елена КАЛЕНСКАЯ,
г. Коростень, Украина

РОЗА С ПОВИДЛОМ

На 500 г муки: 1/4 л кефира, 1/2 ст. раст. масла, 2 ст. л. сахара, 1 пакетик быстродействующих сухих дрожжей (11 г), 1 ч. л. соли. Для начинки: любое повидло. Для смазывания пирожков: 1 яичный желток.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В кефир добавьте раст. масло и немного подогрейте. Всыпьте сахар и соль, перемешайте.

2. Муку просейте, смешайте с дрожжами. Затем соедините с кефирной массой, замесите тесто. Поставьте его на 20-30 мин. в тёплое место.

3. Поднявшееся тесто раскатайте в пласт, смажьте повидлом, скатайте в рулет. Рулет разрежьте на колечки шириной не менее 3 см, сформируйте розочки. Дайте немного постоять.

4. Затем розочки выложите на противень, смазанный маслом. Смажьте яичным желтком, поставьте в разогретую до 200°C духовку. Выпекайте 20-25 мин.

СОВЕТ. Если дрожжи не быстродействующие (в гранулах), то их надо развести в 2 ст. л. тёплой воды, добавить чуть сахара, оставить на 15 мин. Или использовать свежие дрожжи, 30-40 г, но тогда добавить их в кефир с маслом.



Этот пирог всегда вызывает восторг у моих гостей. Он вкусный и очень нежный.

Елена ПИСАРЕНКО, г. Балаково, Саратовская обл.

ПИРОГ «ЗАБАВНЫЙ»

На 1 ст. муки: 4-5 яиц, 1 ст. сахара, 1/2 ч. л. погашенной уксусом соды, 2 ст. любого варенья. Для безе: 1 яичный белок, 1/2 ст. сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца взбейте с сахаром, добавьте погашенную уксусом соду, муку и замесите тесто.

2. Вылейте тесто в смазанную маслом форму и выпекайте пирог 25-30 мин. до золотисто-коричневого цвета. Готовому пирогу дайте остыть.

3. Остывший пирог разрежьте на два коржа. Нижний корж смажьте вареньем, положите на него верхний корж и его тоже смажьте вареньем.

4. Для безе взбейте охлаждённый белок с сахаром в пышную пену и выложите на промасленную бумагу. Запекайте в духовке в течение 15-20 мин. Дайте безе остыть, поломайте его на крошки и посыпьте верх пирога. Очень вкусно!





На 2,5-3 ст. муки: 200 г маргарина, 2 желтка, 1/2 ст. кефира, соль. Для начинки: 300-400 г картофельного пюре с обжаренным на раст. масле луком. Для смазывания: желток или яйцо.

ПИРОЖКИ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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

2. В стакан с кефиром добавьте желтки и перемешайте. Вылейте к мучной крошке.

3. Быстро руками замесите тесто, выложите его в мешочек и уберите в холодильник на 6-8 ч.

4. Затем тесто разделите на 16 равных кусочков руками.

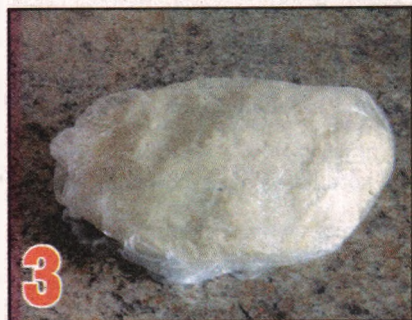
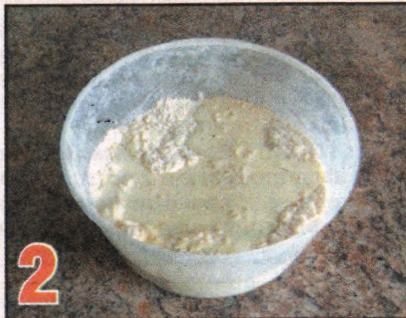
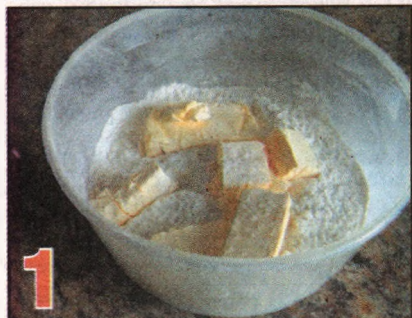
5. Кусочки теста немножко разомните руками, затем раскатайте скалкой. На середину каждой лепёшки выложите по 1 ст. л. картофельного пюре с обжаренным луком.

6. Края каждой лепёшки соедините, защипните и сформируйте пирожки.

7. Противень застелите силиконовым ковриком или бумагой для выпечки, сверху разложите пирожки на расстоянии 3-4 см друг от друга. Смажьте взбитым желтком или яйцом. Выпекайте в духовке, разогретой до 200°C около 20 мин.

Пирожки получаются очень вкусными!

Марина ВОДОЛАЖСКАЯ,
г. Бийск, Алтайский край



Маш — популярная на Востоке бобовая культура. Родиной маша считается Индия, Бангладеш и Пакистан. Название «маш» распространено в странах Средней Азии, под ним же зелёные бобы и продаются на российском рынке. Другие названия маша, которые могут встретиться в рецептах азиатских блюд: «золотистая фасоль», «азиатская фасоль», «зелёный боб», «бобы мунг», «мунг дал». Для многих покупателей маш остаётся экзотическим продуктом, хотя готовить его не сложнее, чем фасоль или горох.

МАШ — ПРОСТО И ПОЛЕЗНО



НА ВКУС И ЦВЕТ

Маш — маленькие гладкие овальные бобы тёмно-зелёного или коричневого цвета с тёмным пятнышком в серединке. У варёного маша — лёгкий ореховый аромат и приятный травянистый вкус.

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН

Маш — полезный и питательный продукт. Богат белками, которые хорошо усваиваются организмом (лучше животных белков), витаминами группы В, С, Е и К. Содержит ценные микроэлементы: магний, калий, фосфор, медь, цинк, железо, кальций, натрий, марганец и селен. Полезно включать маш в пищу при гипертонии, атеросклерозе, нарушениях сердечного ритма и ожирении. Усваивается легче, чем большинство бобовых. Подходит для вегетарианского питания, используется для приготовления постных блюд. Ценный источник белка.

ОСТОРОЖНОСТЬ НЕ ПОМЕШАЕТ

При дисбактериозе, обострении гастрита, панкреатита, язвенной болезни желудка нежелательно употреблять блюда, в которых маш является основным ингредиентом. Однако допустимо добавление маша в небольшом количестве в супы-пюре.

ВЫБИРАЕМ ЛУЧШЕЕ

Маш можно приобрести в супермаркете или на рынке, упакованным или на развес. Маш продаётся цельным, лущёным или колотым. При покупке стоит обратить внимание на внешний вид бобов: они должны быть без чёрных пятен, не прелыми и не пересушенными. Рекомендуем покупать только матовые бобы. Для придания машу товарного вида его часто промывают водой. Промытый маш становится ярким и блестя-

щим, но, к сожалению, в нём очень быстро заводится жучок.

КАК ХРАНИМ

Хранят маш в сухом месте, при постоянной температуре. Перед приготовлением маш нужно перебрать, удалить мусор и хорошо промыть.

КОГДА ЗАМАЧИВАЕМ

В зависимости от рецепта маш предварительно замачивают или варят сразу. Для блюд, время приготовления которых больше часа, маш будет достаточно просто промыть, замачивание не обязательно.

Лущёный маш светло-зелёного цвета (без тёмно-зелёной оболочки) перед варкой не замачивают — он варится недолго, всего 20-30 мин. Цельный тёмно-зелёный маш лучше оставить в воде на несколько часов или на ночь.

Во время приготовления, блюда с машем, как и все бобовые, солят в последний момент, когда маш готов.

КАК ИСПОЛЬЗУЕМ В КУЛИНАРИИ

Традиционно маш используют в китайской, корейской, индийской, тайской, пакистанской, таджикской и узбекской кухнях.

● Маш варят, тушат, жарят во фритюре, измельчают в муку, пропаривают и едят сырым.

● Маш добавляют в салаты и супы, готовят с ним плов, мясные, рыбные и овощные блюда. Сочетается маш и с морепродуктами, а также с различными соусами.

● В узбекской и таджикской кухне известно блюдо под названием маш-кичири, или шавла-маш, представляющее собой вегетарианский плов (или кашу) из смеси риса и нелущёного маша с использованием раст. масла.

● В Индии маш чаще употребляют для приготовления супов и вторых блюд. Из маша готовят целую

серию блюд под общим названием «дал», производят пасту (часто используемую в качестве начинки), а также главное блюдо аюрведической кулинарии — кичари. Из маша здесь готовят блины к завтраку с добавлением ярких восточных пряностей — куркумы и имбиря. Обжаренный во фритюре маш — популярная местная закуска.

● Оригинальные десерты из маша готовят на Филиппинах и в Гонконге.

● В Китае, Корее и Вьетнаме любят блюда из проростков маша.

● Свежие ростки маша добавляют в овощные салаты, заправляя раст. маслом.

● Ростки маша можно добавить в блюда из тушёных или быстро обжаренных овощей — в последнюю минуту, вместе с зеленью.

● В Китае ростки маша иногда обжаривают в воке с грибами, имбирём, курицей и овощами, но из-за небольшой величины всех кусочков это дело 1-2 мин.

САЛАТ С МАШЕМ, СЫРОМ И СУХАРИКАМИ

На 200 г маша: 100 г сыра (например, «Российского»), 1/2 ст. консервированных нарезанных грибов, 3 ст. л. сухариков, 1 красная луковица, 2 ст. л. майонеза, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Маш отварите до готовности. Отбросьте на дуршлаг и дайте остыть.

2. Сыр натрите на крупной терке. Лук очистите и нарежьте соломкой.

3. Смешайте маш, грибы, сыр и лук. Приправьте солью, перцем и майонезом по вкусу. Добавьте сухарики и перемешайте.

Бефстроганов и К°



Я думаю, что нет людей, которые не пробовали бы хоть раз в жизни это вкуснейшее блюдо. Предлагаю приготовить настоящую нежнейшую говядину по-строгановски, которая знаменита на весь мир.

Елена ПИСАРЕНКО, г. Балаково, Саратовская обл.

БЕФСТРОГАНОВ

На 600 г говяжьей вырезки: 2 средних луковицы, 150-200 г нежирной сметаны, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ч. л. муки, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо нарежьте ломтиками толщиной 2 см и отбейте до толщины 10 мм. Ломтики нарежьте поперёк волокон полосками длиной 4 см, посолите, поперчите.

2. На сковороду вылейте 1 ст. л. раст. масла, посыпьте мукой. Поставьте на средний огонь и непрерывно помешивайте, пока содержимое не станет светлорыжевато-коричневого цвета. Добавьте сметану, мешайте ещё 1 мин. Затем добавьте томатную пасту и снимите с огня.

3. Мясо обжарьте на раст. масле со всех сторон. В другой сковороде обжарьте измельчённый лук до золотистого цвета, соедините его с мясом. Залейте всё соусом, хорошо прогрейте, не доводя до кипения, и сразу же подайте к столу.

Хочу вам предложить приготовить классическое блюдо французской кухни из нежного мяса и моркови. Вкусно, сытно и доступно.

Вера ЗУБАТКО, г. Боровичи, Новгородская обл.

ГОВЯДИНА В ОРАНЖЕВОМ СОУСЕ

На 900 г мякоти говядины: 1 л говяжьего бульона, 800 г моркови, 2 помидора, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1/4 ст. апельсинового сока, 3 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо порежьте кубиками 5х5 см. Морковь нарежьте кружочками, помидоры — мелкими кубиками, лук порубите.

2. В кастрюле с толстым дном нагрейте масло. Добавьте мясо. Жарьте на сильном огне до золотистой корочки. Всыпьте лук, жарьте его до прозрачности. Огонь убавьте, влейте апельсиновый сок. Тушите 2-3 мин.

3. Затем добавьте к мясу морковь и помидоры. Влейте немного бульона, посолите, поперчите. Доведите всё до кипения, тушите на слабом огне до мягкости мяса 1,5-2 ч., периодически добавляя бульон. За 5 мин. до окончания тушения добавьте измельчённый чеснок.

МЯСО СО СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ В ЙОГУРТЕ

На 500 г свинины или баранины: 700 г замороженной стручковой фасоли, 1 луковица, 3-4 помидора, 2 сладких перца, 1 зубчик чеснока, зелень петрушки, 2 ст. л. йогурта, 1 ч. л. муки, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук порежьте кольцами, слегка обжарьте на раст. масле.

2. Сладкий перец очистите от семян, нарежьте полукольцами. Помидоры порежьте дольками.

3. Мясо порежьте кубиками, потушите в небольшом количестве воды до мягкости. Добавьте порезанную фасоль, сладкий перец и пропущенный через пресс чеснок. Тушите 15 мин. Добавьте помидоры и лук, тушите на слабом огне до готовности.

4. Муку разведите в йогурте, соедините с мясом и овощами. Посолите, поперчите, посыпьте рубленой зеленью петрушки.

Зинаида СИНЬКОВА, г. Лабинск, Краснодарский край

СВИНИНА С ТЫКВОЙ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

На 800 г свинины: 800 г очищенной тыквы, 2 сладких перца, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 1 пучок петрушки, 3 ст. л. готовой горчицы, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо моем, обсушиваем, нарезаем кубиками, складываем в миску и смешиваем с горчицей. Ставим мариноваться на 40-60 мин. в холодильник.

2. Лук мелко рубим, обжариваем на раст. масле до золотистого цвета. Добавляем натёртый на тёрке чеснок и мясо с горчицей. Жарим всё вместе 3-5 мин. Наливаем 1 ст. горячей воды, солим, перчим, тушим под крышкой, пока мясо не станет мягким.

3. Тыкву очищаем, нарезаем кубиками. Сладкий перец — режем соломкой. Добавляем тыкву и перец к мясу, тушим 10 мин.

4. Мясо с тыквой и перцем снимаем с огня, посыпаем мелко нарезанной петрушкой. Оставляем под крышкой на 7-10 мин.

Ольга ХОРОШИЛОВА, г. Воронеж

ГЕШМЕК (Баранина с помидорами)

На 1 кг баранины: 1,5 кг помидоров, 2-3 картофелины, 1-2 моркови, 1 маленькая головка чеснока, зелень укропа и кинзы, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Помидоры мелко нарежьте, выложите в казан, подавите руками, чтобы выступил сок. Поставьте на средний огонь, дайте немного покипеть.

2. Баранину нарежьте небольшими кусками, выложите на помидоры. Закройте крышкой, дайте потомиться на очень слабом огне 1 ч.

3. Картофель нарежьте ломтиками, морковь — кружочками, чеснок — кусочками. Выложите овощи на мясо. Посолите, поперчите. Тушите под крышкой ещё 1 ч. Воду не добавляйте! В самом конце всыпьте порубленную зелень.

4. Снимите казан с огня, укутайте полотенцем, чтобы блюдо ещё некоторое время потомилось.

Светлана МАЛЫШЕВА, г. Североморск

КУРИНЫЕ ОКОРОЧКА, ГОЛЕНИ, БЁДРЫШКИ



КУРИНЫЕ ОКОРОЧКА, ШПИГОВАННЫЕ МОЛОКОМ

На 2 куриных окорочка: 4-5 ст. л. молока, 100 г сметаны жирностью 25%, 50-60 г твёрдого сыра, 1-2 ст. л. раст. масла, приправа для курицы, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Окорочка вымойте, посолите, натрите приправой, поставьте на 1 ч. в холодильник.
2. В обычный одноразовый шприц наберите молоко, наколите окорочка со всех сторон. Под кожу разместите нарезанный длинными полосками сыр.
3. Подготовленные окорочка выложите на смазанный маслом противень. Сверху обмажьте сметаной. Запекайте в разогретой до 180°C духовке до готовности.

Анна КУРНОСОВА, г. Архангельск

БЁДРЫШКИ ПОД КИСЛО-СЛАДКИМ СОУСОМ

На 6 куриных бёдрышек: 1 сладкий перец, 2 луковицы, 100 г белого мускатного вина, 1 апельсин, сок 1/4 лимона, 50 г свежего имбиря, 1,5 ст. л. мёда, сухой базилик, куркума, молотый мускатный орех, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Бёдрышки вымойте, уложите в эмалированную посуду. Добавьте апельсиновый и лимонный сок, измельчённую апельсиновую мякоть, тёртый имбирь, пряности, молотый перец, соль, мёд и вино. Всё перемешайте руками, накройте посуду крышкой, поставьте на несколько часов в холодильник.
2. Очищенный от семян сладкий перец нарежьте кубиками, лук — кольцами.
3. Бёдрышки вместе с маринадом выложите в форму для запекания. Сверху разложите сладкий перец и лук. Запекайте 30-35 мин. в разогретой до 200°C духовке.
4. К столу бёдрышки подавайте вместе с маринадом.

Оксана ДЬЯЧКОВА, г. Брянск

КУРИНЫЕ ГОЛЕНИ В СЫРНОЙ КОРОЧКЕ

На 8 куриных голени: 100 г хлебной крошки из белого хлеба, 40-50 г твёрдого сыра (лучше пармезан), 1 лимон, 1 яйцо, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. муки, 1 ч. л. смеси сушёных трав, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. С куриных ножек снимите шкурку. Цедру лимона, измельчённый чеснок, хлебные крошки, тёртый сыр, сушёные травы и соль перемешайте.
2. В глубокую тарелку насыпьте муку, в отдельной миске взбейте яйцо.
3. Куриные ножки обмакните сначала в муку, затем в яйцо, после чего в сырную смесь.
4. Куриные ножки выложите на смазанный раст. маслом противень и запекайте в духовке, разогретой до 200°C, в течение 30-35 мин.

Елена КАРАУЛОВА, г. Новотроицк

ОКОРОЧКА, МАРИНОВАННЫЕ В РАССОЛЕ

На 2-3 куриных окорочка: 3-4 ст. огуречного или помидорного рассола, 1 ст. л. раст. масла, специи для курицы, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Окорочка посолите, поперчите, посыпьте специями. Залейте рассолом, сверху установите гнёт. Поставьте в холодильник на 12 ч.
2. В форму для запекания налейте масло, выложите маринованные окорочка. Запекайте 45-50 мин. в разогретой до 180-200°C духовке, периодически поливая выделившимся жиром. Курочка получается очень вкусной!

Елизавета ЛЕДНЁВА, г. Тамбов

КУРИНЫЕ БЁДРЫШКИ В БЕКОНЕ

На 12 бескостных куриных бёдрышек: 12 полосок бекона, тёртая цедра 2 апельсинов, сок 1/2 апельсина, 12 лавровых листьев, 2 зубчика чеснока, оливковое масло, 2 ч. л. молотого кориандра, 1 ч. л. чёрного молотого перца, 1/2 ч. л. тмина, 1/2 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Пропущенный через пресс чеснок смешайте со специями, солью, молотым перцем. Добавьте цедру и сок апельсина, перемешайте.
2. Бёдрышки вымойте, обсушите, натрите приготовленным маринадом.
3. На каждый ломтик бекона уложите по лавровому листу. Сверху положите бёдрышки, оберните беконом, края при необходимости скрепите деревянными зубочистками. Обмажьте бёдрышки оливковым маслом, выложите на противень. Запекайте в духовке или на гриле, переворачивая каждые 5 мин.

Елена ЖУКОВА, г. Белгород

КУРИНЫЕ ГОЛЕНИ С ФАСОЛЬЮ

На 1 кг куриных голени (или бёдрышек): 1 банка белой фасоли в собственном соку, 1 луковица, 2 ст. л. томатной пасты, молотый кориандр, молотый перец чили, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриные голени промойте, обсушите, посолите, поперчите. Посыпьте кориандром. Выложите в форму для запекания.
2. Лук мелко порубите, выложите поверх курицы. Сверху распределите фасоль.
3. Томатную пасту разведите 1 ст. воды, залейте куриные голени с фасолью. Запекайте 1 ч. в разогретой до 200°C духовке.

СОВЕТ. Фасоль можно взять отварную.

Ирина ЕГОРОВА, г. Иваново

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ С ГРИБАМИ И СВЁКЛОЙ

На 5 отварных картофелин: 2 варёных свёклы, 1 баночка маринованных грибов, 2-3 ст. л. раст. масла, 2 ч. л. уксуса, зелень по вкусу, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель и свёклу очищаем, нарезаем мелкими кубиками. С грибов сливаем маринад. Зелень мелко рубим.

2. Все подготовленные ингредиенты перемешиваем. Солим, перчим, заправляем раст. маслом и уксусом.

Раиса ТРУХИНА, г. Астрахань



НЕДОРОГО И ВКУСНО

СВИНАЯ ГРУДИНКА С КАПУСТОЙ И ПЕРЛОВКОЙ

На 1 кг жирной свиной грудинки с мясными прослойками: 600-700 г белокочанной капусты (можно квашеной), 1 ст. перловой крупы, 2-3 луковицы, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свиную грудинку нарежете небольшими ломтиками, лук очистите и нарежьте четвертькольцами. Грудинку и лук обжарьте на сковороде без масла (сало выпотится) на большом огне.

2. Капусту нашинкуйте, посолите, поперчите. Половину капусты выложите в жаропрочную посуду для тушения. Сверху выложите мясо с луком, засыпьте сухой перловкой, сверху – оставшаяся капуста. Всё залейте водой так, чтобы вода была выше капусты на 1 см. Тушите в духовке 1,5 ч.

СОВЕТ. Если используете квашеную капусту, то каждый капустный слой посыпьте небольшим количеством сахара. Блюдо с квашеной капустой получается очень вкусным.

Майя ЮШКЕВИЧ, г. Барнаул



Приготовленный в горшочке рассольник получается особенно вкусным. А сварить его можно как в одном горшке, так и в порционных горшочках.

Яна ШЕРШНЕВА, г. Орёл

РАССОЛЬНИК В ГОРШОЧКЕ

На 1/2 курицы: 1/2 ст. перловой крупы, 4 крупных картофелины, 3-4 солёных огурца, 1 морковь, 2 луковицы, чёрный молотый перец, соль. **Для подачи:** сметана, зелень по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Перловку (если она не быстроваримая) замочите на ночь в холодной воде. Затем промойте, отварите почти до готовности.

2. Курицу разрежьте на порционные кусочки, положите в горшок.

3. Картофель и огурцы нарежьте кубиками, лук – полукольцами. Морковь натрите на крупной тёрке.

4. Все овощи сложите в горшок. Добавьте перловку, влейте воду (чуть ниже плечиков горшка). Посолите, поперчите по вкусу. Поставьте в духовку. Томите до полной готовности при средней температуре.

5. К столу рассольник подавайте со сметаной и рубленой зеленью.

СУП С КУРИНЫМИ ЖЕЛУДКАМИ И ВЕРМИШЕЛЮ

На 1 л воды: 400 г куриных желудков, 80 г вермишели паутинка, 2-3 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, зелень укропа, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриные желудки тщательно промываем, выкладываем в кастрюлю. Заливаем водой, доводим до кипения, варим 3-4 мин. Затем воду сливаем, желудки заливаем новой водой, варим 50 мин.

2. Морковь и лук чистим, нарезаем соломкой, слегка обжариваем на раст. масле.

3. Картофель чистим, нарезаем кубиками и вместе с обжаренными овощами опускаем в кипящий бульон с желудками. Варим до полуготовности картофеля.

4. Затем в суп засыпаем вермишель паутинку, солим по вкусу. Варим до готовности. В конце варки добавляем рубленую зелень укропа.

СОВЕТ. В суп можно добавить спассерованную томатную пасту.

Ирина ФИРСОВА, г. Липецк

ФАСОЛЬ С КУРИНЫМИ СЕРДЕЧКАМИ

На 1,5 ст. фасоли: 300 г куриных сердечек, 1 морковь, 1-2 луковицы, 3 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Фасоль замочите на ночь в холодной воде. Затем промойте, залейте водой и отварите почти до готовности.

2. Морковь и лук очистите, нарежьте соломкой, слегка обжарьте на раст. масле. Добавьте промытые и очищенные от плёночек, сосудов и жира куриные сердечки. Жарьте 5 мин. на среднем огне, часто помешивая.

3. К фасоли добавьте сердечки с морковью и луком, посолите, поперчите. Тушите всё вместе 10 мин. Если готовить дольше, то сердечки станут «резиновыми».

Ольга ЛИХАЧЁВА, г. Рязань

Вкусное, ароматное картофельное пюре с жареными грибами и тушёной капустой всегда с удовольствием съедается домочадцами. Обычно я готовлю его на ужин в качестве основного блюда – и никакого мяса не надо!

Марина ДОРОФЕЕВА, г. Вологда

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С ГРИБАМИ И КАПУСТОЙ

На 1 кг картофеля: 200 г шампиньонов, 1-2 луковицы, 200 г тушёной капусты, бульон или молоко, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель очистите, вымойте, порежьте кусочками, отварите в подсоленной воде.

2. Грибы и лук мелко нарежьте, обжарьте на раст. масле, в течение 12-15 мин., часто помешивая.

3. С картофеля слейте воду, добавьте немного раст. масла и бульона или молока. Разомните в пюре. Поперчите, добавьте грибы и тушёную капусту. Тщательно перемешайте.

СОВЕТ. По желанию капусту в пюре можно не добавлять, хотя, на мой взгляд, с капустой получается вкуснее.

ПИРОГ С РИСОМ И ЯЙЦАМИ

На 200 г муки: 3 яйца, 100 г кефира, 100 г майонеза, 50 г крахмала, 1/2 ч. л. соды, 1/2 ч. л. соли. **Для начинки:** 1/2 ст. риса, 1 луковица, 3 варёных яйца, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В миске смешиваем яйца с кефиром, майонезом, содой и солью. Добавляем муку и крахмал. Замешиваем тесто.

2. Готовим начинку. Рис отвариваем в подсоленной воде. Откидываем на дуршлаг, промываем. Лук мелко рубим, обжариваем на раст. масле. Смешиваем с рисом. Добавляем натёртые на тёрке яйца. Подсаливаем по вкусу.

3. В форму выливаем половину теста, сверху равномерно распределяем начинку. Заливаем оставшимся тестом. Выпекаем пирог около 45 мин. в духовке, нагретой до 200°C.

СОВЕТ. Вместо яиц в начинку можно добавить кусочек варёной курицы или жареные грибы.

Светлана БЕЛЯВЦЕВА, г. Ростов-на-Дону



Если у вас со вчерашнего дня остались не съеденными варёные макароны, предлагаю их использовать для приготовления вкусных и красивых котлет. Новый сытный гарнир к ним готовить не нужно, так как он находится уже внутри котлет. Осталось нарезать какой-нибудь лёгкий овощной салат и можно приглашать домашних к столу.

Ольга РЕЗНИКОВА, г. Пермь

КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИНОГО ФАРША И МАКАРОН

На 500 г куриного фарша: 400 г отварных макарон, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, сушёная петрушка, орегано, чёрный молотый перец, соль. **Для льезона:** 1 яйцо.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Варёные макароны мелко порежьте, лук очистите, измельчите с помощью блендера.

2. В глубокую миску выложите куриный фарш, добавьте макароны и лук. Поперчите, посолите, высыпьте сушёную петрушку и орегано, добавьте натёртый на мелкой тёрке чеснок. Перемешайте. Яйцо в фарш добавлять не надо, он и так прекрасно лепится.

3. Из приготовленного фарша слепите котлеты, обмакните их в яйцо, взбитое вилкой.

4. Обжарьте котлеты на разогретом раст. масле с двух сторон до румяной корочки.

МАКАРОНЫ С ТЫКВЕННЫМ СОУСОМ

На 250 г макарон: 250 г очищенной тыквы, 2 помидора, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 3 ст. л. майонеза, зелень по вкусу, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенные тыкву и лук нарезаем кубиками, обжариваем на раст. масле. Добавляем натёртые на крупной тёрке помидоры (шкурку выбираем), майонез и 1/3 ст. воды. Тушим до мягкости. Кладём измельчённый чеснок и зелень, перемешиваем, тушим ещё 2-3 мин.

2. Пока готовится соус, отвариваем макароны в подсоленной воде. Откидываем на дуршлаг.

3. В горячий соус выкладываем макароны, перемешиваем, чтобы соус равномерно распределился, и сразу же подаём к столу.

Анна АНДРЕЕВА, г. Норильск



КАПУСТНАЯ ЗАПЕКАНКА

На 300-400 г белокочанной капусты: 3 яйца, 3 ст. л. майонеза, 3 ст. л. сметаны, 3 ст. л. муки, 1/2 ч. л. крахмала, 1/2 ч. л. разрыхлителя, чеснок и зелень по вкусу, 50 г тёртого твёрдого сыра, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту мелко нашинкуйте, посолите, пожмите руками.

2. Яйца взбейте с майонезом, сметаной, мукой, крахмалом и разрыхлителем. Добавьте по вкусу пропущенный через пресс чеснок и порубленную зелень. Посолите, поперчите.

3. В смазанную раст. маслом форму выложите капусту, залейте яичной массой. Сверху присыпьте тёртым сыром. Запекайте 20 мин. в разогретой до 200°C духовке.

4. Готовую запеканку остудите, нарежьте кусочками.

Полина ГЕОРГИЕВА, г. Саратов

ЧИТАТЕЛЬ — ЧИТАТЕЛЮ

Домашние кексы к Пасхе

Кексы — это гораздо проще, чем куличи. Мне кажется, они получаются всегда с первого раза, и можно не бояться неудачи. Тесто замешивается быстро, ему не нужно подходить (если там нет дрожжей). На выпечку большого кекса уходит около 1 ч., а маленькие кексики или маффины пекутся быстрее. Можете смело браться за дело! Чтобы кекс выглядел как пасхальная выпечка, украсьте его соответствующе. Белая глазурь, цветная посыпка, цветочки из мастики — в общем, что вам больше нравится. Чем хороши маленькие куличики, кексы или маффины? Можно дарить друзьям, коллегам, прихожанам. Очень удобно и симпатично.

Галина ЮДИНА, г. Томск

ПАСХАЛЬНЫЙ АПЕЛЬСИНОВЫЙ КЕКС

На 350 г муки: 4 яйца, 150 г сахара, 100 г сливочного масла, сок 2 апельсинов, 1 ст. л. тёртой апельсиновой цедры, 200 г сметаны, 100 г шоколада, 1 пакетик ванильного сахара, 2 ч. л. разрыхлителя, щепотка крупной морской соли (по вкусу). Для сиропа: сок 3 апельсинов, 1 ст. л. сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Отделите желтки от белков. Желтки разотрите с сахаром, добавьте размягчённое сливочное масло и разрыхлитель. Белки взбейте со щепоткой соли в пышную пену.
2. Соедините муку с желтковой массой и взбитыми белками. Добавьте апельсиновую цедру, ванильный сахар и тщательно размешайте тесто.
3. Шоколад порубите ножом в мелкую крошку.
4. Постепенно влейте в тесто апельсиновый сок, добавьте сметану и шоколад. Перемешайте тесто и вылейте в смазанную маслом форму для кекса.
5. Выпекайте кекс в разогретой до 180°C духовке в течение 1 ч.
6. Для сиропа в небольшую кастрюльку всыпьте сахар, залейте апельсиновым соком и 3–4 ст. л. воды, доведите до кипения и снимите с огня. Дайте остыть.



Для
В.СМИРНОВОЙ,
г.Псков

7. Кекс выньте из духовки, дайте немного остыть и выньте из формы. Когда кекс полностью остынет, сделайте в нём несколько проколов и пропитайте сиропом. Плотнo накройте фольгой и оставьте на ночь пропитаться.

ПАСХАЛЬНЫЕ ТВОРОЖНЫЕ МАФФИНЫ

На 3 ст. муки: 400 г творога, 1,5–2 ст. сахара, 100 г сливочного масла (маргарина), 1 ст. молока, 3 яйца, 1 пакетик ванильного сахара, 1 пакетик разрыхлителя, цедра 2 апельсинов, изюм, 25 г кокосовой стружки, щепотка соли. Для украшения: глазурь, цветная посыпка.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Творог разотрите с сахаром и солью, добавьте растопленное масло (маргарин). Влейте молоко и перемешайте.
2. Отдельно взбейте яйца с ванильным сахаром и добавьте к творожной смеси.
3. Муку просейте с разрыхлителем. Всыпьте в массу и замесите тесто. Добавьте промытый и обсушенный изюм, апельсиновую цедру и кокосовую стружку. Если тесто очень густое, добавьте ещё 1/2 ст. молока.
4. Формочки для маффинов заполните тестом наполовину. Выпекайте 30 мин. при 180°C.
5. Готовые маффины украсьте глазурью и цветной посыпкой.

Для
А.ДЕМЬЯНОВОЙ,
г. Мурманск



Выпечка в мультиварке: бледный верх

Технология выпечки в простой мультиварке такова, что нагрев идёт снизу или снизу и по бокам — при 3Д-нагреве. Поэтому торты, пироги и кексы получаются без корочки, со светлым верхом. Не знаю, возможно, в индукционной мультиварке дело обстоит иначе, но эти мультиварки очень дорогие. У меня простая, без 3Д-нагрева, поэтому проблема мне знакома.

Что делать с бледным верхом выпечки? Есть несколько вариантов. Можно просто перевернуть корж вверх дном, и тогда сверху у вас будет хорошая красивая корочка. Второй вариант — задекорировать светлый верх: покрыть кремом, глазурью, посыпать сахарной пудрой и какао, тёртыми орехами и т. д.

Светлый верх выпечки поначалу лично меня сбивал с толку, мне казалось, что корж сырой. Это не так, проверяла несколько раз. Если вы готовите строго по рецепту, не нарушая пропорции, всё получается с первого раза. Для надёжности, после окончания программы, готовность выпечки проверьте с помощью зубочистки или деревянной лучины. Если палочка сухая, выпечка готова. Если нет, добавьте ещё 15–20 мин. и допеките своё изделие. После приготовления дайте выпечке отдохнуть хотя бы 20 мин. Достаньте чашу и оставьте на столе.

Можно после приготовления перевернуть корж и поставить на выпечку ещё на 10 мин. «Верх», который теперь будет «низом» зарумянится.

Ещё один способ — подрумянить пирог под грилем, при условии, что чаша позволяет.

Наталья ПОТАПОВА, г. Воронеж

Подскажите, пожалуйста, как сделать домашний сыр? Слышала, что это не так сложно. Буду благодарна за советы и рецепт.

Инна СОТНИКОВА, г. Белгород

Собираюсь купить себе новую чугунную сковородку. Как её подготовить к эксплуатации? Нужно ли прокалывать?

Зоя СВИРИДОВА, г. Орёл



8 вопросов **МАКАРУ ЗАПОРОЖСКОМУ**

Макар Запорожский — один из самых популярных и востребованных молодых актёров российского кино. Родился 5 сентября 1989 года в Москве в театральной семье: родители и старший брат — актёры. Сейчас Макару — 25 лет, и он уже многое успел. В 2010 г. окончил актёрско-режиссёрский факультет РАТИ (ГИТИС). С 2012 г. служит в Театре им. Маяковского. Сыграл в популярных фильмах и сериалах: «Молодёжка», «Тёмный мир: равновесие», «22 минуты», «Не плачь по мне, Аргентина!», «Мои глаза», «Луна». А ещё — женился на актрисе Екатерине Смирновой, в которую был влюблён с института.

О ПРОФЕССИИ

— Макар, был ли у вас шанс избежать актёрской стези?

— Честно говоря, я и не мечтал быть актёром. Хотел стать дизайнером, пытался руку набивать, много рисовал. Затем резко сменил направление, надумал поступать на психолога в МГУ, но, вот незадача, нужно было сдавать математику, а я её не люблю. А потом сказал себе: да кого я обманываю?! И пошёл в театральный. Поступал в несколько мест, но больше всего хотел попасть на курс Олега Кудряшова в ГИТИС, поэтому был очень рад, когда как раз туда меня и взяли.

— Насколько скрупулёзно вы подходите к выбору роли?

— Ой, нет. Роль выбирает, может быть, Роберт де Ниро. Само право выбирать в нашей профессии могут позволить себе единицы. Хотя я тоже не на всё соглашаюсь. И считаю, что лучше сидеть дома на воде и гречке, чем потом краснеть за свои работы.

О СВОИХ ГЕРОЯХ, СПОРТЕ И КИНО

В детстве и юности Макар серьёзно занимался спортом: акробатикой, баскетболом, лёгкой атлетикой, но в профессиональный спорт не пошёл. К спортивной теме вернулся в кино: пробовался на главную роль в фильме «Легенда № 17», затем сыграл хоккеиста-вратаря в сериале «Молодёжка».

— У вас в «Молодёжке» очень интересный герой, какие у вас с ним отношения?

— Он нормальный парень, со своими заморочками, но сами посудите, быть профессиональным спортсменом очень тяжело — надо быть сумасшедшим, потому что ты заранее знаешь, что к сорока годам станешь инвалидом. И получается, что параллельно с тем, что ты на 100% выкладываешься на льду, ты должен думать о чём-то ещё, чем будешь заниматься в зрелости. Не всем же становиться, как Фетисов. И мой персонаж постоянно прокручивает это у себя в голове, строит какие-то планы, думает о бизнесе... При этом ради победы он готов умереть в воротах.

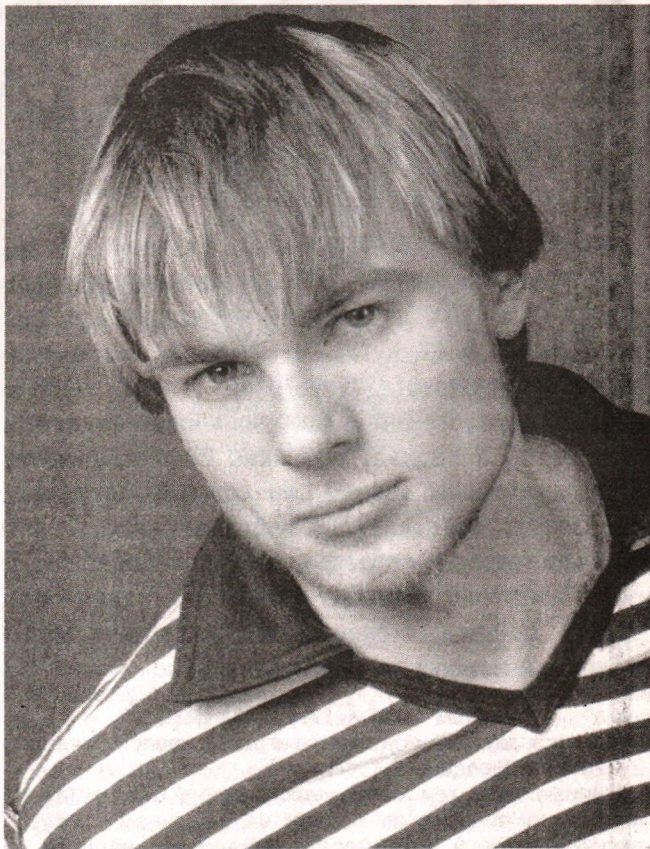
О ЛИЧНОМ И БУДУЩЕЙ ЖЕНЕ

Со своей будущей женой актрисой Екатериной Смирновой Макар учился в институте.

В один момент вдруг понял, что влюблён. Но добиваться расположения девушки пришлось долго.

— Макар, ваш герой в фильме «22 минуты» совершает смелые поступки. А в обычной жизни вы на подвиги способны?

— Безусловно, героическим поступком было жениться два года назад. Но я просто сделал то, что мне хотелось. Я увидел красивую девушку, влюбился в неё, а дальше что



ещё думать? Я готов был жениться на Кате ещё семь лет назад, когда только влюбился.

— А как развивались ваши отношения до свадьбы? Как скоро вы стали жить вместе?

— Это было очень весело, потому что сначала Катя не разрешала провожать её до дома. Идти следом мне было запрещено. Вот и поэтому тоже я считаю, что эта женщина уникальна... Наконец настал день, когда я смог увидеть её окна, потом познакомился с её мамой, а она — с моими родителями. В какой-то момент мы стали ночевать то там, то тут, но не вместе, разумеется. Такие вот архаичные отношения. Но семьёй с ней я себя чувствовал ещё до того, как начали жить вместе. Позже решился на предложение...

О ЛЮБВИ

— В чём, по-вашему, секрет любви?

— Если ты любишь

по-настоящему, ты хочешь быть с человеком каждую секунду. Даже если вы не рядом, но хотите быть рядом, это делает вас ближе. Вы просто не сможете быть не вместе, если любите и любимы. Что касается покорения женского сердца — это очень субъективный вопрос. Можно ничего не делать, а можно делать всё. Единогласного рецепта нет.

О СЕБЕ

— А по жизни вы кто: защитник, нападающий?

— В разные моменты я разный. Всё зависит от ситуации. Хотя вообще-то «нападать» мне не свойственно. Я добрый и мягкий по натуре.

— На самое ближайшее будущее у вас какие планы?

— Вполне себе земные, насущные планы — заработать денег, купить квартиру, детьми обзавестись, ну и, конечно, работать, работать и ещё раз работать. Благо, работа интересная.

СЛАВА русской моды

Вячеслав Зайцев — кутюрье, ставший символом целой эпохи. С него фактически началась современная российская мода. Сегодня его имя звучит как бренд. Кутюрье, художник, поэт, президент Московского Дома Моды, заслуженный деятель искусств РФ, член Российской академии художеств, народный художник России, лауреат Государственных премий. На протяжении многих лет Зайцев создавал сценические костюмы для актёров театра и эстрады, «одевал» советских и российских спортсменов. Именно благодаря творчеству Зайцева, отечественная индустрия моды вышла на международный уровень.

А МОГ БЫ СТАТЬ ПЕВЦОМ

Родился великий модельер в «городе невест» Иваново 2 марта 1938 года.

Первые свои три метра серого сукна Слава Зайцев получил в подарок за победу на школьном конкурсе песни. Однажды в Иваново приехали специалисты из детского хора им. Свешникова: хотели забрать Славу в Москву, но мама его не отпустила. В 1952 году он поступил в Ивановский химико-технологический техникум, который окончил с отличием, получив специальность художника текстильного рисунка, а потом — специальность художника-модельера в Московском текстильном институте. Вячеслав Михайлович начал свою дизайнерскую карьеру в 1962 году в городе Бабушкин как художественный руководитель экспериментально-технической группы на швейной фабрике.

ПЕРВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

Самая первая коллекция (спецодежда для работников села), которую в марте 1963 года Слава Зайцев представил во Дворце «Крылья Советов», могла стать для него и последней. «На методическом совещании, — вспоминает модельер, — я представил яркие телогрейки, юбки из павлопосадских платков, валенки, раскрашенные гуашью. В то время это было дерзко, и все возмутились, меня даже перевели на работу в скучный цех ширпотреба. Я не понимал тогда, почему людям этого не нужно, и не хотел делать скучную серую одежду. Традиционные русские темы, разработанные по-новому — что здесь особенного? Но тогда это выглядело вызывающе».

Своенравного художника



спас случай: на совещании присутствовал французский журналист, и вскоре большой фоторепортаж о молодом советском модельере и его коллекции под заголовком «Он диктует моду Москве» был опубликован в журнале «Пари Матч». Так имя русского модельера стало известно знаменитым французским кутюрье и всему миру.

В 1965 году лидеры мировой моды — Пьер Карден, Марк Боан, Ги Ларош — разыскивали Вячеслава Зайцева в Москве и, ознакомившись с его творчеством, признали в нём профессионала. В результате этого знакомства в журнале «Women Wear Daily» опубликовали снимок — Слава Зайцев в компании именитых французских кутюрье — и статью, которая называлась «Короли моды». Советскому модельеру было в то время всего 27 лет.

КРАСНЫЙ ДИОР

После того, как Пьер Карден, Марк Боан и Ги Ларош признали Вячеслава Зайцева «равным среди равных», французская пресса стала называть его не иначе, как «Красный Диор». Благодаря Вячеславу Зайцеву многие западные кутюрье начали использовать в своих коллекциях элементы русского стиля — богатую яркую вышивку, меховые шапки и знаменитые павлопосадские узоры.



Зайцев и французские кутюрье

В 1967 году Зайцев получил Гран-при за платье «Россия» на Всемирном фестивале моды в Москве, но поскольку дизайнеру разрешили выехать в капстраны только спустя двадцать лет, Париж увидел его лишь в январе 88-го. В рамках Недели Высокой моды он показал свою коллекцию на Елисейских полях в «Театре Марины». Мастера ждал триумф и как следствие — присуждение Жаком Шираком Золотой медали города Парижа и звания почётного гражданина Парижа. В следующем году Вячеслава Зайцева назвали «Человеком года в мире моды». Затем на проходящем в Японии фестивале «Лучшие пять модельеров мира» его признали победителем.

И наконец, в начале 90-х, в Париже, Вячеслав Зайцев первым из коллег выпустил собственные духи, которые он назвал «Маруся» в честь своей мамы, Марии Ивановны: «Я хотел создать аромат для женщины, которая хочет любить и быть любимой, — одновременно мощный и нежный, цветочный и терпкий». Так родились духи «Maroussia», ставшие чрезвычайно популярными на Западе.



Вячеслав Зайцев до сих пор дружен с Пьером Карденом. «Он первый принял во мне участие, а однажды прислал целый чемодан роскошных тканей — тафту, органзу... Первую коллекцию в Доме моделей я сделал из них».

ПРОСПЕКТ МИРА, 21

Более 13 лет (с 1965-го по 1979 год) Вячеслав Зайцев проработал в Общесоюзном Доме моделей на Кузнецком мосту. Но несмотря на активную творческую деятельность модельер не был удовлетворён результатами своего труда, и он ушёл с этой работы. Причиной стало искажение авторских замыслов при реализации на производстве, долгий путь до потребителя, при котором модели морально устаревали, не успев попасть в руки покупателей. Новой надеждой В. Зайцева стала работа на фабрике индивидуального пошива, на базе которой модельер работал над модным ассортиментом вновь открываемого Дома моды на проспекте Мира, 21, художественным руководителем которого становится в 1982 году. Спустя шесть лет, в 1988 году на общем собрании коллектива Вячеслава Зайцева единогласно избирают директором Дома Моды. Именно в Доме моды с 1982 года и по сей день мастер создаёт одежду для жизни и известные далеко за пределами нашей страны авторские коллекции моделей Pret-a-Porter и Haute Couture.

Вячеслав Зайцев, работая с 1965-го по 1979 г. в Общесоюзном доме моделей одежды на Кузнецком мосту, сумел первым порвать с практикой коллективного создания одежды. Первый, и длительное время единственный, из отечественных модельеров ставил на одежду именной лейбл.



ТЕАТР МОДЫ ВЯЧЕСЛАВА ЗАЙЦЕВА

В 2012 году Вячеслав Михайлович отметил 30-летие своего Дома моды и полувековой юбилей творческой деятельности. Дом моды стал базой для создания Театра моды Вячеслава Зайцева. Основная идея — показы коллекций в виде музыкальных спектаклей. «Первый показ моих работ состоялся в 1982 году, — рассказывает Вячеслав Зайцев. — В театре не было ничего: ни нормальной обуви, ни необходимых аксессуаров. Тогда я купил военное бельё в ЦУМе, покрасил его в Большом театре разной краской и устроил танцевальное шоу в кальсонах и рубашках. Получилось потрясающе! С тех пор я театральное действо довёл до того, что большие показы были даже в Кремле». После одного из таких театрализованных музыкальных дефиле Элем Климов сказал, что в Зайцеве погиб великий режиссёр. Внести краски в серую обыденность быта по силам далеко не каждому. Но Вячеслав обладает тонким чувством времени и выражает его через новые модели. Особенно стоит отметить его показы: «Агония перестройки», «Ностальгия по красоте», «Как молоды мы были», «Листая памяти страницы». Зайцев — апологет и носитель новой культуры, рамки реальности тесны для него. Он преображает мир, делает его гармоничней — и за это ему низкий поклон.

Гастроли театра вот уже несколько десятилетий с успехом проходят по всему миру.



Вячеслав Зайцев: «Я успокоюсь, когда все женщины будут одеваться роскошно, а мужчины — как я».



Вячеслав Зайцев: «Я всю жизнь хотел шить одежду, пусть даже самые простые вещи, для людей, но у нас, к сожалению, все покупают западные образцы. В своё время никто не решился реализовать мою идею, хотя я мечтал быть полезным для большинства, это было самым главным. Мне и правда до сих пор обидно, несмотря на то, что есть клиенты и коллекции».



ИСТОКИ

В течение нескольких лет Вячеслав Зайцев трудился над фольклорной коллекцией, которая была впервые показана в 2008 году в Париже. Вот как он рассказывал об этой работе: «Для меня стиль — это понятие вкуса. Говорят же, вкус — молчалив, кричит безвкусица. Вот я всегда иду к тишине. Чтобы видно было женщину, а не одежду. Бывают моменты, когда мне хочется взорваться фантазмагорией, когда я хочу, чтобы душа пела, и могу позволить себе невероятные вещи! Сейчас я делаю фольклорную коллекцию из павловопосадских платков. С ума сойти, какой красоты это всё! Это такая Русь: мощная, открытая, сочная, многоцветная, музыка и песни чувствуются в этом хороводе образов. И я считаю, что это — новый стиль, который утверждается сейчас». Новая коллекция Зайцева получила символическое



Вячеслав Зайцев: «Я давно пытался и пытаюсь сейчас найти новую эстетику русского костюма. Ведь мы в ответе за то, что оставим после себя».

название «Истоки». «Истоки» — это кружева, шёлк, много ручной вышивки, фольклорных узоров, камней, и, конечно, меха. В коллекцию вошло 45 моделей. По словам Зайцева, обратиться к красоте русского костюма он решил в 2000 году, на рубеже веков, когда в моде царило «вопиющее бесстыдство». Тогда он создал первую вещь в русском стиле, которая и открывает теперь каждый показ коллекции. За коллекцию «Истоки» Дому моды Зайцева и Павло-Посадскому производству в 2008 году была присуждена Государственная премия.



«Ещё я занимаюсь фотографией, создаю образы своих моделей, нередко это известные люди. Они приходят, и я делаю их такими, какими они себя никогда не видели».

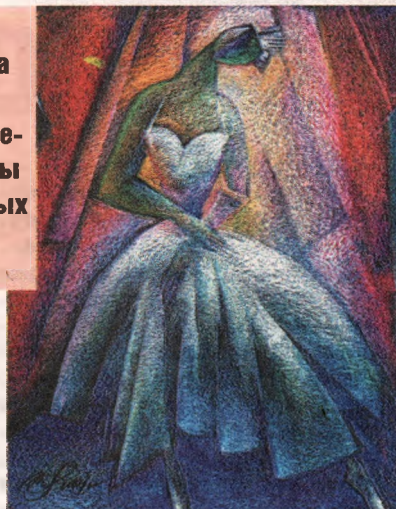
ТАЙНЫ СОБЛАЗНА

Природа щедро одарила Вячеслава Зайцева разнообразными талантами: он пишет стихи, автор нескольких книг о моде, в том числе «Слава Зайцев. Тайны Соблазна». А ещё он увлекается живописью. «В живописи меня вдохновляет либо умиротворение души, либо побег от себя, разочарование, обида. Творчество у меня, как правило, философское, астральное. И женщины совсем не такие красивые, с какими я работаю в модельном бизнесе. Там всё наоборот: они здоровые, больших объёмов и форм. Глазу есть за что зацепиться! И если в моде я не могу себе этого позволить, то в живописи наслаждаюсь этими формами». Выставки его картин вызвали огромный интерес в США и Бельгии. Многие работы находятся в частных коллекциях. Пять картин вошли в собрание Третьяковской галереи. Ещё одно увлечение мастера — фотоживопись. Художественная авторская фотография — изобретение Зайцева. Она помогает осмыслению костюма на наиболее подходящей по типуажу модели, помещённой автором в специально созданный интерьер. А ещё за свою долгую творческую карьеру он проектировал обувь, посуду, бижутерию, мебель... И всё же в историю отечественной культуры Вячеслав Зайцев вошёл как выдающийся мастер костюма.

Пять картин Вячеслава Зайцева вошли в собрание Третьяковской галереи. Многие работы находятся в частных коллекциях.

СЕКРЕТ ЕГО МОЛОДОСТИ

Он сумел достичь невероятных результатов без протекций и помощи, более того, он до сих пор всей своей деятель-



ностью подтверждает, что такое положение вещей — не случайность, а закономерный плод каждодневного труда. «Иногда я совершенно умираю от усталости, от существующей нелепости, от окружающей безвкусицы. Но когда я выхожу на сцену после рабочего дня, отработав с шести утра в бешеном круговороте (ведь все показы идут вечером), — и аура присутствующих людей создаётся вокруг, и энергетика идёт из зала, и я отдаю свою энергию. Всеобщая радость! И после тяжелейшего показа прихожу домой счастливый, хочу снова жить, у меня нет ощущения усталости! Поразительно!»

В марте 2015 года прославленному маэстро высокой моды исполняется 77 лет. Когда его спрашивают, в чём кроется секрет его молодости, он отвечает: «Я не люблю и не умею отдыхать. Меня хватает максимум дня на три, становится невыносимо скучно, а скуки я не выношу, как и бесполезного проведения времени... У Сенеки есть блестящая фраза: «Всё у человека чужое, одно лишь время — наше». Я очень ценю и своё, и чужое время и всегда пытаюсь его сохранить. А отдохну я после смерти — тогда будет некуда торопиться. Было бы больше сил, подольше бы пожить, я столько бы всего ещё мог сделать! Мне всё интересно, до сих пор чувствую в себе огромный нереализованный потенциал». Браво, Маэстро!

Подготовила Алла ОРЛОВА

Вячеслав Зайцев в окружении моделей на показе коллекции весна-лето 2013. Справа внучка кутюрье — Маруся Зайцева, модель и начинающий дизайнер, мечтающая, как и её дед, создавать одежду для жизни.



СЕМЕЙСТВО СУМЧАТЫХ

Как только мужчины ни называют этот предмет гардероба: «бермудский треугольник», «чёрная дыра», «аномальная зона»! Модные эксперты считают её отражением женской индивидуальности, а психологи определяют по ней характер женщины. А речь всего-навсего пойдёт о дамской сумочке!

АНЕКДОТ:

Мужчин волнует, почему женщины ходят в туалет по двое?

Ну что здесь непонятного — кто-то же должен поддерживать сумочку!



Немного геометрии

Психологи утверждают, что женщина, если её лишить возможности носить с собой сумочку, тушется и начинает нервно теребить одежду. Так что, сумочка жизненно необходима для поддержания эмоционального равновесия. Потому её выбор — дело не из лёгких! Как выглядит сумочка вашей мечты?

Квадратные и прямоугольные сумки с жёстким каркасом предпочитают деловые люди. Эти особы довольно педантичны и вечно заняты. Если вы относитесь к их числу, то цените порядок во всём, в том числе и в собственной сумке. Телефон должен быть легкодоступен, документы — в отдельном карманичке и вообще, всё на своём месте! Желание расставить всё по местам переносится и на окружающую вас действительность.

Мягкие сумки, или сумки-мешки выбирают творческие натуры. Непредсказуемость и жажда приключений — вот их черты. Если вы — любительница объёмных и мягких сумок, наверняка в вашей жизни, как и в вашей сумочке, царит творческий хаос. Хотя, хаосом он кажется другим, вам же всё ясно — вы без труда отыщите в просторах своей сумки телефон или ручку. Порядок и закономерности не для вас, вы — человек настроения!

В вашей коллекции преобладают сумки необычных форм? Например, ридикюль в форме лебедя, или рюкзак в форме божьей коровки, сумочка в виде гриба или животного.

Такая смелость в выборе аксессуаров отличает людей эксцентричных и неординарных. Но иногда подобный выбор делают натуры закомплексованные в надежде кому-то что-то доказать.

Маленькой сумочкой или клатчем даже в повседневной жизни ограничиваются ветреные особы. Зачем утруждать себя тяжелой ношей, если всё необходимое поместится в миниридикуль! Вы тоже убеждены, что крупногабаритные сумки и хрупкие женщины – не совместимы? Значит, в жизни вы, скорее всего, привыкли рассчитывать на других, не полагаясь на свои силы, а фраза «я подумаю об этом завтра» вполне может сойти за ваш девиз.

Показательный момент

У каждой женщины в записниках имеются крупногабаритные экземпляры, маленькие сумочки и клатчи «на выход» разных цветов и оттенков. Что является показательным в плане женской психологии, так это

привычка носить предмет гардероба определённым образом.

■ ПОД МЫШКОЙ

Вы носите свою «сокровищницу» на плече, поместив её под мышкой? Значит, вас можно назвать загадочной и даже замкнутой. Вы не слишком любите новые компании, а по натуре независимы.

■ ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО

Через плечо, подобно портупее, носят сумочки динамичные, активные натуры. Если вы относитесь к таковым, ваш стиль, наверняка, граничит с подростковым, или близок к спортивному. Вы легки на подъем и не любите сидеть на месте!

■B PYKE

Привычка носить сумку исключительно в руке отличает высоко-
нравственных натур, а иногда даже
принципиальных. Вы относитесь к
их числу? Наверняка, вы очень пун-
туальны, а порой чересчур консер-
вативны.

■ НА СОГНУТОЙ РУКЕ

Тут есть два варианта — локоть отставлен вбок, или боязливо прижат к телу. В первом случае вас можно назвать общительной и деятельной



ШПАРГАЛКА

**В сумочке всегда долж-
ны быть:**

- пилочка для ногтей;
- бумажные платочки;
- лак для ногтей (желательно, бесцветный);
- зарядка для любимого гаджета;
- обезболивающее;
- лейкопластырь;
- булавка;
- жвачка;
- расчёска.

личностью. Вы не боитесь неожиданных предложений и всегда готовы «кинуться в бой». Во втором случае вы — хозяйственная и практичная девушка. При этом вам чрезвычайно важно, что о вас подумают люди.

По содержимому

Перебирая содержимое сумочки, на мужской вопрос «а это зачем» женщина может дать вполне логичный ответ «мало ли что». Действительно, в жизни всякое бывает! Пригодиться может всё: начиная от пальчиковых батареек, заканчивая «счастливым» каштаном, найденным в прошлом году. А что лежит в вашей сумочке?

АВАНТЮРИСТКА

В вашей «сокровищнице» можно обнаружить уйму вещей, полезных в плане завязывания новых знакомств и общения. Ваш день непредсказуем! Только что вы выполняли ответственное поручение начальницы, а сейчас коротаете вечер на свидании? С корабля на бал? Легко! Вы — натура общительная и всегда готовы к приключениям! В сумочке обязательно имеется палитра декоративной косметики для экстренной смены макияжа, гаджеты в рабочем состоянии для поддержания круглосуточной связи с подругами. На дне сумочки или в многочисленных карманах найдутся всевозможные визитки с телефонами. А не припрятаны ли в потайном карманичке презервативы? Мало ли как закончится свидание!

РОМАНТИЧНАЯ БАРЫШНЯ

Если вы — особа романтическая, в вашем ридикюле царит мечтательный беспорядок. На дне сумочки мирно покоятся билеты на недавнюю

театральную постановку. Даже найдя их в процессе ревизии, вы не выбросите, а оставите их как источник приятных воспоминаний. Ведь найти вдохновение вы можете во всём! Потому в вашей сумочке всегда имеется томик любимого писателя, а на плеере ждут своего часа обожаемые музыкальные ритмы — всё, что поможет настроиться на нужный лад. Большие солнечные очки, винтажный браслет и цветочный парфюм — эти атрибуты стиля у вас всегда с собой. Вы не испытываете потребности в общении, ведь даже в одиночестве чувствуете себя отлично!

ДЕЛОВАЯ КОЛБАСА

Ваш день расписан по минутам и всегда заранее спланирован. Причём это касается не только рабочих, но и выходных дней. Если в вашей сумочке найдутся запасные чулки, тапочки, несколько ручек (и всё в рабочем состоянии) и, конечно, любимый гаджет, вы — натура практичная и предусмотрительная. Ведь никакая мелочь, вроде порванных колгот или не вовремя пришедших критических дней не может помешать осуществлению деловых планов. Забывчивость — это не ваша черта! Вы фиксируете важную информацию в записной книжке, которая всегда при вас. В вашей сумочке — образцовый порядок, который вы стремитесь навести и в собственной жизни. Но иногда просто необходимо давать себе передышку!

ХОЗЯЮШКА

Ваша сумочка — просто арсенал полезных вещей. Причём, половина из них может и вовсе не пригодиться, но вас греет сама мысль о том, что они есть. В резервах вашей сумочки имеется целая аптечка с таблетками от всех недугов. Вы регулярно пополняете запасы лейкопластыря и влажных салфеток — а вдруг пригодятся! Нитка с иголкой занимают своё законное место в кармашке, а на

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

■Огромной коллекцией сумок может похвастаться музей сумочек Хендрике в Амстердаме. Здесь можно найти более 4000 экземпляров, демонстрирующих историю сумки в качестве не только женского, но и мужского аксессуара. Например, самым древним представителем коллекции является мужской кошелек из козьей кожи, датированный ещё XVI веком.

■Самая крупная частная коллекция сумок принадлежит Виктории Бекхем! В её домашнем арсенале наберётся сумочек на 3 млн. долларов. Одних только знаменитых вариантов от Birkin можно насчитать до сотни. Причём коллекция постоянно пополняется новыми экземплярами. Как говорится, у богатых свои причуды!

■Самую огромную сумку в мире представил дом моды Hermes в 2010 году в Дублине на показе мод. Их шедевр был назван Kelly в честь Грейс Келли. Высота сумочки 4 метра, она представляет собой большую комнату, в которой вполне можно жить. Вот уж чего не достаёт в коллекции Виктории Бекхем!

■Преуспел в масштабировании и дом моды Диор. Фасад их магазина сумочек на Манхэттене представляет собой гигантскую сумку в классическом стиле Диор.

■В Великобритании в 2001 году учредили Национальный день сумочек. Празднуется он 4 ноября, а вырученные в этот день средства от продажи сумочек направляются в фонд борьбы с раком груди.

дне сумочки хранятся неиссякаемые резервы бумажных платочков. Придя в магазин, вы всегда знаете, что купить. Ведь вы идёте туда с заранее приготовленным списком покупок. На вас всегда можно положиться. Правда, иногда ответственность граничит с мягкотелостью. А с этим уже нужно бороться!

Кристина РЕЗНИК

Мнение психологов

Психологами замечено, что сумочка является для женщины определённым «щитом». Так, волнуясь, женщина выставляет руки с сумочкой вперёд или прижимает сумочку к груди.

■На заметку мужчинам! Если ваша дама во время разговора копается в своей сумочке, стоит задуматься, наверняка, вы ей наскучили. Крайней степенью доверия можно считать просьбу найти что-то в её сумке.

■Психолог Вильгельм Райх определял значение сумочки, как переходного объекта. С его помощью женщина «защищается» от внешнего мира. Психолог считал сумочку для женщины сродни мягкой игрушке для ребёнка.

■Зигмунд Фрейд, по своему обыкновению, полагал, что женщины на подсознательном уровне отождествляют свою сумочку с образом собственного интимного органа. И с чего он это взял?!



УСТАВШИЕ СУСТАВЫ

ИЗНОШЕННЫЙ ХРЯЩ

Наиболее часто больных беспокоит остеоартроз. Среди людей старше 50 лет это заболевание суставов встречается у каждого четвертого, а в возрасте 60 лет и старше — практически у всех.

Остеоартроз (его также называют деформирующим артрозом или просто артрозом) — это заболевание, при котором разрушается внутрисуставной хрящ. Его изнашивание, в свою очередь, влечёт за собой болезненные изменения и в других частях сустава: на поверхностях костей, в суставной сумке, окружающих сустав мышцах и связках.

В молодости хрящ очень упругий, а сустав изнутри хорошо смазан суставной жидкостью. Поэтому он без проблем реагирует на все виды нагрузки, бег, прыжки. Но со временем внутренние части сустава изнашиваются, хрящ становится более тонким, сухим, ломким, количество смазки внутри сустава уменьшается.

Вместе с хрящом меняется и костная ткань. По краям сустава формируются костные выросты — «шипы». Они-то чаще всего и дают боли и ощущение того, что сустав «заржавел» и его надо смазать.

Возраст начала артроза у всех разный. Если в течение жизни человек сильно нагружал суставы, имеет лишний вес, артроз развивается раньше.

Чаще всего остеоартроз развивается в определённых группах суставов. Больше всего ему подвержены:

- опорные суставы — коленные и тазобедренные;

- суставы кистей рук, причём у женщин такой артроз наблюдается примерно в 10 раз чаще, чем у мужчин, он во многом обусловлен наследственностью;

- сустав первого (большого) пальца стопы — в этом случае формируется пресловутая шишка, или косточка;

- суставы позвоночника.

МНОГОЛИКАЯ БОЛЬ

Первым симптомом, заставляющим обратиться к врачу, является боль в суставе. Интенсивность болевых ощущений может быть различной.

В начальных стадиях артроза боль выражена незначительно. Она возникает только при выраженных нагрузках на сустав, таких как интенсивная и продолжительная ходьба, бег, длительное сидение в неудобной позе, ношение тяжёлых сумок. Эти боли проходят после небольшого отдыха



В холодное время года число обострений суставных заболеваний вырастает в несколько раз. Как в таком случае помочь себе?

с расслаблением суставов. По мере развития остеоартроза появляется и другая боль — «стартовая», когда человеку становится трудно встать, например, из кресла. Возможна также внезапная и резкая боль, которая пронизывает сустав при повороте или неудачном резком движении. В далеко зашедших стадиях артроза суставы могут болеть практически постоянно.

На развитие артроза также могут указывать следующие признаки:

- Хруст во время движения. Он

связан с формированием остеофитов — костных разрастаний, которые появляются при разрушении внутрисуставного хряща. На поздних стадиях при движении в суставе может возникать щелчок, причём довольно громкий.

- Ограничение подвижности сустава. Оно связано как с разрастанием костных «шипов», так и со спазмом мышц, возникающем на фоне артроза.

Осложнением остеоартроза нередко бывает синовит. Так называют воспаление внутреннего слоя суставной сумки (синовиальной оболочки), которое нередко является следствием разрушения хряща. При синовите сустава скапливается жидкость, его поверхность может стать горячей, он увеличивается в объёме, болит.

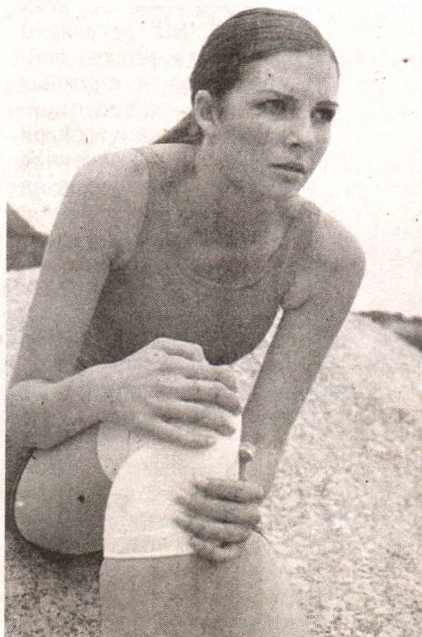
ФАКТОРЫ РИСКА

Развитию остеоартроза способствуют многие факторы.

БОЛЬШАЯ НАГРУЗКА И ТРАВМЫ

Замечено, что у швей чаще всего возникает артроз суставов кистей рук, у рабочих, использующих отбойный молоток — локтевых и плечевых суставов. Другими словами, в первую очередь страдает тот хрящ, который в течение долгого времени испытывает максимальную нагрузку.

Важны и одномоментные повреждения, возникающие в результате травмы. Болезнь нередко начинает прогрессировать именно после них.



МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Для нормального обмена веществ важно, чтобы сустав получал достаточно питательных веществ. Если сустав по многу часов в день «бездействует», в нём не происходит движений, то питание нарушается.

ЛИШНИЙ ВЕС

Избыточная масса тела увеличивает нагрузку на опорные суставы — тазобедренные и коленные. К тому же, жировая прослойка затрудняет приток к суставам крови, из-за чего нарушается питание хряща. Замечено, что женщины с лишним весом страдают артрозом коленей в 4 раза чаще своих стройных сверстниц.

ДЕФЕКТЫ РАЗВИТИЯ

У людей, страдающих синдромом дисплазии (слабости) соединительной ткани, артроз могут диагностировать уже в молодом возрасте. Суставы у них чрезмерно подвижные, так что нагрузка на них повышается, и изнашивание происходит быстрее.

КОМПЛЕКСНАЯ ДИАГНОСТИКА

Опытный врач заподозрит у пациента артроз уже после беседы и осмотра. Однако для подтверждения диагноза нужны дополнительные исследования.

● **Рентгенография сустава** — это основной метод выявления артроза. На снимках хорошо видно сужение суставной щели, наличие или отсут-

ствие остеофитов. Учитывая эти и некоторые другие признаки, врач может оценить стадию заболевания.

● **УЗИ суставов** — информативный и современный метод обследования суставов. Имеет ряд преимуществ: доступность, мобильность, быстрое время исследования, отсутствие ионизирующих излучений, возможность исследовать хрящи, мягкие ткани, определять наличие и количество жидкости в полости сустава, что недоступно при рентгеновских методах обследования.

● **Артроскопия.** В этом случае над проблемным суставом делается маленький надрез, в который вставляется инструмент, состоящий из миникамеры и осветительного прибора. Такие процедуры используются также для взятия биопсии из сустава. Однако многие ревматологи считают, что лишнее вмешательство в сустав может привести к попаданию туда инфекции, поэтому исследование проводится значительно реже рентгенографии.

● **Магнитно-резонансная томография** — весьма информативный метод, который позволяет заметить изменения даже небольших размеров. Но доступно такое обследование не везде.

НЮАНСЫ ЛЕЧЕНИЯ

Разрушение внутрисуставного хряща нельзя повернуть вспять: на сегодняшний день медицина не знает средств, способных заново вырастить хрящевую ткань. Однако существуют методы, стабилизирующие состояние и останавливающие про-

грессирование болезни. Вот почему начинать лечение артроза необходимо как можно раньше.

Подберите туфли с мягкой эластичной подошвой. Во время ходьбы она будет гасить удар, который происходит при соприкосновении пятки с землей и распространяется на коленные и тазобедренные суставы. Обувь должна быть на низком и широком каблучке — он наиболее устойчив.

Из немедикаментозных методов используются лечебная физкультура, физиотерапия, массаж. Они направлены на то, чтобы уменьшить боль в области сустава, укрепить мышцы вокруг него, снять мышечный спазм. Такие методы могут заметно улучшать самочувствие, однако наиболее эффективны они на ранних стадиях заболевания.

Медикаментозное лечение направлено на то, чтобы уменьшить боль и остановить разрушение хрящевой ткани сустава. Для первой цели используют парацетамол и нестероидные противовоспалительные средства, для второй — препараты из группы хондропротекторов.

Сегодня становится всё более популярным такой метод медикаментозного лечения, как введение в сустав препаратов гиалуроновой кислоты. Это вещество, которое удерживает в хряще воду, а также выполняет роль смазки, благодаря которой костные поверхности легче скользят относительно друг друга во время движения. В итоге начавший разрушаться хрящ испытывает меньшую нагрузку, и это значительно облегчает состояние пациента. Наиболее эффективна данная методика на ранних этапах заболевания. На третьей стадии артроза использовать её нецелесообразно.

Другой вид внутрисуставных инъекций подразумевает введение в сустав гормонов-кортикостероидов. Эти инъекции выполняются врачом-специалистом строго по показаниям. Ведь у кортикостероидов много побочных эффектов: они негативно действуют на сердечно-сосудистую систему, желудок, печень, у пожилых пациентов могут приводить к повышению уровня глюкозы в крови.

Эндопротезирование. Это операция, во время которой разрушенный сустав заменяют искусственным, сделанным из металла и полимеров. Служить он может от пяти до 20-25 лет, всё зависит от качества материала. Замена сустава является фактически единственным выходом на третьей стадии артроза, когда хрящ полностью разрушен. Важно понимать, что это полноценная операция, во время которой используется наркоз и которая затем требует реабилитации.



Ольга МУБАРАКШИНА

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



Женская консультация

У меня недавно начался климакс, мучают приливы, потливость, сердцебиения. Стараюсь ограничить физические нагрузки, но от этого начала полнеть. Как быть?

М. Д., г. Нижний Новгород

Постарайтесь вести активный образ жизни. Многие женщины при климаксе из-за неважного самочувствия становятся ленивее. Физическую активность они откладывают на потом, «когда мне станет лучше». Но отсутствие нагрузок загоняет ещё в больший порочный круг: растёт вес, в организме задерживается жидкость, и сил становится ещё меньше. Те женщины, которые регулярно занимаются спортом и вообще уделяют себе внимание, гораздо быстрее преодолевает фазу гормональной перестройки.

Для облегчения самочувствия можете принимать противоклимактерические растительные препараты. Ряд лекарств и биологически активных добавок к пище содержит так называемые фитостерогены. Они по составу и свойствам напоминают естественные женские половые гормоны. Однако их действие более мягкое. Такие препараты лишены многих побочных эффектов, которыми обладают классические гормональные таблетки.

Мне 34 года, после родов прошло уже 6 лет. В последнее время заметила, что месячные стали немного обильнее и при этом сопровождаются болями внизу живота. Какие обследования мне лучше сделать?

И. Д., г. Воронеж

Боли и увеличение потери крови при месячных может вызвать целый ряд причин. Например, появившийся недавно внутриматочный полип или эндометриоз. Иногда такое может происходить из-за нарушения баланса женских половых гормонов.

В первую очередь вам необходимо УЗИ органов малого таза. Сделать его нужно дважды: сразу после месячных и во второй половине цикла. Такое обследование позволяет точно определить многие болезни в начальной стадии. Желательно также в течение трёх месяцев вести менструальный календарь и отмечать в нём все дни кровотечения и свои ощущения.

Вам может также потребоваться анализ крови на половые гормоны. После установления точной причины изменения характера менструации будет назначено лечение.

Срочное обследование и помощь требуется, если боли настолько сильны, что вы не можете посещать работу или заниматься обычными делами. В случае, когда дольше одного дня наблюдается обильное кровотечение или выделение сгустков, надо также срочно посетить гинеколога. Серьёзное лечение нужно и когда приступы болей в животе сопровождаются тошнотой, головной болью, жидким стулом и рвотой, а обезболивающие препараты не помогают.

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

Твоё здоровье

Подскажите, есть ли какие-то симптомы при заражении вирусом папилломы? Насколько опасно это заболевание и как правильно обследоваться?

Н. Л., г. Белгород

У женщин папилломавирусная инфекция (ВПЧ-инфекция) может проявляться остроконечными и плоскими кондиломами. Так называются выросты и разрастания в области половых органов.

Наличие этого вируса в организме опасно появлением атипичных клеток шейки матки (дисплазия клеток, предрак) и раком шейки матки. Но в достаточно большом проценте случаев папилломавирус у женщин протекает бессимптомно.

Папиллома у женщин может быть обнаружена врачом-гинекологом во время осмотра. Однако этого для диагностики папилломавируса недостаточно. Более точная диагностика ВПЧ у женщин проводится при помощи ПЦР-анализа. Этот тест позволяет не только выявить ВПЧ, но и уточнить его тип и, соответственно, спрогнозировать риск развития онкологических изменений шейки матки.

После обнаружения ВПЧ женщине обязательно нужно сделать кольпоскопию – осмотр шейки матки под многократным увеличением для выявления возможной скрытой патологии шейки матки. При необходимости дополнительно берут небольшой кусочек ткани шейки матки для исследования под микроскопом. Эта процедура называется биопсией.

Меня часто беспокоит молочница. Каковы могут быть причины постоянных обострений?

Ю. В., г. Курск

Молочница часто появляется непосредственно перед менструацией, а некоторые женщины впервые встречаются с заболеванием во время беременности. Изменения гормонального фона влияют на кислотно-щелочной баланс влагалища, создавая благоприятную среду для размножения грибка.

Довольно часто молочница возникает на фоне других инфекций, вследствие подавления иммунитета как самими бактериями или вирусами, так и препаратами, применяемыми для борьбы с ними (в частности, антибиотиками). Могут быть и другие причины обострения заболевания: перегревание, переохлаждение, физические перегрузки, эмоциональный стресс, дисбактериоз кишечника. Нередко молочница сопутствует сахарному диабету.

В связи с многообразием причин заболевания молочницу должен лечить специалист. Лечение обычно бывает комплексным и подбирается индивидуально.

ЖЕЛЧНЫЙ «ПЕСОК»

У многих людей существует предрасположенность к развитию желчнокаменной болезни. Можно ли как-то предупредить появление камней в желчном пузыре?

Рассказывает терапевт, кандидат медицинских наук Ольга Алексеевна Мубаракшина.



ЛИШНИЙ ХОЛЕСТЕРИН

В последние годы появилась возможность влиять на процесс формирования желчных камней. Учёные доказали, что их образованию предшествует так называемый «билиарный сладж». В переводе на русский язык слово «сладж» означает грязь, ил, муть. Этот термин достаточно точно отражает содержимое желчного пузыря у людей с высоким риском желчнокаменной болезни.

В норме желчь жидкая. У здоровых людей она без труда выбрасывается из желчного пузыря после еды. Но иногда желчь может загустеть. Это происходит по разным причинам.

У некоторых людей нарушен обмен веществ. Их желчь содержит много холестерина, поэтому обладает более вязкой консистенцией. Вторая причина увеличения густоты желчи — плохая сократимость желчного пузыря, которая может быть связана и с наследственными особенностями, и с образом жизни. Человек, который мало двигается, подолгу сидит, согнувшись, значительно затрудняет работу органов пищеварения. В итоге содержимое желчного пузыря становится вязким. Ещё одна причина концентрации желчи — заболевания желудочно-кишечного тракта и печени. Способствует изменению концентрации желчи и беременность, когда большая матка поддавливает органы пищеварения и не даёт им полноценно функционировать.

Иногда в пузыре отмечают так называемый «песок», иногда желчь становится по густоте, как замаз-

ка. Нередко замазкообразная желчь сочетается с песком, что создаёт высокий риск образования камней.

ВЫЯВЛЯЕМ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ

Для того, чтобы оценить состояние желчи, раньше приходилось делать довольно неприятную процедуру зондирования. Это исследование не всегда давало полную информацию о процессах в желчном пузыре. При помощи первых аппаратов УЗИ также весьма трудно было выявить «песок» и густую желчь.

Сегодня появились ультразвуковые диагностические комплексы с высокой разрешающей способностью. Именно УЗИ желчного пузыря, сделанное при помощи современного оборудования, является одним из главных методов диагностики нарушений густоты желчи.

ЛЕЧЕНИЕ ПЛЮС ДИЕТА

От песка в желчном пузыре можно избавиться путём изменения образа жизни и приёма некоторых лекарств. Камни же чаще всего являются показанием к операции по удалению желчного пузыря. Поэтому новые возможности диагностики очень важны для профилактики желчнокаменной болезни.

Начать надо с питания. Оно должно быть регулярным и частым. Длительные перерывы между приёмами пищи всегда приводят к застою желчи.

Идеально питаться небольшими порциями 5-6 раз в день, желательно в одно и то же время. Причём послед-

ний раз нужно съесть что-нибудь лёгкое непосредственно перед сном. Частый приём пищи способствует регулярному опорожнению желчного пузыря и является одним из важнейших моментов в профилактике образования желчных камней.

Запрещённых продуктов и блюд при таком питании не существует. Однако некоторые ограничения всё же необходимы.

Основу рациона должны составлять маложирные продукты. Идеальное питание основано на рыбе, овощах и кашах. Очень полезна зелень (петрушка, укроп, салат), которую желательно есть каждый день. Ежедневно рекомендуется пить стакан обезжиренного кефира или йогурта.

Ограничить надо алкоголь, газированную воду, копчёные, жирные, острые и жареные блюда. Они могут вызвать спазм желчных путей.

Из лекарств наиболее часто рекомендуют препараты, которые содержат один из компонентов медвежьей желчи — урсodeоксихолевую кислоту. Обычно их используют длительными курсами по 3 месяца. Эти капсулы разжижают желчь и даже могут растворять мелкие холестериновые камни.

Нередко для профилактики применяют препараты растительного происхождения с желчегонным действием, например, экстракт артишоков, холосас или аллохол. Используются и растительные сборы. Наиболее выраженным желчегонным действием обладают цветки бессмертника и кукурузные рыльца.

КАК УБЕДИТЬ РОДИТЕЛЕЙ, ЧТО ОБОЙДУСЬ БЕЗ МУЖА?

В январском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Анны из г. Санкт-Петербурга: «Работаю журналистом в журнале о среднем образовании, подрабатываю в нескольких местах, живу с родителями в центре, в большой, красивой квартире, раз в год прохожу курс лечения у психотерапевта, ношу на себе 40 лишних кг. В последнее время отец начал постоянно говорить о том, чтобы я в ближайшие 2-3 года вышла замуж, чтобы он с матерью мог «уйти в мир иной спокойно, а то придётся поручить тебя брату». Брат, к счастью, гораздо более успешен. А я реально оцениваю свои шансы: на замужество у меня их нет, тем более с моими вкусами — я люблю мужчин физически, интеллектуально и душевно выдающихся, и это не поменяется. Вопрос: как мне убедить родителей в том, что у меня всё будет хорошо и без мужа? Есть решения? Спасибо за помощь!» Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Анны.



ЗАМУЖЕСТВО — НЕ ДЛЯ ПАПЫ

Анна, сразу возникает к вам несколько вопросов. Вы пишете, что трудитесь в журнале, плюс подрабатываете, значит, себя всё-таки обеспечить можете. Так почему же вы чувствуете себя таким несамостоятельным человеком? Почему вас нужно кому-то поручать, пусть это будет даже брат, который более успешен? Вы взрослая и трудоспособная девушка, осознайте это сами и дайте понять родителям. Мне кажется, вам не нужно тратить энергию на диспуты и споры с отцом. У вашего папы уже сложилось своё определённое мнение, и он совершенно прав. Вам нужно замуж, но не для галочки и успокоения родителей, а для счастливой и полной жизни. Обсудите свои проблемы с психотерапевтом. Возможно, в этой бязни жизни, мужчин и неадекватной самооценке кроется «секрет» ваших лишних килограммов. Кстати, психологи говорят, что иногда с помощью лишних килограммов человек пытается закрыться от проблем, в том числе и внутренних, боится в чём-то себе признаться. Профессия у вас — журналист, и этим всё сказано. У вас есть масса возможностей общаться и встречаться с людьми и встретить своего мужчину.

Алиса, г. Волгоград

ПОВЫСЬ СВОИ ШАНСЫ

Человек социален по своей природе. Для людей нормально общаться между собой, и близко в том числе. И друзей иметь нормально, и кол-

лег, и семью, и любимого человека, и сексуального партнёра. Не все опции обязательны для каждого, каких-то может не быть, всё индивидуально. Но

это нормальные желания. И если лично тебе чего-то из этого списка не нужно, это тоже вариант нормы. Но, судя по всему, ты всё-таки переживаешь из-за своего одиночества, сама себя обманываешь, и родители здесь совершенно ни причём. Подбираешь аргументы, чтобы не столько родителей, сколько себя убедить, что тебе хорошо и без мужа. Вот даже в редакцию письмо написала, чтобы с помощью читателей убедить себя, что ты права. Я бы могла поверить тебе, если бы ты вообще была к мужчинам равнодушна, так ведь нет! Тебе нравятся мужчины во всех смыслах выдающиеся. Так повысь свои «реальные» шансы для успеха у них! Избавиться от лишнего веса в твоём возрасте — не слишком большая проблема, если поставить себе цель её решить. И ещё совет: поменяй психотерапевта, раз до сих пор не смог помочь тебе разобраться в твоих проблемах.

Ирина, г. Липецк

ИЩИ СПОСОБЫ ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ

Думаю, раз ты регулярно проходишь курс лечения у психотерапевта (в твои-то годы!), с тобой явно что-то не так. И шансов на замужество у тебя нет не потому, что ты живёшь в большом городе, и дело не в твоих вкусах — умных, сильных и добрых мужчин не одна ты любишь. Или ты считаешь, все остальные женщины дурочки — бросаются на первого попавшегося? И не поверю, что в Питере нет таких мужчин. Ты просто лукавишь, Анна, или чего-то не договариваешь. Смею догадаться, что всё дело в твоём лишнем весе: либо тебе лень, либо ты просто не можешь с ним справиться, и заранее обрекаешь себя на одиночество. Отсюда и потребность в психотерапевте. А родители... На то они и родители, чтобы переживать за своё чадо. Они всё видят и всё про тебя понимают. Поэтому не советую тебе тратить время на пустые разговоры с ними. Ты не их пытаешься убедить, что обойдёшься без мужчины, а саму себя. И пока ты будешь прятаться от решения проблемы, страдать будут все: и ты, и твои родители. Мой тебе совет — ищи способы изменить свою жизнь!

Антонина, г. Ростов-на-Дону

Развестись или время лечит?

Я замужем 10 лет, до сих пор с мужем были хорошие отношения, было понимание и любовь, как мне казалось. Недавно муж был в командировке и сразу по приезде сам рассказал мне, что в один из дней сильно перебрал в компании и переспал с проституткой. Сказал, что ему самому это очень неприятно, просил прощения. Мы внешне помирились спустя несколько дней. Но проблема в том, что внутренне я не могу его простить. Я больше не хочу его ни как мужчину, ни как человека рядом, вижу в нём сплошные недостатки. И хотя понимаю, что все мы не без греха и не идеальны, ничего не могу с собой поделать, я потеряла веру в этого человека. Не знаю, сразу ли подавать на развод или время и такое лечит?

Вероника, г. Пермь, 33 года

В январском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Лидии из г. Перми: «Несколько месяцев назад я устроилась на новую работу. Первое время была поглощена потоком новой информации и не особо обращала внимание на коллег. Но сейчас, немного освоившись, стала обращать внимание на одного мужчину. Мы работаем в одном отделе, ходим вместе на обед и т. д. Не знаю, стоит ли вообще что-то начинать. И если и стоит, то какие намерения допустимы в таком случае. Я знаю, что допустимы лёгкое кокетство, лёгкий флирт. Но хочется узнать мнение со стороны. Всё-таки служебный роман — вещь противоречивая». Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Лидии.

СТОИТ ЛИ НАЧИНАТЬ СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН?



УЗНАЙТЕ ЧЕЛОВЕКА ПОЛУЧШЕ

Служебный роман — вещь противоречивая, вы правы. Есть шанс устроить свою личную жизнь и выйти замуж, а можно и работу потерять, и всю карьеру себе испортить, и нервный срыв заработать — всякое бывает. Так что вы думайте сами и взвешивайте всё. Что это за мужчина? Женат ли он? Проявляет ли какую-то инициативу? Прежде чем кокетничать, нелишним будет ненавязчиво собрать информацию, обработать в голове и всё взвесить. В самом знакомстве на работе нет ничего предосудительного, только, на мой взгляд, не стоит делать так, чтобы роман (если он начнётся) развивался на глазах у коллег. Вам же спокойнее. Кстати, будет очень полезно встретиться с коллегой в нерабочей обстановке — сходить в кафе, аквапарк, на каток, в кино, в музей, в парк погулять, чтобы увидеть человека не в офисном свете. Общение в обычной жизни — оно получается другим, нежели на работе. На эту тему есть отличный советский фильм «Служебный роман». Там не про любовников и любовниц, а про любовь, дружбу, предательство — с большим юмором и знанием жизни.

Лариса, г. Майкоп

БЕЗУСЛОВНО СТОИТ!

Служебный роман стоит того, чтобы его начинать! Это совершенно неповторимая атмосфера твоего существования в мире. Приключение — на грани фантастики. Если твой избранник женат, адреналин в крови

просто зашкаливает. Главная опасность в этом случае для вас обоих — влюбиться по-настоящему. Тогда — труба! Даже если ты обойдёшься без нравственных мучений, они будут преследовать твоего партнёра. И от увлекательного путешествия останется горстка пепла. Если он свободен, можно смело отправляться в путь. Чтобы приключение длилось как можно дольше, нужно флиртовать, намекать, уходить, возвращаться, заставлять ревновать, всячески избегать близости, чтобы продлить ощущение праздника, а близость отложить до того момента, когда ты поймёшь, что твой избранник окажется достойным того, чтобы связать с ним жизнь. Впрочем, можно позволить себе изредка расслабляться, если ты твёрдо знаешь, что для тебя это — всего лишь интрижка. Награда ведь обязательно должна находить своего героя?!

Людмила, г. Воронеж

НА РАБОТЕ НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ РАБОТОЙ

Лиди, на мой взгляд, флирт и кокетство лучше оставить для других мест, в которые ты, будучи молодой девушкой, наверняка заглядываешь. А на работе нужно заниматься работой. Нет ничего хорошего в служебных романах, особенно если новенькая сотрудница начинает строить глазки коллегам, едва пройдя испытательный срок. Если парень тебе нравится, попробуй с ним просто по-дружески общаться для начала. Узнай человека поближе, выясни круг его интересов. Может, вы вообще из парал-

лельных реальностей. Может, у него есть девушка за пределами офиса. Может, кроме симпатичной внешности, в нём нет того, ради чего стоило бы рисковать своей репутацией и карьерой. Так что ответ на твой вопрос: не стоит ничего начинать, кроме приятельского общения в рамках работы. Не компрометируй себя.

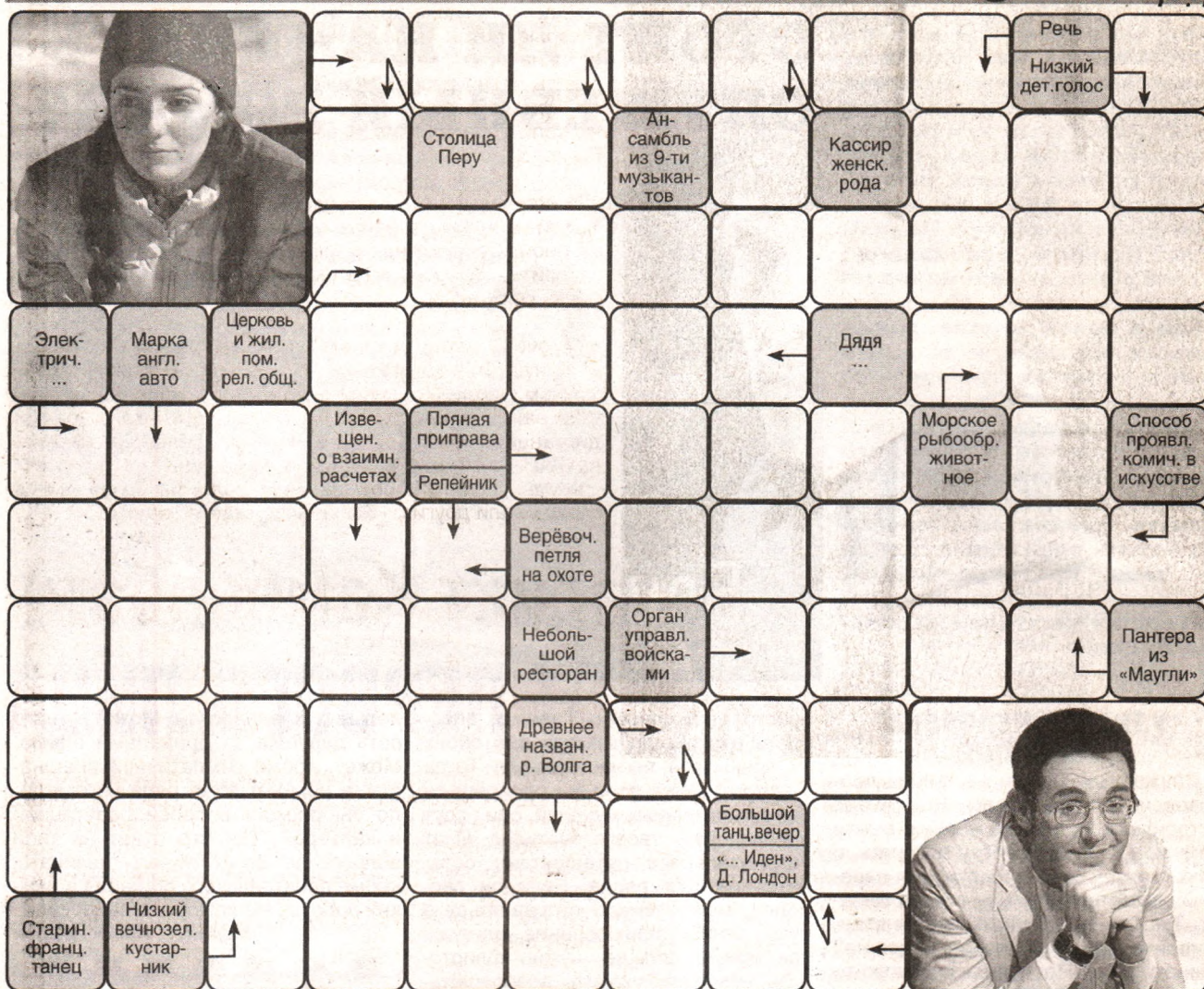
Мария, г. Новосибирск

Почему я не могу его забыть?



Любили друг друга, встречались два года, а потом расстались. Инициатором расставания была я, потому что он стал невнимательным ко мне и каким-то холодным. Я его спрашивала: в чём дело? А он говорил, что всё хорошо, это мне кажется, я придумываю. Я устала от всего и ушла от него. Мы не общались месяц, потом он мне позвонил, я пропустила звонок. А на следующий день он сказал, что случайно позвонил. Я попыталась как-то разъяснить всё между нами, а он сказал, что я поступила очень подло и он не такой, как прежде. С тех пор прошло полгода, но я до сих пор не могу его забыть. Порой кажется, что мне полегчало и я всё забыла, но через какое-то время опять начинаются страдания, терзания, слёзы... Почему так происходит — я не могу понять... Как мне быть дальше?

Марина, г. Саратов, 20 лет



Есть две причины, почему мы не верим людям.

1. Мы не знаем их.
2. Мы знаем их.

Советы как выжить при кризисе. Пересесть с личного транспорта на общественный, обедать не в кафе, а баночку на работу приносить, продукты покупать по акции, одежду — на распродажах, в кино ходить не чаще одного раза в месяц...

Вопрос! А если я и до кризиса так жил, что делать?

— Мне с котом не повезло — агрессивный, всё время хочет жрать, и шляется до поздней ночи.

— Зачем терпишь — разводишься с этим скотом!

- Нам надо поговорить.
- О чём?
- О нас.
- С кем?

— Доктор, я хотел бы дожить до ста лет.

— Да это же очень просто: не употребляйте алкоголь, откажитесь от курения, не объедайтесь!

— И вы уверены, что тогда я доживу до ста лет?

— Этого я не знаю. Но уверен, что жизнь будет казаться вам нескончаемой.

- Сколько стоит прыжок?
- Десять тысяч.

— А что будет, если парашют не раскроется?

— Мы вернём вам деньги!

— После праздника депутатов ждал сюрприз.

— То, что председатель Госдумы предложил сократить им зарплату на 10%?

— Да нет. Многие впервые узнали, что им ещё и зарплата полагается.

Продавец книжного магазина советует покупателю:

— Мы получили новое издание сонетов Шекспира с прекрасными иллюстрациями. Купите!

— Не может быть, неужели он ещё пишет?

Свинья за столом не раздражает в единственном случае — когда она жареная.

— Папочка! Можно я тебя поцелую?!

— Денег нет! Меня уже мама поцеловала.

АНЕКДОТЫ





Бенедикт Камбербэтч ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

Когда я родился, у меня не было ни земель, ни титула, ни денег. Не было даже нефтяной вышки.

Я никогда не собирался строить свою карьеру вокруг образа асексуального интеллектуала-социопата.

Современное поколение актёров существует в мире, где талантливый новичок запросто может оказаться в главной роли у Скорсезе. Тебе больше не нужно годами кому-то что-то доказывать и медленно карабкаться вверх, останавливаясь на каждой ступени, — так, как это делали актёры предыдущего поколения: Бен Кингсли, Хелен Миррен или Энтони Хопкинс. Сейчас всё иначе: раз — и ты наверху. Но я не уверен, что это хорошо.

Мой первый агент считал, что мне не стоит представляться Камбербэтчем, а потом, после полугода неудач, я разорвал с ним контракт и сменил агента. Новый спросил: «А почему ты никогда не представляешься Камбербэтчем? Это же привлекает к тебе внимание». Меня раньше часто звали Камби, но мне это здорово не нравилось, а потом Роберт Карлайл рассказал мне, что Камби — это название весьма уважаемой уличной банды из Глазго. Тут-то мне и полегчало.

Помню, как при нашей первой встрече Мадонна сказала: «Бенедикт — это такое странное имя». А я говорю: «Да, это очень странное имя, Мадонна».

Господь наградил меня странным лицом — чем-то средним между мордой выдры и тем, что люди считают привлекательным.

Известность в голливудском понимании никогда не была моей целью. Я не стремлюсь к ней, но я её не избегаю.

Я счастлив жить в Лондоне. Ты выходишь утром из дома, и перед тобой лежит всё — музеи, галереи, театры. В Америке всё иначе. Если ты актёр и живёшь в Лос-Анджелесе, ты проводишь всё своё время у бас-

сейна, читая сценарии и иногда снимаясь в пилотах, которые потом годами ждут своей участи. Люди там даже на велосипедах не катаются.

Есть такая распространённая актёрская шутка. «Что ты будешь делать, когда съёмки закончатся?» — «Ой, ну если Спилберг не перезвонит, то поеду отдыхать». Глупо, да?

Сексуальна та женщина, которая знает, что ей не нужны дорогие шмотки, чтобы быть привлекательной. Сексуальна та женщина, с которой интересно говорить. Но есть ещё кое-что: чувство юмора тоже очень сексуально.

Я очень хотел встретиться с Джулианом Ассанжем, когда мы готовились к съёмкам «Пятой власти» (фильм, частично основанный на биографии основателя WikiLeaks), но он отказался. Он сказал, что старается дистанцироваться от того, что не является правдой на 100%, и я очень хорошо его понимаю.

Жизнь была бы совсем иной, если бы люди всегда спрашивали других: «Вы не возражаете, если я...»

Ассанж, Сноуден, Мэннинг сделали большое дело — они задали правильный вопрос. И теперь этот вопрос задают себе простые американцы. «Постойте-ка, почему они прослушивают мой разговор, когда я звоню своей тётке в Висконсин? Мы ведь с ней говорим только о погоде и шторах. Не значит ли это — если даже мы с ней лишены права на тайну личной жизни, — что террористы победили?»

Я способен очень остро чувствовать жизнь, лёжа на диване с книгой.

Самой лучшей новостью после выхода первого сезона «Шерлока» для меня стало резкое увеличение книжных продаж. Да, я заставил людей вспомнить про сэра Артура Конан Дойла!

Я не солдат, не политик и не шпион. Я актёр. Я совсем немного умею играть на пианино, совершенно не умею играть на скрипке, не занимаюсь программированием, не рисую, как Ван Гог, и не могу жонглировать в голове галактиками, как это делает Стивен Хокинг. Но я могу всё это изобразить на экране.

У меня совсем немного увлечений: верховая езда, подводное плавание и мотоциклы.

Чем дальше ты способен уйти от себя и своих привычек, тем большего ты сможешь достичь. Всё самое интересное в мире лежит за пределами зоны твоего личного комфорта.

Что бы ты ни делал, каким бы добродетельным ни был, всегда найдётся тот, кто тебя ненавидит.

Я стараюсь не заводить новых друзей. Только старые помнят меня таким, каким я был до всего этого.

Разве я могу кому-то что-то советовать — в особенности, целому поколению? Живите чуть менее обычной жизнью, чуваки. Вот, собственно, и всё.