

ЖЕНСОВЕТ



№11 (109) Ноябрь 2015

Кулина

16+

**МОДНОЕ
УТЕПЛЕНИЕ**

СТР. 12

**КОВАРНАЯ
ГИПЕРТОНИЯ**

СТР. 40

**ПОЙМИ МЕНЯ,
МАМА!**

СТР. 36

**70
НОВЫХ
РЕЦЕПТОВ**

**ГАЗЕТА
В ГАЗЕТЕ**

**АЙШВАРИЯ РАЙ -
ИНДИАНКА,
ПОКОРИВШАЯ ГОЛЛИВУД**

Стр. 47



Ксения Новикова вышла замуж

Бывшая участница группы «Блестящие» Ксения Новикова второй раз вышла замуж. Радостной новостью о своей свадьбе певица поделилась с друзьями и подписчиками, опубликовав на своей странице в инстаграме фотографию из ЗАГСа, на которой новоиспечённые супруги демонстрируют обручальные кольца. «МЫ!», — лаконично подписала снимок певица.



Об избраннике красавицы известно немного. Его зовут Алексей, ему 36 лет, он успешный бизнесмен, с Ксенией познакомился в компании у общих друзей. Незадолго до бракосочетания Новикова представила своего будущего мужа телеканалу НТВ, где призналась, что Алексею удалось быстро найти общий язык с её сыновьями. 7-летний Богдан и 5-летний Мирон называют второго мужа Ксении по имени и радуются, что он балует их подарками. «Мои дети в надёжных руках», — говорит о своём муже «блестящая».

Напомним, о первом браке с бизнесменом Андреем Середой Ксения не любит вспоминать до сих пор. После конфликта, произошедшего в звёздной семье, супруг увёз двоих сыновей за границу, и Новикова не видела их больше года. Тогда солистка «Блестящих» через прессу просила мужа вернуть ей детей. В конце концов, им удалось решить конфликт мирно и детей вернули матери.

Сорока на хвосте принесла Надежда Грановская стала трижды мамой

Бывшая солистка популярной музыкальной группы «ВИА Гра» 33-летняя Надежда Мейхер-Грановская в третий раз стала мамой. Певица родила дочку в одной из клиник Киева и уже находится дома.

Отец крошки, бизнесмен Михаил Уржумцев, признался, что очень счастлив и уже принимает самое активное участие в уходе за новорождённой дочерью. «У нас родилась девочка, очень спокойная, но бывает, как и все дети, капризничает. По ночам иногда приходится не спать. Меняю памперсы, гуляю с коляской, от всего получаю огромное удовольствие», — поделился Уржумцев.

Напомним, что Надежда Мейхер-Грановская растит 13-летнего сына Игоря, отец которого — московский бизнесмен, и трёхлетнюю дочку Анечку — первенца в браке с Михаилом Уржумцевым.

Кстати, как бы парадоксально это ни звучало, первым об интересном положении жены узнал супруг Михаил.

— Ему приснился сон, — рассказывала в одном из эфиров на украинском канале Надежда, — Миша увидел мою и свою маму, которые сказали ему, что я беременна. Сон оказался «в руку»!



У Мадонны новый роман с Шоном Пенном?

«Я не боюсь ада, я жил с Мадонной», — заявил Шон Пенн после того, как развёлся с самой культовой фигурой поп-музыки. Представить, что после такого заявления отношения бывших супругов могут возобновиться, трудно, тем более, что Мадонна не уставала рассказывать в своих интервью, как избивал её актёр, но всё же...

В последнее время лауреат премии «Оскар», дебошир и скандалист зачастил на концерты бывшей супруги. В прошлом месяце Пенн пришёл на выступление Мадонны в Нью-Йорке. Он привёл с собой свою дочь Дилан. Во время шоу певица посвятила Пенну одну из своих романтических баллад True Blue, а после выступления актёр познакомил экс-супругу с дочерью во время ужина в одном из нью-йоркских ресторанов.

А в этом месяце Пенна видели на концерте Мадонны в канадском Ванкувере. Таблоиды выяснили, что экс-супруги поселились в одном и том же отеле. И совсем уж шоком для журналистов стала новость, что актёр намерен посещать все оставшиеся концерты гастрольного тура Мадонны.

Быть может, всё это игры двух звёзд, которые знают, как профессионально подогреть интерес к себе, а может быть, четверть века — большой срок для старых обид? Перемололось, забылось, начнём заново? Тем более, что певица не раз признавалась, что любила в жизни только одного мужчину. Ну вы поняли, кого.



Всероссийское издание «Кулина. Женсовет» №11(109), Ноябрь 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 29.10.2015 г. Отпечатано в ЗАО «Прайм Принт Воронеж» (г. Воронеж, пр. Труда, 48 л). Заказ № 4150. Тираж 15 600 экз. По вопросам полиграфического брака обращаться по адресу типографии. Главный редактор Светлана Ветрова. Креативный редактор Сергей Ветров. Над номером работали: Наталья Батейкина, Нина Чеботарёва, Ирина Крестникова, Алла Орлова.

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

ФИЛЬМЫ ОТ ОСЕННЕЙ ХАНДРЫ

Вот и наступила пора пасмурных дней, промокшей обуви и других традиционных осенних «радостей», нередко приводящих к затяжной депрессии. Но есть отличный способ отвлечься от погоды за окном и избежать сезонной хандры. Мы подыскивали для вас фильмы, которые, как рецепт врача для немного грустной осени. Приятного просмотра!

«КУХНЯ В ПАРИЖЕ»

Россия (2014)

Рейтинг на «Кинопоиске» — 7,00

Кулинарная комедия, является прямым продолжением телесериала «Кухня».

Модный столичный ресторан «Клод Моне» процветает. Именно здесь, в родном заведении, Вика и Максим хотят отпраздновать долгожданную свадьбу. Но планы меняются, когда в ресторане назначают переговоры президентов России и Франции. Команда ресторана терпит фиаско и вынуждена отправиться в «изгнание» в Париж. Там Шеф с Максом сталкиваются с опасными конкурентами: Шеф — с ближайшим родственником, а Максим — с красавцем Николя, который вскружит Вике голову не хуже искристого шампанского. И это ещё не все вызовы, которые бросает им город любви, ведь надо постараться спасти репутацию, накормить президентов и преодолеть ещё миллион препятствий.

«ОТПУСК ПО ОБМЕНУ»

США (2006)

Рейтинг на «Кинопоиске» — 7,89

Трогательная романтическая комедия Нэнси Майерс входит в список фильмов, которые давно пора выдавать бонусом к покупке шерстяного пледа.

Удивительно, но фильм не надоедает даже после энного количества просмотров. Видимо, потому что все мы, независимо от возраста, верим в сказку. Так и главные героини фильма, пережившие разрыв с неверными бойфрендами, решают сменить обстановку, воспользовавшись услугами каучсёрфинга. Взыскательная американка бежит от своих проблем в заснеженную английскую деревню, а скромная британка пакует чемоданы и летит в солнечную Калифорнию. Но жизнь — непредсказуемая штука,



и мы иногда даже не догадываемся, чем может закончиться, на первый взгляд, обычный отпуск. Фильм о том, что никогда не стоит разочаровываться, ведь у судьбы всегда есть для нас подарок, пусть он и спрятан в дальнем углу.

«8 СВИДАНИЙ»

Испания (2008)

Рейтинг на «Кинопоиске» — 7,1

Калейдоскоп историй, посвящённых отношениям мужчины и женщины. 8 свиданий — 8 разных сюжетов, объединённых темой любви, дружбы, интимной близости. Знакомая, влюбляясь, ссорясь, расставаясь, преодолевая однообразие, скуку, гнев и навязчивость бывших любовников, молодые люди строят новые отношения, чтобы вновь наступать на те же грабли. Фильм стал дебютной работой испанских телевизионщиков Периса Романо и Родриго Сорогойена, которые, несомненно, взяли всё самое лучшее от жанра романтической комедии.

«ЛЮБОВЬ — ЭТО ВСЁ, ЧТО ТЕБЕ НУЖНО»

Дания, Швеция, Италия,

Франция, Германия (2012)

Рейтинг на «Кинопоиске» — 6,22

Филипп красив, богат и... одинок. Ида замужем, но её супруг увлечён другой. Скоро они встретятся на свадьбе своих детей в одном из самых живописных городов мира — итальянском Сорренто. Знойные неаполитанские ночи, аромат лимонных деревьев и непередаваемая атмос-

фера праздника помогут вспомнить, что любовь — это всё, что им нужно...

«ВСЕГДА ГОВОРИ «ДА»

США, Австралия (2008)

Рейтинг на «Кинопоиске» — 8,00

Комедийный антидепрессант с высоким содержанием Джиммы Керри. Главный голливудский «лжец» перевоплощается в депрессивного и нелюдимого банковского клерка, всегда отвечающего отказом на любые просьбы друзей, коллег или клиентов. Но однажды его заносит на семинар психологической самопомощи, после которого герой решает всегда говорить «да». Так в один миг его жизнь превращается в головокружительную авантюру, в которой полезно было бы оказаться каждому из нас.

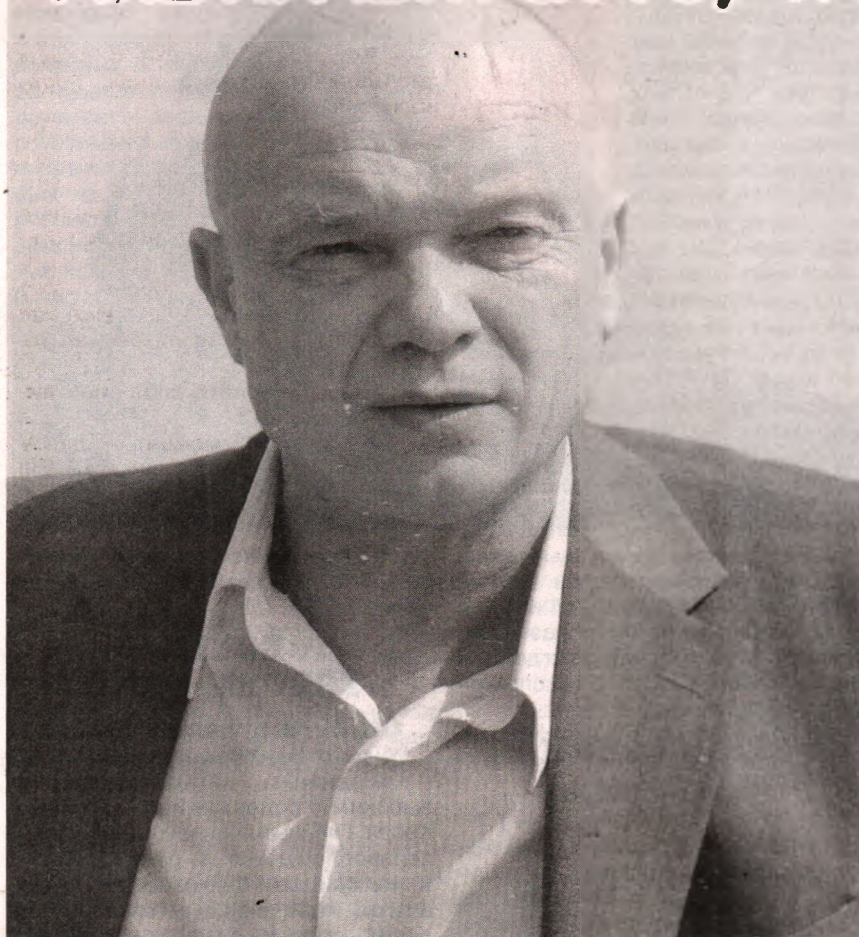
«ВЛЮБИТЬСЯ В НЕВЕСТУ БРАТА»

США (2007)

Рейтинг на «Кинопоиске» — 6,91

Дэн — вдовец, отец трёх дочерей, остроумный журналист, ведущий популярной колонки полезных советов в престижной газете. Но когда Дэн влюбляется (и не в кого-нибудь, а в невесту собственного брата), то с удивлением для себя обнаруживает, что советы, которые на протяжении многих лет он давал своим читателям и дочерям, в его случае не действуют. Оказывается, реальная жизнь не так проста, как кажется представителям медийного гламура...

АНДРЕЙ СМОЛЯКОВ: «МНЕ ПРАВИТСЯ ТО, ЧТО Я ДЕЛАЮ»



Андрей Смоляков много снимается в кино. Ему 56 лет, но возраст для него в профессии только плюс. Он стал актёром в конце семидесятых, никогда не испытывал недостатка в ролях, но именно в последние годы стал популярен, как никогда. Его называют одним из востребованных актёров своего поколения. Почти тридцать лет Андрей Смоляков играет на сцене Театра-студии под руководством Олега Табакова. В кино ему достаётся много отрицательных ролей. Но такие работы Андрей Смоляков считает наиболее интересными.

О ТЕАТРЕ И КИНО

— Что самое хорошее и самое сложное в вашей профессии?

— Прелесть и ужас смешаны во что-то единое. Есть радость процесса, радость, когда что-то получается. И есть тяжесть труда, физическая тяжесть. Эта профессия и физически, и эмоционально непростая.

— Есть ли для вас разница между кино и театром?

— В целом — нет. По сути, и кино, и театр — это собрание людей, которые создают произведение и выносят его на суд зрителей. Но если говорить

совсем просто, то после спектакля я слышу аплодисменты, а после съёмки — нет.

О ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ

— Скажите, пожалуйста, а в детстве вы собирались поступать в театральное училище?

— Нет, я был далёк от этой мысли и совершенно не думал об этом. Моё решение стать артистом произошло в одну секунду, когда я прочёл в газете объявление, что есть такое театральное училище, и оно проводит набор с предварительными консультациями.

Слова «предварительные консультации» меня чем-то, так сказать, подкупили, и я пошёл предварительно проконсультироваться. Вошёл в Щукинское училище и не вышел.

О РОЛЯХ И МОЛОДЫХ РЕЖИССЁРАХ

— Насколько вам интересно то, что вам предлагают в кино? Нет ли дефицита качественного материала?

— Костлявая рука голода не заставляет меня сниматься в первом предложенном проекте. Я в своём выборе принадлежу сам себе. Может, это нескромно прозвучит, но за последние несколько лет все кинопроекты, в которых я снимался — «Высоцкий», «Сталинград», «Вий», «Родина» — мне были действительно интересны. Это нормально — выпускать по картине в год. Но могу сказать, что в кино я с 1977 года, и только в последние годы те картины, которые я назвал, дают мне роли, адекватные театральным работам. Серьёзного материала, качественной драматургии в кино, конечно, меньше, чем в театре.

— Молодые режиссёры не так часто предлагают людям старшего поколения у них сниматься. Но вас выделяют. Почему?

— Я же всеядный — в хорошем смысле. Никогда не отказываю ребятам сниматься не то что в дипломных, а даже в курсовых работах. С ними всегда интересно, они помогают жить. И в театре люблю с ними работать. У меня всегда ощущение, что они знают что-то, чего не знаю я. И чувствуют так, как я, наверное, не могу чувствовать. Могут предложить, что угодно — кажется, такого не может быть. А начинаешь думать, осуществлять, и жизнь меняется.

О КРИЗИСЕ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

— Кризис среднего возраста у вас был?

— Меня такие вещи миновали. Благодаря работе, которую я сильно люблю. Она интересная, манкая, весёлая, больная. Она столько даёт всякого и разного, удивляет практически каждый день. Отказываться от существа (если назвать профессию существом), которое тебя, как цыган-

ка, окрутит, и ты находишься в таком угаре, я считаю, безнравственно. И грех, и глупо.

О ЛЮБВИ, СЕМЬЕ И БЫТЕ

— А какую роль играет в вашей жизни любовь?

— Главную... У Булгакова в «Беге» генерал Хлудов говорит: «Нет любви. А без любви ничего невозможно, даже на войне».

— Говорят, в браке люди становятся похожи друг на друга, вы чувствуете эту похожесть?

— Нет. Абсолютно. Ничего общего. Мне кажется, ошибочно думать, что люди становятся похожи в браке. Скорее, мы дополняем друг друга. Даша — очень творческая личность, она модельер, дизайнер.

— Вы носите что-то из её коллекций?

— Я единственный счастливый мужчина, которому она иногда делает одежду, потому что в принципе не делает мужских коллекций. Даша создаёт женские линии.

— Есть ли какие-то житейские сложности, с которыми вам легче справляться из-за того, что вы актёр?

— Нет. В житейских сложностях я простой, нормальный, теряющийся человек. Я теряюсь перед всем — начиная от оплаты счёта в банке и заканчивая общением с ЖЭКом...

ОБ ОТДЫХЕ

— Вы много путешествуете?

— Да. Я очень люблю путешествовать и хочу, чтобы это не прекращалось. Путешествия — это соприкосновение с настоящим. Что я называю настоящим? То, что человеческая культура оставляет нам на протяжении своего существования.

— А где вы обычно отдыхаете?

— Я путешествую по миру. Если у меня есть время, то уезжаю за рубеж. Был везде, кроме Австралии, которая мне почему-то не очень интересна. Там культура аборигенов не так ярко представлена. А так я объездил треть Латинской Америки, Азия прочёсана почти целиком, хотя там всё равно много осталось неуиденного, в ближайших планах — Лаос. В Европе люблю бывать.

— Вы путешествуете один?

— Нет, с женой.

О СЫНЕ

— С сыном у вас насколько схожие вкусы?

— Во многом, но есть нюансы. В одежде, например: я люблю рубашки без воротников, а Митька их терпеть не может — будьте любезны воротник. У меня аллергия на поло, а вот он их очень любит.

— В кино, музыке вы тоже расходитесь?

— И здесь мы разные. Как и наши с ним возраст и темпераменты... Хотя я рад, что общие вкусы у нас всё-таки есть. Если есть возможность, мы вместе ходим на концерты Гарика Сукачёва, Серёжи Галанина, группы «Чайф».

О МОДЕ, БАНДАНАХ И ВОЗРАСТЕ

В этом году на «Кинотавре» в Сочи Андрей Смоляков был в составе жюри. Актёр обратил на себя внимание тем, что появлялся на публике в бандане на голове. Банданы актёр любит больше, чем шляпы и бейсболки.

— Ваша супруга, как дизайнер, что думает про бандану?

— Она мне периодически подсовывает новые.

— То есть она не говорит, что это не по возрасту?

— Она меня за такие слова ругает. Я показываю ей вещь и спрашиваю: «Это можно надеть в моём возрасте?» А она говорит: «Нет такого понятия в моде, как возраст». Нравится — надел и пошёл.

О СЕБЕ

— Вы со стороны не кажетесь человеком общительным. Это верное впечатление?

— Это с годами благоприобретённое качество, постепенно начинаешь дифференцировать и фильтровать. Иногда мне кажется, лучше просто молчать.

— Когда вы думаете о своём прошлом, то в какое время переосмыслите?

— Чаще всего — в своё замечательное спортивное юношество, которое у меня длилось с тринадцати до восемнадцати лет. Вот эти пять лет, наполненные спортом и не только им, были счастливым временем в моей жизни. С одной стороны, я уже вырос, с другой — был ещё так молод! К тому же реализовывал то, что хотел.

— Но вы назовёте себя счастливым человеком?

— На данный момент — да. У меня есть всё, чтобы считать себя счастливым человеком. Дом, семья, любовь. Любимая работа. Я востребован, и мне нравится то, что я делаю.

ЧТО ЗНАЕТ «ЖЕНСОВЕТ»

СМОЛЯКОВ Андрей Игоревич
народный артист России (2004 г.)

Дата рождения: 24 ноября 1958 г. Родился в г. Подольске.

Образование: высшее театральное. Учился в ВТУ им. Б. В. Щукина. В 1980 г. окончил ГИТИС (мастерская О. Табакова).

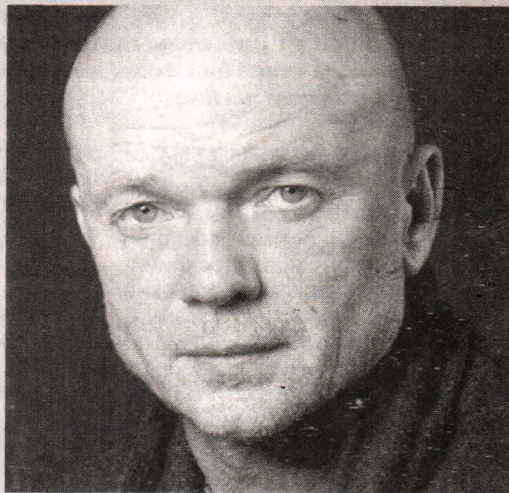
Работа в театре: с 1980-го по 1982 гг. — актёр Театра им. Н. В. Гоголя. С 1982-го по 1986 гг. — актёр Театра миниатюр п/р А. Райкина. С 1986 г. — актёр Театра-студии п/р О. Табакова.

Работа в кино: «Целуются зори» (1978), «Государственная граница. Фильмы 1-8» (1980-1988), «Противостояние» (1985),

«Сталинград» (1989), «День любви» (1990), «Обнажённая в шляпе» (1991), «Русский регтайм» (1993), «Цинковые мальчики» (1993), «Грешная любовь» (1997), «День рождения буржуа» (1999), «Тихие омуты» (2001), «Следствие ведут Знаатоки. Десять лет спустя» (2002), «Антикиллер 2. Антитеррор» (2003), «Дети Арбата» (2004), «Побег» (2005), «Адьютанты любви» (2005), «Медные трубы» (2005), «Консервы» (2007), «Свой-чужой» (2007), «Любимая дочь Папы Карло» (2008), «Доброволец» (2009), «Выхожу тебя искать» (2010), «Высоцкий. Спасибо, что живой» (2011), «Сказка. Есть» (2011), «Мосгаз» (2012), «Пепел» (2013), «Сталинград» (2013), «Горько!» (2013), «Инквизитор» (2013), «Курьер из «Рая» (2013), «Крёстный» (2014), «Звезда» (2014), «Грешник» (2014), «Палач» (2014), «Орлова и Александров» (2015), «Родина» (2015), «Учитель» (2015), «Паук» (2015).

Семейное положение: женат. Супруга — дизайнер Дарья Разумихина.

Дети: от первого брака с балериной Светланой Ивановой (ныне — преподаватель в Московской академии хореографии) есть взрослый сын Дмитрий. Окончил Школу-студию МХАТ, продюсерский факультет.



МЫ ТАКИЕ РАЗНЫЕ



«Не позвонил», «забыл о дате», «не дослушал» и тому подобные обиды – лишь результат различий между мужчиной и женщиной. Большинство проблем основано на том, что каждый судит о другом по себе, не понимая, насколько мы разные! То, что важно женщине, для мужчины может показаться сущим пустяком, и наоборот. И это совершенно нормально! Ведь такими нас создала природа и только таким образом мы можем друг друга дополнять.

Чтобы не забывать об этом природном различии, рассмотрим знакомые многим причины ссор, которые имеют вполне закономерное научное объяснение.

РАЗНОСТИ ВОСПРИЯТИЯ

Учёные оправдывают мужскую забывчивость и невнимательность к деталям особенностями восприятия. Так, мужской мозг воспринимает ситуацию целиком, а женский – разбирает её на части. Поэтому в разговоре женщины любят вдаваться в подробности: «Пушок заболел, наверное, его нужно отвезти к ветеринару, но сначала нужно записаться на приём, вдруг у них очередь, а нам нужно быстрее, ведь у котика несварение желудка, а это не может ждать». Мужчины же склонны концентрироваться на ключевых моментах: «кот – ветеринар – записаться на приём!» Интересно, что даже в младенческом возрасте девочек больше увлекает речь, люди, новые лица, тогда как у мальчиков больший интерес вызывает игрушка, подвешенная на коляску.

Мужчины реже используют невербальные способы общения, а средства связи применяют только для передачи важной на их взгляд информации. Такая мужская особенность помогает им быстрее находить выход из тупиковой ситуации, к примеру, если у вас

сломалась машина, он без промедлений определит куда звонить и что делать, в то время как вы будете сетовать на судьбу и искать виноватых.

Пример

Он забыл о годовщине знакомства, дне рождения вашей бабушки, перепутал имена ваших друзей? Это нормально, ведь резервы его памяти задействованы для хранения куда более важной информации. А всё перечисленное – женская привилегия! Он не заметил новую причёску, не обратил внимания на декоративную наволочку, которую вы с таким усердием расшивали вручную ко дню всех влюблённых? Ничего удивительного, занятый своими мыслями, он наверняка заметит новый цвет волос или новые шторы – наиболее видимые перемены, тогда как мелочи останутся за кадром его поля зрения.

Совет:

Вовсе не зазорно напомнить ему о дате или важном событии, вы ведь не хотите, чтобы вместо решения бытовых и финансовых вопросов он раз-

думывал о том, подходит ли вашей подруге её новый кавалер. Не стоит ждать, пока суженый сам разглядит, оценит и поймёт — мужчины не воспринимают намёки. Говорите прямо! Так вы избавите друг друга от ненужных переживаний, обид и оправданий.

РАЗНЫЙ НАБОР ГОРМОНОВ

Эмоциональную мужскую скудость можно объяснить с точки зрения медицины. В плане эмоций за всё отвечают гормоны! У женщин за работу слёзных желез в ответе целых два гормона: пролактин – исключительно женский гормон, который предназначен для выработки материнского молока, и эстроген – ещё один важный женский доминант. Чем их больше, тем более восприимчивы и плаксивы прекрасные создания! У мужчин выработка «эмоциональных» гормонов блокируется мужским гормоном – тестостероном, который, собственно, отвечает за всё. Тут даже обижаться грех!

В то же время психологи констатируют, что мужчины не меньше женщин склонны к рефлексии. Но эмоциональная система мужчины более избирательна. Так, ему тоже жаль собачку из фильма «Хаски», но он понимает, что это всего лишь кино, и оно не стоит его переживаний. К тому же выражать свои эмоции открыто – это как-то не по-мужски. Поэтому сильный пол отличает сдержанность!

И всё же, мужчины часто совершают трогательные поступки, провоцируя нас на слезу, делают романтические подарки и признания, которые остаются в нашей памяти надолго.

А вы знаете, что...

Мужчины и женщины по-разному воспринимают цвета! Учёные одного Нью-Йоркского университета провели эксперимент. Его участникам показывали вспышки света разных цветов, прося называть цвет, который они увидели. Результаты показали, что мы видим цвета в различии оттенков. К примеру, оранжевый мужчинам кажется более красным, а нам – более жёлтым, также отличия касаются палитры зелёного, жёлтого и синего цветов.

Учитывая мужскую сдержанность, такие знаки внимания приятны вдвойне и без сомнения искренни.

Пример

Вы только что посмотрели душещипательную мелодраму, после чего женская часть публики заливается слезами по поводу смерти главного героя, а мужская скептически оценивает качество съёмок. Намного больше эмоций у благоверного вызывают финансовые новости!

Фраза «я тебя люблю» была произнесена им лишь единожды, когда он делал вам предложение, с тех пор за ненужностью она была исключена из повседневного лексикона. Неужели только в фильмах возлюбленные делятся чувствами друг с другом? Да и сюрпризов от него не дождёшься: все подарки запланированы, все поступки предсказуемы.

Совет:

Не требуйте от мужчины слишком многого, позвольте ему оставаться собой. Чувства должны выражаться не словами, а действиями — заботой, пониманием, участием. Поступки говорят больше слов, да и выразить любовь можно разными фразами: «обуй тёплые сапоги», «пристегни ремень», «отдохни, я сам сделаю» и т. д. Мужская нервная система даже более уязвима, чем женская, ведь им приходится сдерживать свои эмоции, они лишены возможности поплакать. Поэтому берегите своих мужчин!

РАЗНИЦА МЫШЛЕНИЯ

Как правило, мужчины — существа немногословные. Только на старте отношений они могут с упоением слушать женские разговоры, и часами болтать по телефону. Чего только не сделаешь ради любви! В дальнейшем на наши рассказы они отвечают односложным «угу». Психиатр Луан Брезенайн откры-

Как они выражают любовь?

20% мужчин не считают нужным приходить на первое свидание с цветами; 7 из 10 мужчин честно признаются, что для них сложно произнести первыми фразу «я тебя люблю» вслух, но гораздо проще написать её; в 75% случаев его подарок — это наш прямой намёк и лишь в 25% — он является сюрпризом; 9 мужчин из 10 доверяют выбор подарка продавцу-консультанту; а 4 из 10 мужчин искренне отвечают, что не могут вспомнить дату собственной свадьбы.

ла любопытную закономерность: в женском мозге клеток, отвечающих за речевые функции, гораздо больше. Согласно исследованиям, в течение дня женщины произносят в три раза больше слов, а ещё получают удовольствие от звука своего голоса. Иногда женщине просто необходимо выговориться, длительное молчание губительно для здоровья, а болтовня сродни наркотику.

Именно поэтому женщины могут висеть на телефоне, обсуждая новую кофточку с подругой, а мужчины считают такое занятие пустой тратой времени. Мозг мужчины отфильтровывает информацию, концентрируясь исключительно на том, что на самом деле его волнует. Поэтому мужчины — лучшие слушатели! Если ситуация того требует, они могут глубже вникнуть в суть проблемы. К примеру, если у нас случилась неприятность, самые благодарные и внимательные уши — это уши любимого человека.

Пример

Вы с упоением рассказываете историю, которая произошла с вашей подругой, а в ответ слышите:

«ты что-то сказала»? После такого вопроса пропадает всякое желание делиться! Вам хочется обсудить за ужином, как прошёл день, а благоверный жаждет услышать последние спортивные новости.

Вы удивляетесь, почему нельзя позвонить просто без дела, ради того, чтобы услышать голос любимого, или рассказать забавную историю. Тогда как, по его мнению, телефон создан исключительно для чрезвычайных надобностей и деловых переговоров. А уж переписываться в социальных сетях — это вообще несерьёзно!

Совет:

От торопливой женской речи и активной жестикуляции большинство мужчин впадает в ступор! Они не способны воспринимать большой поток информации, делать несколько дел одновременно, думать о нескольких вещах. Поэтому психологи советуют выдавать информацию частями, говорить спокойно, не спеша, расставлять акценты, не превращать разговор в монолог, чтобы собеседник тоже был вовлечён в беседу. При всех различиях мужчину просто понять — если уж он о чём-то говорит, то для него это на самом деле важно!

Ну и напоследок не лишней будет банальная, но жизненная фраза: «мы такие разные, но всё-таки мы вместе!»

Кристина РЕЗНИК

Интересные факты из жизни мужчин

1. Научно доказано, что болевой порог мужчины уступает женскому. Это означает, что мужчина не способен терпеть сильную боль!

2. Мужское зрение меньше реагирует на статичные предметы. Быть может поэтому, мужчина скорее обратит внимание на танцующую девушку, чем на сидящую за барной стойкой?

3. Температура мужского тела по природе чуть выше женского. Поэтому, возлюбленный может послужить обогревателем, когда дома холодно.

4. За свою жизнь мужчина проводит за бритьём около 6 месяцев.

5. Среди мужчин в три раза чаще встречаются левши.

6. В мужском теле в полтора раза больше потовых желез, поэтому спасти мужское население может только регулярный душ!

7. Когда мужчина зевает, он чаще прикрывает рот кулаком, тогда как женщина — ладонью.



НОВОСТИ ДЛЯ ХУДЕЮЩИХ



ЖИРЫ ПРОТИВ УГЛЕВОДОВ

Какую пищу важнее исключить из рациона худеющим — жирную или сладкую? Эксперимент для ответа на этот вопрос провели московские специалисты. Они рекомендовали испытуемым два рациона, идентичных по калорийности, но разных по составу. В одном были максимально сокращены жиры, в другом — легкоусвояемые сахара.

Итог получился одинаковым. В среднем за месяц испытуемые сбросили 5 кг. При этом количество отказов от участия в опыте было практически равным: 17% не смогли прожить месяц без сладостей, и 14% — без жиров. Так что устранение одного из типов питательных веществ не является решением проблемы лишнего веса. Лучшим выбором по-прежнему остаются сбалансированное питание и умеренные физические нагрузки.

ОВОЩНАЯ ПЕРЕДОЗИРОВКА

Во многих диетах для снижения веса рекомендуется есть как можно больше малокалорийных овощей. Считается, что заполняя желудок такой пищей, мы обманываем организм и притупляем чувство голода.

Специалисты из Санкт-Петербурга применили эту рекомендацию на практике у пациенток, желающих сбросить вес. Одной группе был предложен сбалансированный низкокалорийный рацион, другой — при точно таком же рационе разрешалось в неограниченных количествах употреблять зелёный салат, сельдерей и

ряд других овощей с калорийностью не более 20 ккал/100 г.

Каково же было удивление врачей, когда участницы «овощной» группы стали жаловаться на плохую переносимость диеты. У них отмечался более высокий аппетит и ряд неприятных ощущений в животе. При этом темпы снижения веса не отличались от первой группы. Медики связывают данный феномен с тем, что сырые овощи обладают свойством стимулировать аппетит, а при употреблении в больших количествах слишком растягивают желудок. Поэтому количество овощей во время диеты должно быть разумным и контролируемым.

ГРАНАТ ОТ АППЕТИТА

Экстракт из кожуры, сердцевины, семян и зёрен граната значительно уменьшает аппетит. К такому выводу пришли шотландские учёные после крупномасштабного исследования свойств гранатового сока и экстракта. Добровольцы, принимавшие экстракт граната, съедали в среднем на 22% меньше, чем люди из контроль-



В связи с эпидемией ожирения во всём мире проводятся исследования, касающиеся влияния различных факторов на наш вес и здоровье. Мы сделали для вас подборку наиболее интересных новостей, касающихся снижения веса.

ной группы.

В дальнейших планах учёных создание на основе граната таблетки, которая будет притуплять чувство голода. Пока же медики советуют в сезон как можно чаще пить гранатовый сок. Ведь он не только уменьшает чувство голода, но и помогает бороться со стрессом, а также снижает артериальное давление.

СВОЕВРЕМЕННЫЙ ЗАВТРАК

Учёные из Великобритании провели тщательное исследование, чтобы выяснить, в какие часы лучше всего завтракать и можно ли заниматься зарядкой и другими физическими упражнениями натощак.

Оказалось, что наиболее эффективно сжигается жир в том случае, если завтракать после физических нагрузок. Несколько худшие результаты были продемонстрированы в том случае, когда тренировки проходили после первого приёма пищи.

Ну а самые плохие данные были у тех, кто вовсе пропускал завтрак. В этой ситуации аппетит к обеденным часам был настолько существенным, что испытуемые во второй половине дня съедали непозволительно большое количество калорийной пищи. И вся польза утренней тренировки улетучивалась.

ЖУЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Учёные из Испании подсчитали: те, кто имеет привычку жевать сразу после еды жевательную резинку, употребляют калорийные сладкие десерты в 2 раза реже.

Сладкий вкус и аромат жвачки временно удовлетворяют наши вкусовые рецепторы. А за те 10-15 минут, пока мы жуём резинку, до мозга доходит сигнал о сытости после приёма основных блюд обеда или ужина. Значит, и сладкого уже хочется не так сильно.

ШОКОЛАД ПРОТИВ ОЖИРЕНИЯ

Московские диетологи утверждают, что любовь к горькому шоколаду делает подрост-

ков и молодых людей... стройнее.

Учёные проанализировали пищевые пристрастия более двух тысяч молодых людей в возрасте от 13 до 23 лет. Оказалось, что у любителей горького шоколада индекс массы тела и обхват талии меньше, чем у тех, кто равнодушен к шоколадным лакомствам или предпочитает их «молочную» версию.



Несмотря на столь оптимистичные данные, специалисты подчёркивают, что горький шоколад должен быть частью разнообразного рациона, а не основным поставщиком калорий. Если не соблюдать это правило, организм подростков и молодых людей будет испытывать нехватку белка. А это опасно для здоровья.

ОПАСНЫЙ САХАРОЗАМЕНИТЕЛЬ

Медики долго не могли понять, почему некалорийные искусственные подсластители во многих случаях ухудшают здоровье людей и практически не влияют на вес. Хотя, казалось бы, уменьшая общую калорийность рациона, они должны вести к похудению и улучшению самочувствия.

Ответ на этот вопрос дали медики из Израиля. Оказалось, что постоянное употребление химических под-

сластителей меняет в худшую сторону микрофлору кишечника. Отсюда и проблемы со стулом, и плохое настроение. К тому же перегрузка «химией» ведёт к нарушениям работы печени.

Неудовлетворительные показатели в похудении также объяснимы. Чтобы хоть как-то восполнить дефицит углеводов в организме, человек интуитивно начинает отдавать предпочтение продуктам со скрытыми углеводами: например, сладким фруктам и сокам. Нехватка калорий также компенсируется тягой к более жирной еде. Поэтому снижения веса, увы, не происходит.

БЕСПОЛЕЗНАЯ КАЛОРИЙНОСТЬ

Новую маркировку продуктов с учётом расхода энергии предлагают диетологи из Северной Америки.

Сейчас практически во всех странах мира на упаковках продуктов указывают калорийность. Но многие люди не знают, как использовать эту информацию, и число страдающих ожирением растёт.

Учёные из США решили сделать более наглядной информацию о содержащейся в еде энергетической ценности. Они прикрепили к продуктам ярлыки, на которых было указано, сколько километров человеку необходимо будет пройти в быстром темпе, чтобы израсходовать полученную энергию. И сравнили результаты употребления пищи между группами людей, пользующихся новой и старой маркировкой.

Оказалось, что люди, которые видели на ярлыках продуктов, сколько им придётся двигаться, заказывали и съедали существенно меньшее количество еды.

Учёные надеются внедрить свою методику в широкую практику, а пока предлагают людям проводить такую маркировку самостоятельно, используя имеющиеся таблицы калорийности продуктов и расхода энергии.

НЕЙТРАЛИЗОВАННОЕ ПЮРЕ

Тем, кто следит за своим здоровьем и весом, столичные диетологи рекомендуют употреблять картофельное пюре только в сочетании с салатом из свежих овощей, заправленных оливковым маслом. Дело в том, что при изготовлении пюре из картофеля высвобождается слишком много легкоусвояемых сахаров. Это приводит к выбросу инсулина и неже-

лательным колебаниям уровня сахара в крови, повышающим аппетит. Добавление даже небольшого количества свежих овощей сглаживает эти колебания и делает пюре менее вредным для фигуры.

СПОРНЫЕ СМУЗИ

В последнее время очень популярны стали смузи — густые напитки в виде смешанных в блендере или миксере ягод, фруктов или овощей с разными добавками. Некоторые так увлекаются ими, что порой заменяют смузи и завтраки, и ужины, и даже пьют их по 5 стаканов в день.

Однако диетологи предупреждают: безусловно полезными можно назвать только смузи на основе овощей. Фруктовые и ягодные их разновидности порой содержат слишком много сахара, чтобы считаться «здоровой» пищей. Сладкие смузи диетологи рекомендуют употреблять не чаще трёх-четырёх раз в неделю, коктейли средней степени сладости — ежедневно, но не чаще одного раза в день, а овощные — до трёх раз в день.



СПРЯТАННАЯ ФАСОЛЬ

Хотите снизить калорийность любимых блюд, практически не изменив их вкус? Для этого есть два «тайных» ингредиента: цветная капуста и стручковая фасоль.

Эти овощи малокалорийны, но при этом улучшают обмен веществ и препятствуют резким скачкам сахара в крови. Добавляйте их в супы, гарниры, вторые блюда на мясной основе. В отварном виде стручковая фасоль и цветная капуста прекрасно сочетаются с ингредиентами многих салатов.



КОСМЕТИКА с чашечкой чая



ЧЕМ ПОЛЕЗЕН

Чай известен своими уникальными свойствами. Он снижает вредное действие радиоактивных веществ на организм, повышает прочность и упругость кровеносных сосудов, способствует лучшему усвоению витамина С, тонизирует и бодрит. Благодаря наличию в чае дубильных веществ, он обладает противовоспалительными свойствами и способствует повышению упругости кожи. В зелёном чае много витамина С, этот чай считается мощным антиоксидантом. На кожу чай оказывает витаминное, питательное, омолаживающее, бактерицидное, заживляющее и успокаивающее действие.

Для лица: ЧЁРНЫЙ И ЗЕЛЁНЫЙ

■ **Для жирной кожи.** Смешайте в равных частях (по 1-2 ч. л.) нежирного творога, крепкого чёрного чая и свежесжатого лимонного сока. Нанесите маску на лицо на 10-15 мин., после чего смойте тёплой водой.

■ **Для нормальной и комбинированной кожи.** Измельчите 1 ст. л. сухого зелёного чая, добавьте к нему 1 ч. л. оливкового масла, 3 ст. л. кефира и 2 ч. л. муки. Размешайте до образования однородной массы и нанесите на лицо на 10-15 мин. Смойте прохладной водой. Для сухой кожи вместо кефира в эту маску добавьте молоко.

■ **Для стареющей кожи, склонной к сухости.** Смешайте по 1 ст. л. мёда и молотых овсяных хлопьев. Добавьте немного крепкого чёрного чая, чтобы смесь приобрела нужную густоту. Перемешайте, нанесите на

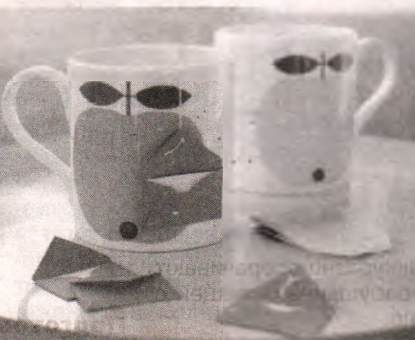
лицо толстым слоем.

■ **Для чувствительной кожи** подойдёт лосьон из зелёного чая. 1 ч. л. сухого чая залейте 1/2 ст. минеральной воды, добавьте 1 ч. л. сахара и перемешайте. Используйте для протирания лица.

ЧАЙНЫЙ ЛЁД И АВТОЗАГАР

... готовится очень просто. Заваренный и охлаждённый чёрный или зелёный чай разливают в формочки для льда и замораживают. По утрам протирают ледяными кубиками лицо (если нет выраженной сосудистой сеточки) и шею. Особенно полезен чайный лёд для ухода за вялой или жирной кожей, склонной к красноте и воспалению. Для ухода за жирной кожей в настой зелёного чая (1 ст.) добавляют 1 ч. л. соли и 1 ст. л. лимонного сока.

Чтобы приготовить домашний лосьон для «автозагара», 1 ч. л. чёрного чая заварите 1/4 ст. воды, прокипятите 2-3 мин. Тёплый раствор процедите через ткань. Протирайте кожу лица и тела утром и вечером, взбалтывая перед применением. Срок хранения лосьона – 1 сутки при комнатной температуре, 2 суток в холодильнике.



Чай почти всегда есть под рукой. Это просто волшебный продукт, из которого можно приготовить массу полезных косметических средств. Нужно быстро снять отёки под глазами? Делаем компрессы с чаем. Но это ещё не всё, на что способен чай. Предлагаем познакомиться и с другими рецептами народной косметологии.

ОСТАТКИ СЛАДКИ

Заваренные листья чёрного и зелёного чая не стоит выбрасывать, как только выпили чай.

■ Спитые пакетики чёрного и зелёного чая можно использовать в качестве компресса под глаза.

■ Из заварки зелёного чая получается прекрасный скраб для жирной кожи. Оставшуюся после чая заварку высушите и измельчите. Во время умывания добавляйте в мыльную пену по щепотке этой заварки и аккуратно массируйте лицо.

■ Если на коже лица выражены мелкие кровеносные сосуды и кожа имеет стойкий красный цвет, полезны маски из массы охлаждённой заварки чая. Нанесите чайную гущу на предварительно очищенную кожу лица и покройте сверху марлей, смоченной в холодном настое чая. Держите маску 15-20 мин., после чего смойте водой.

Для хорошего НАСТРОЕНИЯ

Чай называют напитком молодости, долголетия и оптимизма. «Пей чай, не впадай в печаль», — говорится в русской пословице. Осенью об этом стоит вспомнить. Развеять грусть, согреться после холода и провести профилактику гриппа поможет чай с имбирём, яблоком и лимоном. Рецепт простой: очищенный кусочек имбиря (2-3 см) и половинку яблока нарезаем кусочками. Вместе с чаем кладем в заварник и заливаем кипятком на 10 мин. В чашки кладем ломтики лимона, мёд и заливаем настоявшимся чаем. Хорошего настроения!

Внимание! Для всех косметических процедур можно использовать только натуральный чай, без добавок и ароматизаторов.

Чайные пакетики с пожеланиями – оригинальный подарок. Можно взять готовые чайные пакетики и прикрепить к ним свои пожелания. Или приготовить авторский чай с любимыми травами и пряностями. Для его расфасовки и упаковки потребуются пищевые фильтры в форме пакетиков, иглолка с белой ниткой и самодельные ярлычки.

5 РЕЦЕПТОВ для красоты и оптимизма



Самый популярный фрукт в ноябре – хурма. Она вкусна и полезна. В народной медицине хурма издавна славилась своими антисептическими, противовоспалительными и тонизирующими свойствами. Современные психологи говорят, что для профилактики осенней депрессии очень полезно смотреть на оранжевый цвет. А в народной косметологии есть масса интересных рецептов с хурмой для любого типа кожи.

■ **Для нормальной кожи.** Мякоть 1 хурмы разотрите, добавьте крахмал или толокно, чтобы получилась каша густоты сметаны. Смесь нанесите на кожу, а через 20 мин. смойте тёплой водой. Эта маска универсальная, подходит для любого типа кожи.

■ **Для увядающей кожи.** Мякоть 1/2 хурмы смешайте с небольшим количеством сливок или молока и нанесите на кожу на 20 мин. Смойте тёплой водой.

■ **Для чувствительной кожи.** 2 ст. л. мякоти хурмы смешайте с 1 ст. л. сметаны и с 1 ст. л. творога до однородной массы. Нанесите на лицо толстым слоем и спустя 15-20 мин. смойте тёплой кипячёной водой.

■ **Для жирной кожи.** 1 ст. л. фруктовой мякоти взбейте в миксере вместе с 1 яичным белком. Смажьте лицо полученной кашей и оставьте на 15 мин., затем снимите ватным тампоном, смоченным в прохладной воде. Если делать такую процедуру регулярно, поры заметно сужаются.

■ **Витаминный осенний крем.** Смешайте 1 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. мёда, 1 яичный желток и 1 ст. л. кашицы хурмы. Крем нанесите на лицо на 20-30 мин., излишки снимите бумажной салфеткой.

■ **Маска для повреждённых и сухих волос.** Мякоть 1 хурмы измельчите в пюре. Добавьте 1/2 ст. кефира и 1 ст. л. молотой овсянки. Если волосы очень сухие, капните в кашу пару капель растительного масла. Тщательно перемешайте все ингредиенты и нанесите маску на волосы по всей их длине, уделяя особое внимание корням. Оставьте на 30-40 мин., после чего смойте тёплой водой. Делайте маску 1 раз в неделю в течение месяца.

Оренбургский платок: с чем носить

«В одном из магазинов увидела в продаже очень красивые пуховые шарфы и палантины ажурной вязки, тоненькие, как паутинка. Подскажите, с чем можно носить такие вещи, чтобы не выглядеть старомодно?»
Жанна СОКОЛОВА, г. Воронеж

Оренбургский платок ажурной вязки – необыкновенно красивое изделие. Правда, нередко встречается такое мнение, что пуховые платки носят только бабушки и пожилые женщины. На самом деле это не совсем так. Пуховые платки и шали, действительно, больше подходят женщинам в возрасте, а вот тоненькие пуховые паутинки и палантины – как раз для молодых. Лёгкие, воздушные, ажурные палантины будут им очень к лицу. И не только на тематических русских вечерах или исторических реконструкциях. Традиционный русский платок можно вписать в современный гардероб, придав ему изюминку.

● Пуховый платок в молодёжном варианте носят просто в качестве шарфа – теплее вещи придумать сложно.

● Из палантина или шарфа получится очень тёплый и модный шарф-снуд.

● В качестве головного убора удобнее всего использовать платок в форме широкого палантина. Лучшее сочетание – с классической моделью верхней одежды.

● Традиционно оренбургские пуховые платки носили накинутыми на голову и зафиксированными под подбородком. Сейчас их не завязывают узелком, а набрасывают на голову, как капюшон или снуд, а свободные концы аккуратно оборачивают вокруг шеи без натяжения. Сочетание «бабушкиных» вещей с современной одеждой выглядит актуально.



Подготовила Наталья БАТЕЙКИНА

МЕЖСЕЗОНЬЕ: МОДНОЕ УТЕПЛЕНИЕ

В ноябре погода бывает очень переменчивой. В последний осенний месяц возможны и тёплые солнечные дни, и настоящие морозы. На всякий случай, утепляем свой гардероб по всем модным правилам сезона.

МЕХОВОЙ ЖИЛЕТ

Меховой жилет не выходит из моды который сезон. Его можно носить в паре с тёплым свитером, водолазкой или трикотажным платьем. В этом сезоне в коллекцию классических меховых моделей добавились жилеты, выполненные в актуальной технике пэчворк — скроенные из кусочков меха. Новая тенденция — надевать меховые жилеты и жакеты в комплекте с более лёгкой верхней одеждой, но не поверх неё, а внутри.



БОТИНКИ НА МЕХУ

Мех в этом сезоне носят и для тепла, и для красоты. Это одна из самых популярных отделок. Мех украшает ботинки, ботильоны, сапоги, угги и даже зимние кроссовки.



Подготовила
Наталья БАТЕЙКИНА

ПАЛЬТО И КЕЙП

В коллекции осенних пальто есть очень романтичные кейпы — пальто в виде накидки с прорезями для рукавов. Кейпы прочно обосновались в осенне-зимнем гардеробе и не сдают своих позиций который сезон. Пальто-накидка хорошо сочетается с укороченными брюками скинни, короткими юбками и ботфортами. Когда верхняя часть широкая, не стоит расширять низ, чтобы не выглядеть громоздко. Модная новинка этой осени — длинное меховое пальто, которое согреет в любые холода.





ТРИКОТАЖ

Что может быть уютнее и комфортнее, чем трикотажный пуловер, платье или свитер? Однотонные трикотажные платья – одна из модных тенденций сезона. Ещё один тренд – платье или свитер с ярким геометрическим рисунком. Ну и конечно, с наступлением холодов становятся актуальны «снежинки» и «мишки» на свитерах, которые мы называем лыжными. Сегодня такую одежду относят к стилю *apres-ski* (в переводе с фр. «после катания»), и предназначена она для отдыха после катания на лыжах, санках и коньках на горно-лыжном курорте. Ну или в ближайшем парке с лыжнёй, катком и горками.

ШАРФЫ, ШАПКИ, ПЕРЧАТКИ

Актуальные аксессуары этой осени – вязанные береты, объёмные тёплые шарфы, длинные кожаные перчатки, перчатки с отделкой мехом и бахромой.



КОЛГОТКИ, ЛЕГИНСЫ, ГОЛЬФЫ

С наступлением холодов колготки и легинсы выполняют сразу несколько функций. Одна из главных – утепление, с которым колготки из современных материалов справляются прекрасно. Выбор рисунков и фактур колготок этой осени достаточно широк. Есть колготки с цветочным рисунком, в мелкий горошек и вертикальную полоску. Можно найти модный рисунок с барочными орнаментами, «под гобелен» и «гусиную лапку». Трикотажные колготки в «ёлочку» и с вязаными косами, похожие на бабушкины чулки, согреют в холода и будут хорошо смотреться с трикотажными платьями, туниками и длинными свитерами. Ещё один модный элемент одежды для ног – длинные трикотажные гольфы и носки, которые носят напоказ. С сапогами, ботинками и даже босоножками.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДОХОД



СВОИМИ РУКАМИ

На праздники вы одариваете близких своими рукодельными творениями? Без разницы, что является вашим хобби — изготовление мыла, украшений, шитьё или вязание, валяние из шерсти или вышивка картин крестиком, спрос на изделия ручной работы есть всегда. Всем хочется стать обладателем необычной вещицы: разнообразить гардероб или украсить свой дом.

С чего начать? Перво-наперво дайте объявление в информационных ресурсах своего города. Даже если покупателей будет немного, так вы научитесь работать с заказчиком, правильно расставлять приоритеты при формировании заказа.

Не забывайте делать фото каждой своей работы, даже если продавать вы её не собираетесь. Зачем? Наличие эффектного портфолио значительно расширит круг потенциальных покупателей. В сети Интернет существуют виртуальные сообщества, помогающие рукодельницам со всей страны, и даже со всего мира, реализовать своё творчество. Если вам удастся найти покупателя, можно нацелиться на создание отдельного ресурса, а именно — Интернет-магазина.

В ТВОРЧЕСКОМ ПОРЫВЕ

Если вы с закрытыми глазами печатаете на компьютере, подписываете открытки стихами собственного сочинения или пишете курсовые за племянников, попробуйте продать свои труды. Ваши навыки непременно будут востребованы! Преподавать английский, готовить детей к школе, писать тексты для газет, журналов и сайтов — всё это услуги, которые

пользуются спросом.

В первую очередь стоит разместить объявления в своём городе. Результат может быть неожиданным: вы получите много откликов! Если «по месту жительства» спрос окажется невелик, не унывайте. Пришло время посетить биржи фрилансеров «всемирной паутины». Для начала изучите спектр вакансий на разных биржах, а уж затем выбирайте наиболее подходящую.

На первых порах не стоит игнорировать низко-бюджетные проекты, они позволят вам накопить отзывы и обзавестись портфолио. С таким «багажом» будет проще выйти на прямой контакт с потенциальным клиентом! Возможно,

Не важно, работаете вы или являетесь домохозяйкой, дополнительный заработок никогда не будет лишним. Наверняка у вас имеется любимое хобби? При желании можно сделать его доходным!

Как правило, побочный заработок для женщин ассоциируется с сетевым маркетингом. Если такой вариант вам не по душе, не беда! В наше время существует множество альтернатив. На досуге вы печёте торты или сочиняете стихи, вяжете или даже общаетесь в соцсетях? А ведь ваши навыки могут кому-то пригодиться!

рекламным фирмам понравится ваш текст или крупные сайты заинтересуются вашими работами. Инициатива только приблизит вас к цели!

С ТЕХНИКОЙ НА «ТЫ»

Друзья и родные искренне восхищаются вашим умением «запечатлеть момент»? Вы умеете найти выгодный ракурс, подобрать освещение, наделены чувством прекрасного и не расстаётесь с любимым фотоаппаратом. Пора поразмыслить над возможностью заработка!

При наличии таланта и желания даже простой «зеркалки» достаточно, чтобы делать впечатляющие снимки. Свои работы вы можете продавать на специальных фото-стоках в



интернете. Сделать это просто, зарегистрировавшись и освоив несложный алгоритм. Если излюбленным мотивом являются портретные фото, непременно дайте объявление в СМИ своего города. Ведь художественные фотосессии набирают всё большую популярность! Не забывайте в процессе работы формировать портфолио, которое можно выложить в социальных сетях.

Стоит научиться использовать программу Фотошоп и другие графические редакторы. Они позволят редактировать фото, создавать коллажи, слайд-шоу, подбирать рамки. Такие навыки необходимы профессиональному фотографу.

В ПРОЦЕССЕ ОБЩЕНИЯ

Даже любовь к социальным сетям может принести доход! Если в «виртуале» вы проводите часы напролёт, если у вас есть аккаунт в разных соцсетях, вы состоите во множестве групп и имеете огромное количество виртуальных друзей, пора научиться извлекать из этого практическую пользу.

Вы знаете, что социальные сообщества — это эффективный инструмент продвижения различных услуг и товаров? С их помощью Интернет-магазины привлекают новых покупателей, сайты получают посетителей, а новые компании дают о себе знать. Наверняка в вашем городе есть салоны красоты, фитнес-клубы, крупные магазины. Быть может, им захочется иметь собственную группу в ОК или ВК? Предложите им свои услуги.

Такая подработка не потребует много времени и усилий. Основная задача модератора — формировать и поддерживать имидж группы, регулярно обновлять информацию и приглашать новых участников. Кстати, найти заказчиков можно и через Интернет: форумы веб-мастеров и биржи по фрилансу часто публикуют подобные вакансии.

Полезные ссылки

<http://www.livemaster.ru/> — сайт для продажи рукодельных изделий.
http://www.osinka.ru/Sewing/Dekor/Sell_Handmade.html — клуб рукодельниц.
<https://www.etsy.com/> — международный Интернет-гипермаркет.
<http://www.weblancer.net/> — биржа с предложениями работы для фрилансеров.
<http://dalance.ru/> — биржа для фрилансеров.
<http://www.etxt.ru/> — биржа для копирайтеров.
<http://ru.dreamstime.com/> — фотобанк для желающих продать свои фотографии.
<http://ru.depositphotos.com/> — ещё один крупный фотобанк.
<http://фотовидеозаявка.рф/> — биржа для фотографов.
<http://webledi.ru/forum/> — женский форум веб-мастеров.
<http://searchengines.guru/> — всеобщий форум веб-мастеров.
<http://sozdavaite-sait.ru/> — самоучитель по созданию собственного сайта.

В ГЛОБАЛЬНОЙ СЕТИ

Вместо Интернет-серфинга занять собственным ресурсом — заманчивая идея! Но вас останавливает отсутствие навыков? Однако в наше время для того, чтобы сделать сайт, нет необходимости знать языки программирования или виртуозно владеть фотошопом. Благо, существует огромное множество видео-уроков и советов для «чайников», а сам процесс создания сайта вовсе не сложен, а очень даже увлекателен.

Прежде, чем браться за дело, продумайте тематику будущего ресурса «от и до». Вы хотите создать информационный блог или журнал, а может быть, планируете открыть Интернет-магазин? Следующим шагом должен стать выбор CMS-платформы сайта (самые популярные — Wordpress и Joomla).

Подберите дизайн из множества готовых шаблонов, продумайте контент, приобретите домен и место на хостинге. Начать лучше с блога узконаправленной тематики. Тема создания и раскрутки собственного сайта бесконечна! Если всё получится, вы сможете зарабатывать на своём ресурсе и развивать его.

ИЗ ДОБРЫХ ПОБУЖДЕНИЙ

Среди перечисленных вариантов вы не нашли подходящий именно вам? Не отчаивайтесь! Ведь любое увлечение может приносить доход. Допустим, вы — неплохой цветовод, у вас много всевозможных растений, и вы знаете, как за ними ухаживать. Почему бы не продавать саженцы, луковички, семена и черенки через группы в соцсетях? Так, помимо покупателей, вы найдёте друзей по интересам. К примеру, вы любите животных или у вас есть питомец. Откройте pet-салон на дому — собачьи причёски, кошачьи маникюр, всё это нынче пользуется большим спросом и стоит немалых денег.

Если у вас есть швейная машинка, но шить одежду вам не под силу, откройте домашнее ателье по ремонту одежды, это просто, быстро и не менее прибыльно. Умение вкусно готовить тоже поможет заработать, ведь далеко не все могут похвастаться такими навыками. Объявление «Домашняя еда на праздничном столе, недорого и вкусно» найдёт немало откликов, а вы, занимаясь любимым делом, сможете неплохо заработать.

Кристина РЕЗНИК



АЭРОГРИЛЬ- ПОДЖАРИТ ШАШЛЫК И СВАРИТ ВАРЕНЬЕ

Представьте, что вам нужно купить духовку, плиту, тостер, ростер, сушильню, йогуртницу, шашлычницу, гриль, копильню... Согласитесь, что сумма выйдет приличная, да и места на кухне всё это займет очень много.

А теперь представьте, что эти все приборы можно заменить одним — аэрогрилем!

При помощи аэрогриля можно варить супы, варенье (прямо в банках), каши; размораживать и разогревать; готовить мясо и курицу гриль, шашлыки, пирожки, тосты, рыбу горячего копчения; сушить зелень и грибы. И это ещё далеко не полный список.



КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Аэрогриль состоит из стеклянной колбы, которую ещё называют чашей или кастрюлей, и крышки, на которую монтируются нагревательный элемент и вентилятор. Нагревательный элемент доводит воздух до нужной температуры (от 50 до 260 °C), а вентилятор (его скорость во многих моделях можно регулировать) заставляет его циркулировать, тем самым обеспечивая равномерное прогревание приготавливаемого блюда. От духовки с конвекцией аэрогриль отличается компактными размерами, а стало быть, более быстрым нагревом до нужной температуры и равномерным прогреванием продуктов.

КАК ВЫБРАТЬ

При выборе аэрогриля нужно обратить внимание на:

- Объём чаши. Если у вас небольшая семья, вам достаточно модели на 7-11 л. Но наиболее популярны модели на 10-14 л. Не удивляйтесь, что объём кастрюли «плавающий». Дело в том, что практически все аэрогрили имеют увеличительное кольцо — при необходимости оно накладывается на кастрюлю, увеличивая его объём до максимального значения.

- Крышка аэрогриля. Существует два вида крышек — съёмная и несъёмная. Если крышка не отделима от кастрюли (откидная), тогда аэрогриль занимает больше места. Если же крышка съёмная, то, когда вы её снимаете (очень горячую), нужно искать место, куда её положить. С некоторыми моделями подставка для крышки идёт в комплекте.

- Управление. На простых моделях управление аэрогрилем механическое — повернул ручки на нужную температуру, нажал кнопку и аэрогриль начал готовить. В более

сложных и дорогих моделях управление электронное. Тут уже можно установить и температуру, и скорость вентилятора, и таймер. Во многих моделях есть функция отсроченного запуска. То есть к определённому времени у вас будет свежеприготовленный обед или ужин.

- Самоочистка. Функция самоочистки есть практически у всех моделей. Заливаете воду, моющее средство — и всё.

- Комплектация. Обратите внимание на то, что прилагается к аэрогрилю. Чаше всего это 3 решетки (для размещения на них продуктов), насадка для курицы, набор шампуров, щипцы для извлечения решёток. Практически к каждому аэрогрилю прилагается сборник рецептов.

НЕМНОГО ПЛЮСОВ АЭРОГРИЛЯ...

- При приготовлении пищи в аэрогриле, не нужно добавлять масло и прочие жиры. Таким образом калорийность снижается.

- Аэрогриль иногда сравнивают с русской печкой — в нём тоже есть возможность томить блюдо, то есть готовить длительное время при постоянной, относительно невысокой температуре, или постепенно снижая её.

- Три полноценных блюда можно приготовить за 30-40 минут так как делать это можно одновременно — на решётках или каждое в отдельной посуде, например, в горшочках, установленных в общую чашу.

- Аэрогриль сохраняет все запахи в себе. Так что у вас в квартире не будет пахнуть, как в столовой.

- В отличие от микроволновки можно использовать посуду из любого материала. Исключение составляет пластик, в котором можно только размораживать.

...И МИНУСОВ

Отзывы покупателей, уже успевших обзавестись аэрогрилями, обычно либо сугубо положительные и даже восторженные, либо крайне отрицательные. Посмотрим, что обычно ставят в вину этим приборам.

- Чаша аэрогриля сильно нагревается — можно запросто обжечься.

ЧТО ДЕЛАТЬ. Соблюдайте осторожность, используйте кухонные рукавицы.

- Аэрогриль занимает много места. Несмотря на функцию самоочистки ополаскивать чашу чистой водой приходится вручную. Таскать довольно тяжёлую мокрую чашу очень неудобно.

ЧТО ДЕЛАТЬ. Если у вас нет посудомоечной машины или мало места на кухне не покупайте аэрогрили с чашей большого размера.

- Аэрогриль потребляет слишком много электричества.

ЧТО ДЕЛАТЬ. Мощность аэрогрилей обычно колеблется в пределах от 1 до 1,5 кВт. Среднее время приготовления блюда — около 40 мин. То есть, ежедневно используя аэрогриль 1-2 часа, вы будете тратить 30-60 кВт/ч электроэнергии каждый месяц. Если для вас это существенно — этот прибор не ваш.

- Сверху блюдо подгорает, а внутри — сырое.

ЧТО ДЕЛАТЬ. Правильно подобрать режим приготовления.

- В микроволновке разогревается быстрее, а функция пароварки реализована плохо.

С этим не поспоришь. Пароварка из аэрогриля плохенькая и микроволновку при разогреве порционных блюд он не заменит.

Анна ЗАВРАЖНОВА

С К готовим кулиной

№11(109) Ноябрь 2015

**БЛЮДА
ИЗ КАПУСТЫ**



**ПШЕНО -
ЗОЛОТАЯ
КРУПА**

**САЛА МНОГО
НЕ БЫВАЕТ**



ГОТОВИМ В КЛЯРЕ





БЛЮДА ИЗ КАПУСТЫ ПОЛЕЗНО, ВКУСНО И НЕДОРОГО

КАПУСТА ПО-КОРЕЙСКИ

На 1,5 кг белокочанной капусты: 5-8 ст. л. уксуса 9%-го, 1-2 головки чеснока, по 1 ч. л. красного и чёрного молотого перца, 2 ч. л. молотого кориандра, 2-3 ч. л. сахара, 2-3 ст. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту очистите, вымойте, нарежьте кубиками. Посолите, добавьте сахар, уксус и хорошо перемешайте, обмятая капусту. Оставьте на 2-3 ч. при комнатной температуре.

2. Добавьте красный и чёрный молотый перец, кориандр и чеснок, пропущенный через пресс. Перемешайте, сложите в банки и уберите в холодильник.

СОВЕТ. Капусту можно солить вместе с морковью и свёклой. Их нужно натереть на крупной тёрке. При желании в капусту можно добавить немного глютамината натрия.

Елена КУДАШОВА, г. Волжский, Волгоградская обл.

КАПУСТНЫЙ САЛАТ С ЯБЛОКАМИ И ХРЕНОМ

На 250 г белокочанной капусты: 1 яблоко, 1-2 моркови, тёртый хрен по вкусу, 1 пучок укропа, майонез и сметана (1:1), соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту тонко нашинкуйте, немного посолите, перетрите руками. Очищенное яблоко нарежьте тонкой соломкой. Морковь очистите, натрите на крупной тёрке. Укроп промойте, обсушите, порубите.

2. Всё перемешайте, добавьте тёртый хрен, при необходимости немного подсолите. Салат заправьте сметаной и майонезом в равных пропорциях. Ещё раз перемешайте.

Екатерина ЧЕРНЫХ, г. Елец, Липецкая обл.

СОЛЯНКА ИЗ КАПУСТЫ С МЯСОМ И БАКЛАЖАНАМИ

На 1,5 кг белокочанной капусты: 500 г говядины, 2 баклажана, 1 морковь, 1 луковица, 2-3 помидора, раст. масло, зелень укропа или петрушки, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Говядину порежьте маленькими кусочками, обжарьте в глубокой сковороде на раст. масле до золотистого цвета. Влейте немного воды и потушите почти до готовности.

2. Баклажаны вымойте, обрежьте кончики, разрежьте вдоль пополам, посолите. Дайте постоять 30 мин. Затем порежьте маленькими кусочками, обжарьте на масле.

3. Лук порубите, морковь натрите на крупной тёрке. Обжарьте вместе на раст. масле. Добавьте порезанные кубиками помидоры, потушите. Капусту нашинкуйте тонкой соломкой.

4. К говядине добавьте капусту и обжаренные овощи. Посолите, поперчите, перемешайте. Тушите под крышкой на слабом огне, периодически помешивая, до готовности капусты. При необходимости подлейте немного воды. В конце приготовления всыпьте рубленую зелень.

Марина СОКОЛОВА, г. Липецк

Предлагаю довольно быстрый рецепт квашеной капусты, потому что закуска готова уже через 3-4 дня.

Полина МИХАЛЬЧЕНКО, г. Тверь

КВАШЕНАЯ КАПУСТА С ГРИБАМИ

На 1 вилочек белокочанной капусты: 300 г мелких шампиньонов, 1 морковь, 1 кислое яблоко, тмин, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту нашинкуйте, морковь натрите на крупной тёрке. Овощи перемешайте, посолите, перетрите до выделения сока.

2. Грибы очистите, промойте. Яблоки мелко нарежьте.

3. В эмалированную или стеклянную посуду выложите слоями капусту с морковью, яблоки, грибы и тмин. Слои повторите несколько раз. Сверху накройте, положите гнёт. Оставьте на 3-4 суток при комнатной температуре.

КАПУСТА, КВАШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ

На 5 кг белокочанной капусты: 300 г кислых яблок, 200 г моркови, 130 г соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту очищаем от верхних листьев, тонко шинкуем. Яблоки нарезаем дольками, удаляем сердцевину. Морковь натираем на крупной тёрке.

2. Капусту перемешиваем с морковью и солью. Перетираем руками до выделения сока. Добавляем яблоки, перемешиваем. Перекладываем в ёмкость для квашения, накрываем, ставим груз. Несколько дней капусту протыкаем деревянной палочкой, чтобы выходил воздух. Через 5-7 дней переставляем в холодное место.

Ирина МАКСИМОВА, г. Орск

ЗАКУСКА

«ОСЕННЯЯ»

На 5 кг капусты: 1 кг сладкого перца, 1 кг моркови, 1 кг лука. Для маринада: 1/2 л раст. масла, 1/2 л уксуса 9%-го, 350 г сахара, 4,5 ст. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту нашинкуйте, сладкий перец нарежьте соломкой, лук — кубиками, морковь натрите на крупной тёрке.

2. Из раст. масла, уксуса, сахара и соли приготовьте маринад.

3. Овощи аккуратно перемешайте, чтобы капуста не дала сок, залейте маринадом.

4. Затем разложите овощи по банкам, сильно утрамбуйте. Через 3 дня закройте капроновыми крышками. Храните в холодильнике.

Галина ЗАЧЁСОВА, с. Верхнее Сяглово, Калужская обл.

КВАШЕНАЯ КАПУСТА С РЕДЬКОЙ ПО-КАЗАХСКИ

На 3 кг белокочанной капусты:
1 редька, 1 морковь, 1 горсть
ржаной муки, семена укропа, 3
ст. л. крупной соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Дно и стенки эмалированного
таза присыпьте мукой. Дно засте-
лите капустными листьями.

2. Мелкие кочаны разрежьте на 4
части, оставшуюся капусту нашин-
куйте.

3. Морковь натрите на крупной
тёрке и перемешайте с нашинко-
ванной капустой, солью и семена-
ми укропа. Разотрите руками.

4. Редьку очистите и нарежьте
соломкой.

5. Половину редьки выложите на
капустные листья. Сверху в центре
таза уложите четвертинки кочанов,
а вокруг — половину нашинкован-
ной капусты с морковью. Накройте
сначала оставшейся редькой, затем
всей капустой с морковью.

6. Поставьте капусту под гнёт на
48 ч. Затем деревянной палочкой
проткните несколько раз до дна.
Оставьте ещё на 48 ч. Готовую

КАПУСТНЫЙ ТОРТ «ПЕТРОВНА»

На 1 кочан капусты: 1 ст. кефи-
ра, 2 яйца, мука, 1 ч. л. сахара, 1/2
ч. л. соды, соль. Для прослойки:
150 г майонеза, 1-2 зубчика чес-
нока, по пучку укропа и петруш-
ки. Для жарки: раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте блинное тесто из
кефира, яиц, муки, соли и сахара.
Добавьте соду, погашенную кипят-
ком. По консистенции тесто должно
быть, как густая сметана.

2. Кочан капусты разберите на
листья. Выберите самые крупные и,
отбив прожилки, отварите до полуго-
товности в слегка подсоленной воде.
Выньте из воды и дайте обсохнуть.

3. Приготовьте прослойку для
торта: в майонез добавьте про-
пущенный через пресс чеснок,
измельчённую зелень укропа и
петрушки и всё хорошо переме-
шайте. Немного зелени оставьте
для украшения.

4. Каждый капустный лист обмак-
ните в тесто и поджарьте с двух
сторон в хорошо разогретом раст.
масле.

5. На плоскую тарелку уложите
стопкой обжаренные в тесте листья
капусты, промазывая их чесночной
прослойкой. Когда все листья будут
уложены, края торта подровняйте
острым ножом (по тарелке). Верх
торта смажьте майонезом, посып-
те порубленной зеленью. Поставьте
на час в холодильник, чтобы торт
хорошо пропитался.

Ангелина КОЛЬЦОВА,
г. Белгород

КАПУСТА, ЗАПЕЧЁННАЯ В СМЕТАНЕ

На 1 кг капусты: 2 луковицы, 100 г сливочного масла, 200 г сметаны,
50 г тёртого сыра, щепотка мускатного ореха, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту нашинкуйте, отварите без соли, воду слейте, капусту охла-
дите.

2. Лук нарежьте четвертькольцами и обжарьте в масле до золотистого
цвета.

3. Лук соедините с капустой, приправьте маслом, солью, мускатным оре-
хом. Перемешайте и выложите в форму для запекания. Капусту залейте
сметаной, посыпьте сыром и запекайте в духовке. Подайте блюдо горячим.

Елена МЕШКОВА, г. Воронеж

КАПУСТА, КВАШЕННАЯ С ХРЕНОМ И ЧЕСНОКОМ

На 4 кг капусты: 1 свёкла, 50 г корня хрена, 50 г чеснока, 50 г зелени
петрушки, 1 стручок горького перца. Для рассола: на 2 л воды — 100
г сахара, 100 г соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту нарежьте крупными ломтями. Свёклу очистите, нарежьте
кубиками. Хрен очистите, натрите на крупной тёрке. Чеснок, петрушку и
горький перец мелко порубите. Всё смешайте.

2. Приготовьте рассол. Воду вскипятите, растворите в ней соль и сахар,
ещё раз дайте закипеть и затем остудите до комнатной температуры.

3. Капусту залейте рассолом, положите груз. Двое суток держите в
тепле, затем переставьте в прохладное место на хранение.

Людмила МОСКАЛЕНКО, г. Астрахань



КАПУСТА С ЖЁЛТЫМ ПЕРЦЕМ И ЛИМОНОМ

На 3 кг капусты: 1 кг жёлтого сладкого перца, 1 лимон. Для рассола:
на 1 л воды — 1/2 ст. мёда, 2 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту и сладкий перец нарежьте тонкой соломкой, перемешайте.
Лимон вместе с кожурой нарежьте тонкими кружочками.

2. Из воды, мёда и соли вскипятите рассол.

3. Капусту с перцем уложите в стерилизованные банки, переслаивая
кружочками лимона. Залейте кипящим рассолом. Сверху прикройте крыш-
ками, поставьте в холодное место. Через сутки капуста готова.

Наталья ПРОХОРЧЕНКО, г. Белгород

КАПУСТА СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ И СЛИВАМИ

На 1 кг капусты: 500 г сладкого перца, 200 г твёрдых слив, 1 ст. л.
тмина. Для маринада: на 1 л воды — 250 мл уксуса 9%-го, 125 г сахара,
100 г соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту нашинкуйте, опустите на 1 мин. в кипящую воду. Затем
откиньте на дуршлаг и сразу же обдайте холодной водой.

2. Очищенный от семян сладкий перец порежьте соломкой. У слив удале-
те косточки, мякоть нарежьте кусочками.

3. Для маринада вскипятите воду с сахаром и солью. Снимите с огня,
влейте уксус, перемешайте.

4. В литровые банки влейте 1 ст. горячего маринада. Выложите слоями
капусту, сладкий перец, капусту, сливы, капусту, посыпая каждый слой
тмином и придавливая, чтобы маринад покрыл верхний слой. При необхо-
димости долейте ещё маринада. Накройте банки крышками, стерилизуйте
15 мин., закатайте. Переверните на крышки, укутайте до полного остыва-
ния.

Алла ПАНОВА, г. Курск

САЛАТ С ТЫКВОЙ И КАПУСТОЙ

На 200 г очищенной тыквы: 200 г

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
157
ккал
в 1 порции

белокачанной капусты, 1 сладкий зелёный перец (150 г), 1 луковица (100 г), 100 г зелени (петрушка, укроп, листья салата), 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, 1 веточка тимьяна, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. яблочного уксуса, 2 ст. л. натурального йогурта жирностью 1,5%, 1 ст. л. сметаны жирностью 10%, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тыкву нарежьте кубиками, обжарьте на оливковом масле с добавлением тимьяна и пропущенного через пресс чеснока. Снимите с огня, дайте остыть.

2. Капусту нашинкуйте, присолите, полейте лимонным соком, немного помните руками. Сладкий перец нарежьте тонкой мелкой соломкой.

3. Лук нарежьте полукольцами, замаринуйте на 10 мин. в яблочном уксусе, разбавленном 2 ст. л. воды. Всю зелень, промойте, обсушите, порубите.

4. Соедините все подготовленные ингредиенты, заправьте йогуртом и сметаной. При необходимости подсолите.

Зинаида ФЕТИСОВА, г. Краснодар

ОВОЩНОЙ СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

На 2,5 л воды: 400 г говяжьего

ВСЕГО
8 ПОРЦИЙ
168
ккал
в 1 порции

фарша, 500 г цуккини или кабачков, 250 г белокачанной капусты, 300 г помидоров, 150 г черешков сельдерея, 150 г моркови, 150 г лука, зелень по вкусу, 2 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Цуккини (кабачки) очистите, удалите семена, нарежьте небольшими кубиками. Капусту нашинкуйте. Помидоры нарежьте кубиками, сельдерея — тонкими дольками, лук — полукольцами. Морковь натрите на крупной тёрке.

2. Фарш посолите, поперчите, сформируйте маленькие шарики.

3. В сотейнике на разогретом масле обжарьте до прозрачности лук. Добавьте морковь, обжарьте.

4. К обжаренным овощам выложите цуккини (кабачки), потушите 5 мин. Добавьте капусту, сельдерея и помидоры. Потушите под крышкой ещё 5 мин.

5. Тушёные овощи переложите в кастрюлю, залейте холодной водой. Доведите до кипения. Посолите, поперчите по вкусу. Опустите мясные шарики. Варите 15 мин.

6. Готовый суп разлейте по тарелкам, посыпьте порубленной зеленью.

Ольга ИСАЕВА, г. Тамбов

Что съесть, чтобы похудеть



ТЕЛЯТИНА, ЗАПЕЧЁННАЯ С ПОМИДОРАМИ И ЛУКОМ

На 600 г телятины: 500 г помидоров, 2 луковицы (160 г), 4-5 зубчиков чеснока, приправа для мяса, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо промываем, нарезаем тонкими ломтиками, отбиваем. Помещаем в миску. Добавляем приправу и мелко порубленный чеснок. Солим, перчим, перемешиваем. Миску накрываем, ставим на 1-1,5 ч. в холодильник.

2. Помидоры и лук нарезаем кольцами.

3. На противень, выстланный фольгой, выкладываем ломтики мяса. Поверх мяса распределяем кольца лука, затем помидоры. Сверху закрываем всё фольгой. Запекаем около 1 ч. в разогретой до 180°C духовке.

Софья МАКАРОВА, г. Ростов-на-Дону

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
284
ккал
в 1 порции

ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЁНКА С ОВОЩАМИ

На 500 г говяжьей печени: 1 морковь (100 г), 1 крупная луковица (120 г), 100 г сметаны жирностью 10%, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Печёнку промываем, срезаем прожилки, снимаем плёнку. Вымачиваем печеньку в холодной воде в течение 30 мин. Нарезаем небольшими кусочками.

2. Затем выкладываем печеньку на сковороду с антипригарным покрытием, солим по вкусу. Быстро перемешиваем. Жарим под крышкой, пока печенька полностью не прожарится (чтобы не было красного сока).

3. Морковь натираем на крупной тёрке, лук нарезаем кольцами. Добавляем овощи к печёнке, слегка обжариваем. Вливаем сметану, разведённую 1/2 ст. воды. Перемешиваем, доводим до кипения. Приправляем молотым перцем. Тушим 10 мин. на слабом огне.

Татьяна МАТРОСОВА, г. Набережные Челны

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
296
ккал
в 1 порции

КУРИЦА СО СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ И ГРИБАМИ

На 400 г куриного филе: 300 г замороженной стручковой фасоли, 200 г замороженных опят, 2 луковицы (160 г), 1 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. оливкового масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе порежьте небольшими кусочками. Лук очистите, порежьте полукольцами.

2. В смазанную маслом сковороду выложите куриное филе, грибы, стручковую фасоль и лук. Добавьте соевый соус. Тушите под крышкой до готовности.

Ольга МИРОНОВА, г. Волгоград

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
199
ккал
в 1 порции

КУРИНЫЕ СЕРДЕЧКИ С БАКЛАЖАНАМИ

На 500 г куриных сердечек: 250 г баклажанов, 1 луковица (100 г), 50 г сметаны жирностью 10%, 1 ч. л. раст. масла, 1/2 ч. л. приправы для курицы, соль.

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
266
ккал
в 1 порции

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сердечки тщательно промойте, удалите сосуды. Баклажаны нарежьте кубиками, посолите, дайте немного полежать. Лук очистите, нарежьте полукольцами.

2. В смазанную маслом чашу мультиварки положите сердечки и лук. Жарьте 30 мин. в режиме «Жарка». Добавьте промытые баклажаны и приправу. Перемешайте. Установите режим «Тушение» на 1,5-2 ч. Через 30 мин. добавьте сметану, разведённую 1/3 ст. воды. Посолите, перемешайте. Тушите до готовности.

На гарнир можно подать отварной рис.

Нина ЧЕБОТАРЁВА, г. Воронеж

МИНТАЙ С ЛИМОНОМ

На 400 г филе минтая: 1 лимон (150 г), 1 ч. л. приправы для рыбы, чёрный молотый перец, соль.

ВСЕГО
2 ПОРЦИИ
167
ккал
в 1 порции

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Филе минтая нарежьте на порционные куски. Промойте, обсушите бумажным полотенцем. Лимон вымойте, ошпарьте кипятком, нарежьте тонкими кружками.

2. Два листа фольги сложите пополам. В центр фольги положите по куску рыбного филе. Посолите, поперчите, посыпьте приправой. Сверху положите кружки лимона. Фольгу плотно заверните. Шов должен быть сверху. Выложите на противень. Запекайте 25-30 мин. в разогретой до 200°C духовке.

Елена КРАСНОВА,
г. Псков

ТЫКВЕННЫЕ МАФФИНЫ

На 130 г муки: 100 г очищенной тыквы, 100 г сметаны жирностью 10%, 1 яйцо, 3 ст. л. раст. масла, 3 ст. л. сахара, 30 г измельчённых грецких орехов, 30 г изюма, 1/2 ч. л. разрыхлителя.

ВСЕГО
8 ПОРЦИЙ
212
ккал
в 1 порции

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Смешайте сметану, яйцо и раст. масло. Немного масла оставьте для смазывания формочек. Добавьте муку, смешанную с разрыхлителем и сахаром. Перемешайте.

2. Тыкву натрите на мелкой тёрке, соедините с тестом. Добавьте орехи и изюм. Перемешайте.

3. Тесто выложите в смазанные маслом формочки, заполняя их на 2/3. Выпекайте 25-30 мин. в разогретой до 180°C духовке.

Александра ДУДНИК,
г. Сочи

ТРЕСКА ПОД ГОРЧИЧНЫМ СОУСОМ

На 1 кг филе трески: 1,5 ст. молока жирностью 1,5%, 100 г зелени петрушки, 2 лавровых листа, чёрный молотый перец, соль. Для соуса: 40 г сливочного масла, 50 г муки, 1 ст. л. белого винного уксуса, 1 ч. л. неострой горчицы, чёрный молотый перец, соль.

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
225
ккал
в 1 порции

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе вымойте, удалите косточки, нарежьте на порционные куски.

2. На дно сотейника положите половину веточек петрушки. Сверху разложите рыбное филе и лавровые листья. Посолите, поперчите. Осторожно влейте молоко, разбавленное 1 ст. воды (петрушка должна оставаться под рыбой). Доведите до кипения, варите на слабом огне 10-15 мин.

3. Рыбу аккуратно выньте, поставьте в тёплое место. Бульон процедите, отмерьте 2 ст., немного охладите.

4. Приготовьте соус. В растопленное сливочное масло всыпьте муку, размешайте. Снимите с огня. Небольшими порциями влейте бульон, хорошо вымешивая, чтобы не было комочков. Постоянно помешивая, доведите соус до кипения. Влейте уксус, добавьте горчицу, посолите, поперчите. Хорошо перемешайте, снимите с огня.

5. Треску разложите по порционным тарелкам, полейте соусом, украсьте зеленью петрушки.

Полина ШМАКОВА, г. Воронеж

ЗАПЕКАНОЧКИ ИЗ ТВОРОГА С КЛЮКВОЙ

На 300 г нежирного творога: 100 г клюквы, 1 яйцо, 3 ст. л. сахара, 1,5 ст. л. манной крупы, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. с горкой сметаны жирностью 30 %, 1 ст. л. раст. масла, 1/3 ч. л. молотой корицы, ванильный сахар, щепотка соли.

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
271
ккал
в 1 порции

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Творог протрите через сито или хорошо разомните толкушкой.

2. Яйцо взбейте с сахаром и щепоткой соли. Взбивая, добавьте творог и манку. Всыпьте муку, корицу и ванильный сахар, перемешайте. Добавьте сметану, снова перемешайте.

3. В смазанные маслом формочки положите по 1,5 ст. л. теста, разровняйте. Сверху распределите ягоды клюквы, вдавливая их в тесто. Накройте оставшимся тестом. Поставьте в разогретую до 200°C духовку. Выпекайте 20-25 мин.

Галина ЗАВРАЖНОВА, г. Тула



Салат «Чингисхан» готовится с крупой, которую не варят, а только замачивают на один час. Зелень и чеснок придают салату приятный пикантный вкус. Готовый салат после заправки следует убрать на 1 час в холодильник, чтобы продукты пропитались ароматом друг друга.

Елена РЕШЕТНЯК, г. Саратов

САЛАТ «ЧИНГИСХАН»

На 1 ст. пшена: 2 яблока, 2 помидора, 1 сладкий перец, 3-4 зубчика чеснока, зелёный лук, зелень петрушки, листья зелёного салата, сок 1/2 лимона, 3-4 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Пшено замочите на 1 ч. в холодной воде.
2. Очищенные от кожуры и семечек яблоки, помидоры и сладкий перец нарежьте мелкими кубиками. Зелень промойте, обсушите, порубите. Всё перемешайте.
3. На блюдо выложите промытую крупу, сверху распределите овощи с зеленью. Посолите, поперчите. Добавьте пропущенный через пресс чеснок. Сбрызните лимонным соком, заправьте раст. маслом.

РЫБНЫЕ ТЕФТЕЛИ С ПШЕНОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

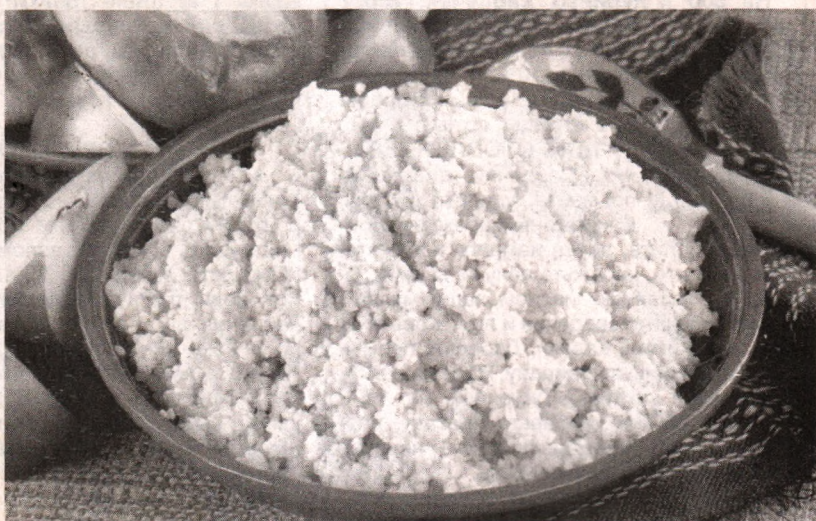
На 1 кг рыбного филе (хек, минтай и др.): 1/3 ст. пшена, 3 луковицы, молоко, сливочное масло, хмели-сунели, чёрный молотый перец, соль. Для соуса: 2 луковицы, 1 морковь, 350 г консервированных в собственном соку томатов, прованские травы, оливковое масло, пряности по вкусу, сахар, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Пшено тщательно промойте, отварите в молоке с кусочком сливочного масла до готовности.
2. Рыбу пропустите через мясорубку. Добавьте порубленный лук, 1 ст. воды, пшено, молотый перец и хмели-сунели. Посолите, хорошо вымешайте.
3. Из фарша сформируйте тефтели, выложите их на смазанный сливочным маслом противень. Накройте фольгой. Запекайте 20 мин. в духовке при 180°C.
4. Приготовьте соус. Лук порубите, морковь нарежьте тонкой соломкой. Спассеруйте овощи на оливковом масле. Добавьте очищенные от кожицы и измельченные томаты вместе с томатным соком, прованские травы и пряности. Посахарите и посолите по вкусу. Тушите 1 мин.
5. Тефтели залейте приготовленным соусом, снова накройте фольгой. Запекайте ещё 15 мин.

Юлия ЯКУШЕВА, г. Волгоград

ПШЕНО-ЗОЛОТАЯ КРУПА



Чтобы блюда из пшена получились вкусными и полезными, воспользуйтесь нашими советами.

- Перед приготовлением тщательно переберите крупу, удалив сор.
- Промойте пшено как минимум в четырёх водах в прохладной проточной воде.
- Пшено выложите в кастрюлю, залейте кипятком, перемешайте, а затем доведите до кипения.
- Так как «первая вода» впитывает горечь, её нужно аккуратно слить, а затем залить крупу холодной водой и варить на малом огне.
- В конце приготовления кашу, приготовленную на воде, можно будет посолить, добавить сахара, масла или молока.
- Диетический вариант пшённой каши предполагает добавление тушёных овощей или нежирного творога.

**ЗОЛОТАЯ
СЕКРЕТОВ**

ПШЁННАЯ КАША С БАНАНАМИ И МИНДАЛЬНЫМИ ЛЕПЕСТКАМИ

На 200 г пшена: 2 ст. молока, 2 банана, 2 ч. л. сахара, ванилин по вкусу, соль. Для подачи: миндальные лепестки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Пшено промываем, ошпариваем кипятком, высыпав в кастрюлю. Заливаем горячим молоком, варим до готовности. В конце варки добавляем сахар, соль и ванилин.
2. Бананы очищаем, разминаем вилкой. Добавляем в готовую кашу, перемешиваем.
3. Кашу раскладываем в формочки для запекания. Посыпаем миндальными лепестками. Запекаем 5-7 мин. в разогретой до 200°C духовке.

Марина СОКОЛОВА, г. Липецк

ПШЁННАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ

На 1 ст. пшена: 100-150 г свинины, 1 луковица, 1 маленькая морковь, 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. майонеза, 1 ст. л. томатной пасты, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Пшено промываем горячей водой. Заливаем 3 ст. воды, подсаливаем, варим до готовности. Затем снимаем с огня, оставляем под крышкой на 20 мин.
2. Мясо нарезаем мелкими кусочками, обжариваем до готовности на масле.
3. Лук мелко рубим, морковь натираем на крупной тёрке. Обжариваем на раст. масле.
4. Для соуса смешиваем сметану, майонез и томатную пасту. Добавляем 1 ст. воды и 1 ч. л. соли.
5. В смазанную маслом форму выкладываем слоями: половину каши, мясо, лук с морковью и снова кашу. Заливаем приготовленным соусом. Запекаем 20-25 мин. в разогретой до 220°C духовке.

Татьяна МАТРОСОВА, г. Набережные Челны

КУРИЦА, ТУШЁННАЯ С ПШЕНОМ

На 400 г куриного филе: 1 ст. пшена, 1 ст. тёртой моркови, 2 луковицы, 2-3 зубчика чеснока, 200 г замороженного или консервированного зелёного горошка, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе нарежьте небольшими кусочками, обжарьте в глубоком сотейнике на раст. масле. Добавьте тёртую морковь, мелко нарезанный лук и порубленный чеснок. Жарьте 2-3 мин.
2. Пшено промойте, всыпьте в сотейник к курице. Влейте 2 ст. воды, доведите до кипения. Посолите, перемешайте. Тушите под крышкой на слабом огне 30 мин. Затем добавьте горошек, тушите ещё 10-15 мин., подливая при необходимости воду.

Елена ЧИНДЯЙКИНА, г. Норильск

ПЛОВ ИЗ ПШЕНА С КУРИНЫМИ СЕРДЕЧКАМИ

На 3 ст. пшена: 1 кг куриных сердечек, 2 крупных луковицы, зелень укропа, куркума, молотый кориандр, итальянские травы, хмели-сунели, оливковое масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриные сердечки зачистите от плёнок, удалите сосуды, промойте.
2. Лук порубите, обжарьте на оливковом масле до прозрачности. Всыпьте куркуму и все остальные пряности.
3. Переложите лук в кастрюлю с толстым дном. Добавьте сердечки, промытое пшено и порубленный укроп. Влейте 6 ст. воды. Доведите до кипения, посолите. Тушите под крышкой до полного впитывания жидкости.

СОВЕТ. В этот плов можно добавить грибы или грибную приправу и чеснок.

Ольга ХИТРОВА, г. Владивосток

КАРТОФЕЛЬ, ТУШЁННЫЙ С ПШЕНОМ И ГРИБАМИ

На 5 крупных картофелин: 1/3 ст. пшена, 1 ст. сухих лесных грибов, 1 крупная луковица, 1 морковь, 3 ст. л. раст. масла, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы замочите в горячей воде, чтобы они размокли. Затем хорошо промойте, вновь залейте водой. Доведите до кипения, варите 30 мин.
2. Пшено хорошо промойте. Овощи вымойте, очистите. Картофель нарежьте крупными кубиками. Лук мелко порубите. Морковь натрите на крупной тёрке.
3. Пшено и овощи добавьте в кастрюлю к грибам. Посолите. Тушите под крышкой на самом маленьком огне около 1 ч. За 5 мин. до готовности влейте раст. масло.

Майя ЮШКЕВИЧ, г. Барнаул

СЫРНЫЙ СУП С ПШЕНОМ И ТЫКВОЙ

На 1/2 л воды: 1/2 ст. пшена, 400 г очищенной тыквы, 100 г плавленого сыра, зелень по вкусу, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тыкву нарежьте мелкими кубиками, залейте водой. Доведите до кипения. Добавьте хорошо промытое пшено. Варите 10-15 мин.
2. Овощной бульон слейте, тыкву вместе с пшеном измельчите блендером в пюре.
3. Пюре снова залейте бульоном. Добавьте плавленый сыр. Посолите, поперчите. Нагревайте, помешивая, до полного растворения сыра.
4. Готовый суп разлейте по тарелкам, посыпьте рубленой зеленью.

СОВЕТ. Пшено можно отварить отдельно, а затем разложить по тарелкам и залить супом.

Елизавета СЕВЕРИНА, г. Тамбов



РУЛЕТ «ОСЕННЕЕ СОЛНЦЕ»

На 1 ст. пшена: 2 яблока, 1 морковь, 50 г изюма, 7-8 шт. кураги, 100 г любых очищенных орехов, 3 ст. л. геркулеса, 2 ст. л. раст. масла, 2 ч. л. сахара, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Хорошо промытое пшено заливаем 3 ст. воды. Отвариваем до готовности. В конце варки подсаживаем.
2. Готовим начинку. Изюм и курагу заливаем кипятком. Затем курагу нарезаем кусочками. Морковь натираем на крупной тёрке, обжариваем на раст. масле. Добавляем нарезанные мелкими кубиками яблоки, 1 ч. л. сахара, курагу и изюм. Томим несколько минут на слабом огне. Охлаждаем.
3. Геркулес, орехи и оставшийся сахар высыпаем на противень, перемешиваем. Запекаем 10-15 мин. в разогретой до 180-190°C духовке. Полученную массу измельчаем в блендере.
4. На доску, выстланную пищевой плёнкой, выкладываем готовое пшено, разравниваем руками, смоченными водой. Сверху кладем начинку. При помощи плёнки сворачиваем рулет. Отправляем его на 30-40 мин. в холодильник.
5. Готовый рулет разворачиваем, посыпаем ореховой посыпкой.

Ирина ОВЧИННИКОВА, г. Орёл

Такой крем наверняка очень понравится детям. Главное, он из натуральных продуктов, и никто не догадается, из чего приготовлен.

Светлана МАЛЫШЕВА, г. Североморск

ШОКОЛАДНЫЙ КРЕМ ИЗ ПШЕНА

На 1/3 ст. пшена: 1/2 ст. молока, 1/2 ст. воды, 1 банан, 2 ст. л. какао-порошка, 2 ст. л. мёда, 3 ст. л. обжаренного и измельчённого арахиса или других орехов.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Из промытого пшена, молока и воды сварите кашу.
2. Тёплую кашу переложите в чашу блендера. Добавьте очищенный банан, какао, мёд и орехи. Измельчите до получения однородной массы. Охладите.

СОВЕТ. Если масса получится густоватой, добавьте немного молока.

СВИННЫЕ ОТБИВНЫЕ В ГРИБНОМ КЛЯРЕ

На 500 г свиной корейки: 2 яйца, 150 г сметаны, 4 ст. л. муки с небольшой горкой, 100 г шампиньонов, 3-4 веточки петрушки, 1/2 ч. л. разрыхлителя, чёрный молотый перец, соль. Для жарки: раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Корейку вымойте, нарежьте порционными кусками. Немного отбейте, посолите, поперчите.

2. Приготовьте кляр. Грибы и петрушку мелко нарежьте. Миксером взбейте яйца со сметаной, молотым перцем и солью. Взбивая, всыпьте просеянную вместе с разрыхлителем муку. Затем добавьте грибы и петрушку. Хорошо перемешайте.

3. Каждую отбивную положите в кляр, прижмите, чтобы кляр прилепился к мясу. С помощью ложки переверните на другую сторону. Затем переложите на сковороду с разогретым раст. маслом. Немного кляра положите сверху на отбивные. Жарьте с двух сторон до румяного цвета.

Анна КИСЕЛЁВА, г. Смоленск

КУРИНОЕ ФИЛЕ В МОРКОВНОМ КЛЯРЕ

На 300 г куриного филе: 2 моркови, 2 яйца, 2 ст. л. муки + мука для панировки, зелень укропа и петрушки, раст. масло, специи для курицы, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Морковь очистите, натрите на мелкой тёрке. Яйца взбейте, соедините с морковью. Добавьте муку и измельчённую зелень. Посолите, поперчите, всыпьте специи для курицы. Всё ещё раз взбейте.

2. Куриное филе нарежьте порционными кусками. Обваляйте в муке, затем окуните в кляр. Жарьте с двух сторон на раст. масле до готовности.

Анна НАЗАРОВА, г. Рязань

МЯСО В ОВОЩНОМ КЛЯРЕ

На 300 г куриного филе или свинины: 1 сладкий перец, 2 помидора, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 1 яйцо, 3 ст. л. муки, 1 ст. л. молока, зелень по вкусу, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо нарежьте небольшими кусочками. Очищенный от семян сладкий перец, помидоры и лук нарежьте мелкими кубиками, чеснок и зелень порубите. Всё перемешайте, посолите, поперчите. Немного помните руками, чтобы овощи пустили сок. Оставьте не менее чем на 30 мин. (можно на ночь).

2. Яйцо взбейте с солью, добавьте к мясу с овощами, перемешайте. Влейте молоко, всыпьте муку и всё хорошо перемешайте.

3. Ложкой возьмите кусочек мяса и немного овощного кляра, выкладывайте на сковороду с разогретым раст. маслом. Жарьте с двух сторон до золотистого цвета. Затем выложите на бумажное полотенце, чтобы стекло лишнее масло.

Василиса МАКАРОВА, г. Омск

ГОТОВИМ В КЛЯРЕ



СВИНИНА В КЛЯРЕ ПО-КИТАЙСКИ

На 500 г свинины: 2 яйца, 1 ст. л. крахмала, соль. Для соуса: 1 морковь, 1 луковица, 1 головка чеснока, 2 ст. л. томатного соуса, 1 ст. л. уксуса, 1 ст. л. сахара, соль. Для жарки: раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Для кляра взбитые яйца перемешайте с крахмалом и солью.
2. Свинину нарежьте небольшими ломтиками толщиной 1 см. Каждый ломтик обмакните в кляр, обжарьте в раскалённом раст. масле до золотистого цвета.

3. Приготовьте соус. Лук порубите, морковь нарежьте соломкой. Чеснок мелко нарежьте. Обжарьте овощи на раст. масле. Влейте томатный соус и 2 ст. л. горячей воды. Тушите 1-2 мин. Добавьте уксус, сахар и соль. Варите до загустения.

4. Мясо опустите в соус. Обжарьте, переворачивая с одной стороны на другую.

Елена КУДРЯШОВА, г. Орёл

ТЕФТЕЛЬКИ В ПИВНОМ КЛЯРЕ

На 600 г говяжьего фарша: 200 г вешенок, мука, раст. масло, чёрный молотый перец, соль. Для кляра: 1 ст. муки, 1,5 ст. светлого пива, 1 яйцо, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы мелко нарежьте, перемешайте с фаршем. Посолите, поперчите, хорошо вымешайте.

2. Из фарша сформируйте тефтельки средней величины. Выложите их на разделочную доску, отправьте на 30 мин. в холодильник.

3. Приготовьте кляр. Смешайте венчиком муку с пивом. Посолите, вбейте яйцо.

4. Охлаждённые тефтельки обваляйте в муке, обмакните в кляр и обжарьте в большом количестве раст. масла со всех сторон.

Тефтельки получаются очень сочные, в нежной хрустящей корочке.

Ирина КУЗИНА, г. Рыбинск

Хочу поделиться с вами замечательным рецептом приготовления рыбного филе в кляре! Блюдо получается очень вкусным и нежным. И готовится очень просто!

Елена КРАСНОВА, г. Псков

РЫБНОЕ ФИЛЕ В КЛЯРЕ С МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДОЙ

На 1 кг филе хека: 3 яйца, 1,5 ст. муки, 1/2 ст. сильногазированной минеральной воды, раст. масло, приправа для рыбы, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте кляр. Яйца взбейте вилкой в однородную массу. Добавьте муку и минералку, взбейте. Всыпьте соль и приправу, перемешайте.
2. Рыбное филе нарежьте кусочками, окуните в кляр. Оставьте на 30-60 мин. Затем ложкой берите кусочек рыбы вместе с кляром и жарьте с двух сторон на раст. масле.

РЫБА В БАВАРСКОМ КЛЯРЕ

На 1 кг рыбного филе: 200 г муки, 150 мл светлого пива, 5 ст. л. молока, 2 яйца, раст. масло, 1/2 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Смешайте муку с пивом и молоком. Яйца с солью слегка взбейте вилкой, добавьте к массе из муки, пива и молока. Замесите тесто как на густые оладьи. Оставьте при комнатной температуре на 30 мин.
2. Рыбное филе промойте, обсушите, порежьте порционными кусками. Каждый кусочек окуните в кляр, обжарьте с двух сторон на сковороде с разогретым раст. маслом.

Альбина СМЕРНОВА, г. Барнаул

ФРУКТОВЫЕ КРУЖОЧКИ В КЛЯРЕ С КОРИЦЕЙ

На 5 средних яблок или груш: 2 яичных желтка, 7-8 ст. л. молока, 6 ст. л. муки, 3 ст. л. сметаны, 3-4 ст. л. сахара, молотая корица, соль. Для фритюра: раст. масло. Для подачи: мёд.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Венчиком взбейте яичные желтки с молоком, мукой и сметаной. Взбивая, добавьте сахар, щепотку соли и корицу по вкусу. Должна получиться масса консистенции густой сметаны. Если густо, добавьте молока, если жидко — муки.
2. Яблоки или груши очистите от кожуры, удалите сердцевину, нарежьте кружочками.
3. Каждый кружочек опустите в кляр, обжарьте в раст. масле с двух сторон. К столу подавайте с мёдом.

Нонна АВДЕЕВА, г. Дубна,
Московская обл.

ПЕЧЁНКА В ТОМАТНОМ КЛЯРЕ

На 500 г куриной печёнки: 3-5 зубчиков чеснока, 2 ст. л. молока, 1 ч. л. молотой паприки, 1/2 ч. л. душистого молотого перца, соль. Для кляра: 250 мл томатного сока, 1 яйцо, 2 ст. л. сметаны, 3 ст. л. муки с горкой, 1 ч. л. сухого базилика, соль. Для жарки: раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Чеснок очистите, натрите на мелкой тёрке. Добавьте соль, молотый перец и паприку. Перемешайте.
2. Куриную печёнку очень аккуратно отбейте. Переложите в миску. Добавьте молоко и чесночную массу. Тщательно перемешайте, оставьте на 1 ч.
3. Для кляра к томатному соку добавьте яйцо, сметану, базилик и соль. Взбейте. Всыпьте муку, тщательно взбейте, чтобы не было комочков.
4. Печёнку окуните в приготовленный кляр, обжарьте с двух сторон на раст. масле.

Мария ПЕШКОВА, г. Ростов-на-Дону

ЛУК В УНИВЕРСАЛЬНОМ КЛЯРЕ

На 300 г муки: 10 г сухих дрожжей, 1,5 ст. воды, несколько крупных луковиц, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Дрожжи разведите в 1/2 ст. тёплой воды. Муку просейте в миску, влейте в неё дрожжи. Перемешайте, постепенно влейте оставшуюся тёплую воду. Тесто должно получиться, как на оладьи. Накройте миску плёнкой, оставьте на 1 ч. при комнатной температуре для расстойки.
2. Лук очистите, порежьте крупными кольцами. Затем разберите на отдельные колечки.
3. Каждое колечко лука окуните в кляр, обжарьте с двух сторон на раст. масле. Готовый лук выложите на бумажные салфетки, чтобы стекло лишнее масло. Слегка присыпьте солью.

Светлана МАКАРОВА, г. Липецк



Овощи, обжаренные в тесте, известны в русской кулинарии. А вот в Индии кляр делают не из пшеничной муки, а из гороховой. В гороховом кляре корочка на овощах получается хрустящей и нежной одновременно.

Лилия МАРТЫНОВА, г. Тула

ОВОЩИ В ГОРОХОВОМ КЛЯРЕ «ПАКОРЫ»

На 650-700 г свежих или замороженных овощей (цветная капуста, брокколи, стручковая фасоль): 150 г зелёного колотого гороха, 2 ч. л. молотого кориандра, 1/2 ч. л. куркумы, 1/2 ч. л. соды, соль. Для фритюра: раст. масло. Для подачи: томатный или яблочный соус.

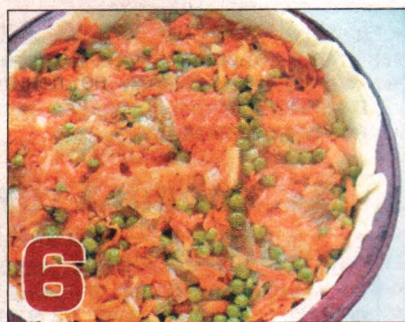
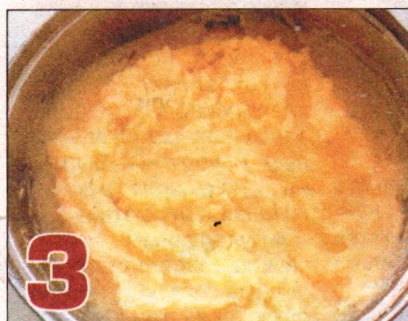
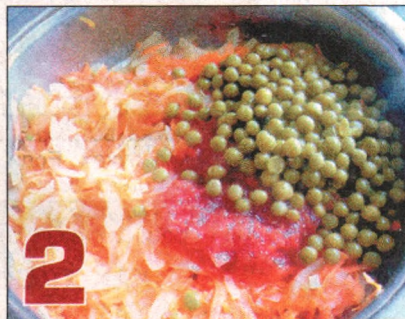
ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Горох измельчите в блендере или кофемолке до консистенции порошка. Просейте. Добавьте кориандр, куркуму, соду и соль. Перемешивая, постепенно влейте 250 мл холодной воды. Хорошо перемешайте, чтобы получилось однородное тесто, как на оладьи.
2. Капусту разделите на соцветия. Свежие овощи отварите на пару до готовности, замороженные — разморозьте.
3. В маленькой кастрюльке нагрейте раст. масло. Овощи опустите в гороховый кляр, затем по одному кусочку опускайте в нагретое масло. Жарьте пакоры с двух сторон до хрустящей румяной корочки.
4. Пакоры выложите на салфетки, чтобы стекло лишнее масло. К столу подавайте как закуску с томатным или яблочным соусом.



ПИРОГ С РЫБОЙ И КАРТОФЕЛЕМ

На 400 г слоёного дрожжевого теста: 350 г нежирной рыбы с белым мясом, 2 луковицы, 1 морковь, 50 г зелёного горошка, 1,5 ст. л. кетчупа или томатной пасты, 500 г картофеля, 3 ст. л. тёртого твёрдого сыра (лучше пармезана), 50 г сливочного масла, 1 яйцо, мука, раст. масло, специи для рыбы, кориандр, чёрный молотый перец, соль.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу (можно взять рыбное филе) почистите, промойте, посыпьте специями для рыбы и посолите. Запанируйте рыбу в муке и поджарьте на раст. масле с двух сторон. Рыбу охладите, удалите косточки и разберите на филе.

2. Лук порежьте четвертькольцами, морковь натрите на крупной тёрке, спассеруйте до мягкости на раст. масле. В конце приготовления добавьте кетчуп или томатную пасту и зелёный горошек, посолите, поперчите и добавьте кориандр по вкусу.

3. Картофель очистите, промойте и отварите в подсоленной воде до готовности. Воду слейте, добавьте сливочное масло, 2 ст. л. натёртого сыра и яйцо. Разомните картофель в пышное пюре. Посолите и поперчите по вкусу.

4. Пласт теста разморозьте, раскатайте толщиной в 5 мм и вырежьте круг размером больше диаметра формы для выпечки на 2 см. Выложите тесто в форму, смазанную раст. маслом, сформируйте бортики. Если у вас силиконовая форма её можно не смазывать маслом.

5. На основу из теста выложите кусочки рыбного филе.

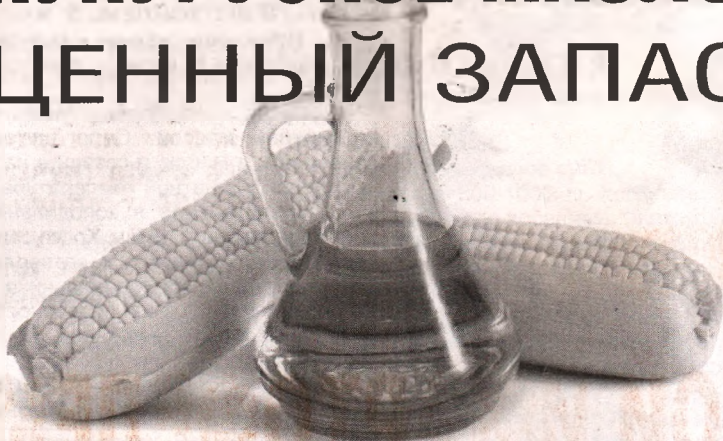
6. На филе равномерно разместите луково-морковную пассеровку.

7. Покройте всё сверху картофельным пюре. Вилкой немного взбейте поверхность пюре и посыпьте оставшимся тёртым сыром. Выпекайте в духовке при 180°C в течение 45 мин. до золотистой корочки.

8. Готовый пирог выложите на блюдо. Подавать можно горячим, но и в холодном виде тоже вкусно.

Рецепт и фото
Людмилы ГОЛОВЧЕНКО

КУКУРУЗНОЕ МАСЛО: ЦЕННЫЙ ЗАПАС



Древние инки считали кукурузу священным растением и даром богов. Сегодня кукуруза известна во многих странах мира, из неё получают муку, крахмал, глюкозу и спирт. Кукуруза используется при производстве тканей и киноплёнки, а некоторые сорта пригодны для изготовления бумаги для письма. А ещё из кукурузы делают масло, которое по своему цвету похоже на золото. Когда-то это масло так и называли — «золото Запада». Как и любое из растительных масел, кукурузное масло имеет свои уникальные свойства и широко применяется в кулинарии.

НА ВКУС И ЦВЕТ

Кукурузное масло получают из зародышей кукурузных зёрен прессовым и экстракционным способом. Масло прозрачное, цвет его может быть от светло-жёлтого до тёплого янтарного. Более густое и жирное, чем подсолнечное масло. С лёгким нежным ароматом и приятным чуть сладковатым вкусом.

ЧЕМ ПОЛЕЗНО

Кукурузное масло богато витаминами, минеральными веществами и фитостеринами. В нём есть провитамин А, витамины С, К, группы В, F, но особенно много в нём витамина Е.

Регулярное употребление кукурузного масла укрепляет иммунитет, предупреждает преждевременное старение организма, улучшает обмен веществ и предотвращает развитие атеросклероза и инфаркта.

Масло используется в лечении почечнокаменной болезни, заболеваний печени и желчевыводящих путей, сахарного диабета и ожирения. Медики и диетологи рекомендуют употреблять кукурузное масло для поднятия настроения и улучшения сна. Полезно масло при мигренях, нервных заболеваниях, шелушении кожи и аллергических реакциях.

ВЫБИРАЕМ ЛУЧШЕЕ

В продаже есть рафинированное дезодорированное кукурузное масло и масло холодного отжима — нерафинированное. Первое предназначено для приготовления блюд с тепловой обработкой, на втором готовить нельзя. Масло холодного отжима значительно дороже, чем рафинированное. Буква «П» на этикетке обознача-

ет, что масло предназначено для общей продажи. Маркировка «Д» говорит о том, что это масло для диетического и детского питания. Перед покупкой слегка встряхните бутылку в руках. Если в масле выпадает осадок, значит, в продукте уже начался процесс окисления.

КАК ХРАНИМ

Кукурузное масло храните в затемнённом месте. После вскрытия упаковки держите масло в холодильнике.

КАК ИСПОЛЬЗУЕМ В КУЛИНАРИИ

Вкус рафинированного кукурузного масла нейтрален, поэтому оно хорошо сочетается с самыми разными продуктами.

● Важное преимущество кукурузного масла в том, что при нагревании на сковороде оно не пригорает, не пенится и не

образует канцерогенных веществ.

● Кукурузное масло прекрасно подходит для тушения, жарки и приготовления во фритюре. С ним готовят мясо, рыбу и овощи. При жарке расходуется очень экономно.

● Масло используют для приготовления холодных соусов и майонеза.

● Оладьи и блины, пожаренные на кукурузном масле, получаются с красивой золотистой корочкой.

● Масло подходит для приготовления теста и хлебопекарных изделий. Тесто получается эластичным и упругим. Выпечка на кукурузном масле — пышная и ароматная.

● Кукурузным маслом можно заправлять различные салаты. У него нет ярко выраженного собственного вкуса, поэтому масло элегантно подчёркивает вкус ингредиентов, входящих в салат.

ЗАПРАВКА ДЛЯ САЛАТА

На 3 ст. л. кукурузного масла: 1/2 луковицы, зелень по вкусу, по щепотке молотого красного горького перца, сладкой молотой паприки и куркумы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук мелко порежьте и обжарьте на 1 ст. л. кукурузного масла до румяной корочки.
2. Соедините оставшееся масло с луком, рубленой зеленью, перцем и куркумой. Всё перемешайте и заправьте салат.

СОВЕТ. Эта заправка хорошо сочетается с салатами из риса. Например, с рисом, яйцами, ветчиной, помидорами и кусочками консервированного ананаса.

ГРЕЧЕСКОЕ ПЕЧЕНЬЕ

На 500 г муки: 1 ст. кукурузного масла, по 1/4 ст. сахара, коньяка и апельсинового сока, цедра 1/2 апельсина, 1/2 ч. л. пищевой соды, по 1/4 ч. л. корицы и гвоздики. Для сиропа: 1 ст. сахара, 1/2 ст. мёда, 3/4 ст. воды. Для посыпки: 150 г орехов.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В апельсиновый сок добавьте соду.
2. Соедините все ингредиенты и замесите тесто. Оно получается мягким и эластичным.
3. Разделите тесто на кусочки размером с большой грецкий орех. Сформируйте небольшие печеньюшки овальной формы, выложите их на противень, слегка смазанный маслом, на небольшом расстоянии друг от друга.
4. Выпекайте печенье 30 мин. в нагретой до 175°C духовке. Остудите на противне.
5. Для сиропа вскипятите воду с сахаром и мёдом и проварите сироп 10 мин.
6. В горячий сироп на 1-2 мин. опускайте остывшее печенье и выкладывайте на посыпанное орехами блюдо слоями. Каждый слой присыпайте орехами.

САЛА МНОГО НЕ БЫВАЕТ!



САЛО ДЛЯ ДОЛГОГО ХРАНЕНИЯ

На 1 кг свиного сала: 1-1,5 ст. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сало нарежьте квадратными кусками примерно 10 x 10 или 15 x 15 см. Обильно пересыпьте солью и сложите в чистый льняной мешок или заверните в марлю, сложенную в несколько слоёв. Оставьте на 3-4 дня в помещении.

2. Нарежьте сало небольшими кусочками и снова посыпьте солью. Плотнo уложите в сухие стерильные банки, закатайте.

СОВЕТ. Такое сало может храниться в холодильнике или погребе до двух лет.

Инна АНТИПОВА, г. Оренбург

БЫСТРОЕ САЛО С МЯСНЫМИ ПРОСЛОЙКАМИ

На 1 кг свиного сала с мясными прослойками: 2/3 ст. соли, 1,3 л воды, 3 лавровых листа, 5 горошин чёрного перца.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Возьмите куски сала со шкуркой, уложите в кастрюлю, заполнив её до половины и обильно пересыпав солью. Выдержите 1 сутки под гнётом при комнатной температуре.

2. Залейте сало холодной водой, доведите до кипения и варите 1 ч. Во время варки добавте специи. Через час снимите с огня и оставьте остывать.

3. Остывшее сало достаньте из рассола, тонкие кусочки сверните рулетом, а толстые — сложите по 2 штуки, шкуркой наружу. Заверните в марлю или пергаментную бумагу, перевяжите толстой ниткой и уберите в морозильник.

СОВЕТ. При желании такое сало можно ещё и подкоптить.

Анжелика ДЯТЛОВА, г. Ярославль

САЛО, «ПОДКОПЧЁННОЕ» ЖИДКИМ ДЫМОМ

На 1 кг сала: 1,5 л воды, 1 ст. крупной соли, 1 ч. л. аджики, 4 лавровых листа, 10 горошин чёрного перца, 5 ст. л. жидкого дыма, горсть луковой шелухи, 1 головка чеснока, 2 ч. л. молотой паприки или красного молотого перца.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сало нарежьте кусками удобного размера (куски должны помещаться в кастрюлю). Шкурку сала хорошо поскоблите ножом.

2. Приготовьте рассол: в воду добавьте соль, аджику, лавровый лист, раздавленные горошины чёрного перца, луковую шелуху и вскипятите. Как только вода закипит, добавьте жидкий дым.

3. В кипящий рассол поместите куски сала, как только вода снова закипит, уменьшите огонь (вода должна тихонько кипеть) и варите сало около 5 мин. Выключите огонь, кастрюлю укутайте полотенцем и оставьте остывать на 12 ч.

4. Сало выньте из рассола и хорошо обсушите бумажным полотенцем. Натрите толчёным чесноком и паприкой (можно красным перцем) и на 2-3 ч. положите в холодильник. Сало готово.

Софья СОКОЛОВА, г. Тверь

ЧЕСНОЧНОЕ САЛО

На 1 кг свиного сала: 2/3 ст. соли, 1 головка чеснока.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Почистите чеснок, порубите, разотрите в кашу вместе с солью.

2. Кусок сала хорошо натрите чесночной массой. Сало плотно заверните в марлю и оставьте на 2 суток при комнатной температуре.

3. Уберите сало в холодильник (не в морозилку!) на 5 ч. Когда сало достаточно охладится и затвердеет — достаньте из холодильника и хорошо счистите с его поверхности лишнюю соль с чесноком. Сало готово.

Екатерина ЛАКЕЕВА,
г. Калининград

САЛО С УКОРОМ И ХМЕЛИ-СУНЕЛИ

На 2 кг сала: 5-6 зубчиков чеснока, хмели-сунели, чёрный молотый перец, молотый сухой укроп, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сало нарежьте кусками размером с кулак. Чеснок очистите, порежьте тоненькими пластинками.

2. На дно широкой кастрюли или таза насыпьте немного приправ, перца и чеснок.

3. Куски сала натрите крупной солью, уложите в кастрюлю шкуркой вниз, пересыпая куски специями и чесноком. Куски сала слегка утрамбуйте, накройте кастрюлю крышкой меньшего диаметра или тарелкой, сверху поместите небольшой гнёт (например, 3-литровую банку с водой) и поставьте в тёплое место на 3-4 дня.

4. Сало выньте из кастрюли, счистите с него соль, заверните в салфетку и положите в морозилку.

Олеся НИКУЛИНА, г. Тула

РАЗНОЦВЕТНОЕ БУТЕРБРОДНОЕ САЛО

На 2 кг сала: беконные бульонные кубики, чеснок, чёрный и красный молотый перец, молотая паприка, глютамат натрия, зелень укропа и петрушки, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сало нарежьте кусками, дважды пропустите через мясорубку, посолите, разделите на три равные части.

2. В одну порцию добавьте растёртые беконные бульонные кубики, в другую пропущенный через пресс чеснок, чёрный молотый перец и рубленую зелень, в третью — молотую паприку, красный молотый перец, чеснок, глютамат натрия.

3. Разноцветную массу разложите в три баночки, укупорьте и поставьте в холодильник на некоторое время.

Мария КУПАВИНА, г. Боровичи

«У этого рецепта есть один недостаток — цвет ветчины не ярко розовый, а серовато-розовый, зато ветчина без нитратов и другой «химии». Ну а если есть желание получить цвет, как у магазинной ветчины, нужно попытаться достать нитрит натрия».

Ольга ЛАРИОНОВА, г. Ставрополь

ДОМАШНЯЯ ВЕТЧИНА

На 3 кг свинины (мякоть заднего окорока, лопатки, шейки): 1 часть сахара и 4 части крупной соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свежее мясо выдержите в холодильнике двое суток.
2. Мясо порежьте кусками (не менее 800-1000 г), посыпьте смесью соли и сахара (не очень щедро, а так немного посолите). Уложите мясо в стеклянную или эмалированную посуду, чтобы куски мяса лежали плотно друг к другу. Поставьте на 3 дня в холодильник. Каждый день кусочки переворачивайте.
3. Через 3 дня плотно заверните куски в пищевую плёнку, которая выдерживает больше 80°C, и варите, желательнее, при температуре не выше 85°C при загрузке мяса и при 80°C в процессе варки. Варите из расчёта 50 мин. на 1 кг веса.
4. После варки промойте мясо, не снимая плёнки, в тёплой, а затем в холодной воде. До употребления можно плёнку не снимать или завернуть мясо в сухую плёнку.



ПЕЧЁНКА В ТОМАТНОМ СОУСЕ

На 0,5-литровую банку: 500 г печёнки (свиной, говяжьей или бараньей), 1 ст. л. жира, 1 луковица, 100 г томатной пасты, 1 ч. л. муки, 1/2 ч. л. сахара, 2 горошины душистого перца, 1/2 ст. воды, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свежую печёнку хорошо вымойте, дайте стечь воде, удалите плёнки. Нарежьте кусочками толщиной 2 см, отбейте с помощью деревянного молоточка, нарежьте брусочками длиной 2-4 см. посыпьте солью (1 ч. л. соли без горки на 1 кг печёнки) и обжарьте на сильном огне в жиру.
2. Лук очистите, промойте, обсушите, нарежьте кружочками толщиной 3-5 мм и обжарьте в жиру до золотистого цвета.
3. Муку обжарьте в жиру до кремового цвета, добавьте немного воды, томатную пасту, соль, сахар, молотый чёрный и душистый перец, обжаренный лук и кипятите в течение 10 мин.
4. Банку прогрейте в духовке, на дно банки влейте половину приготовленного соуса, потом выложите обжаренную печёнку и влейте остаток соуса. Банку накройте крышкой, поставьте в кастрюлю с подогретой до 70°C водой, уровень которой должен быть на 3 см ниже от верха горлышка, и кипятите в течение 45 мин., после этого банку немедленно закупорьте.
5. Закрытые банки (желательно на каждую банку одеть зажим), поместите в кастрюлю, накройте крышкой, трижды стерилизуйте в кипящей воде (по 90 мин. с промежутками 2-4 ч.). Начальная температура воды во время второй и третьей стерилизации должна быть не выше 30°C. После каждой стерилизации банки охлаждайте в кастрюле вместе с водой, не снимая крышки (зажимы снимают с банок только после полного охлаждения продукта).

СОВЕТ. Перед подачей к столу печёнку в томатном соусе подогревают до кипения.

Лариса КОТОВА, г. Омск

ТУШЁНКА ПО-ДОМАШНЕМУ

На 1 кг мяса: 300-500 г сала, лавровый лист, чёрный перец горошком, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сало нарежьте кубиками не более 2 x 2 см или пропустите через мясорубку с крупной решёткой. Такими же кубиками порежьте мясо, перемешайте с салом, посолите, оставьте на 15-20 мин.

2. На дно чистых пол-литровых или литровых банок положите по 1 лавровому листу, по 5-6 горошин чёрного перца, наполните фаршем до плечиков.

3. Дно большой кастрюли застелите тканью, на неё поставьте прикрытые простерилизованными металлическими крышками банки и залейте водой до плечиков банок. Стерилизуйте при умеренном кипении 2-2,5 ч. с момента закипания.

СОВЕТЫ. По мере испарения нужно доливать кипятком, чтобы уровень воды был постоянным. Для проверки готовности из середины банки вилкой достаньте кусочек мяса — если он мягкий, хорошо протушенный, то банки можно вынимать и закатывать. Оставьте для остывания, не переворачивая. В остывшей банке сверху будет жир, а внизу — желе.

Альбина МАРКОВА, г. Воронеж

ЛУКОВАЯ ЛИВЕРНАЯ КОЛБАСА

На 1 кг свиной печёнки: 600 г телятины, 4 кг свиной грудинки со шкуркой, 4 луковицы, 1,5 ст. бульона, 5 ст. л. белого или чёрного молотого перца, 1 ст. л. молотого душистого перца, 6 ст. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свиную грудинку варите 1 ч. 10 мин., печёнку и телятину варите в течение 5 мин.

2. Лук мелко порежьте и слегка поджарьте.

3. Всё пропустите через мясорубку и смешайте с пряностями и солью, добавив бульон.

4. Колбасный фарш уложите в пол-литровые банки, накройте стерилизованными крышками и стерилизуйте 1,5 ч.

СОВЕТ. Колбасным фаршем можно плотно наполнить тонкие свиные кишки, в этом случае колбасу нужно отварить в течение 1 ч. Если нет свиных кишок, в качестве оболочки для колбасы, можно пропущенные через мясорубку печень и мясо уложить в кастрюлю с бульоном и пряностями и хорошо прогреть при помешивании. Затем готовый чуть тёплый фарш выложить на пищевую целлофан и сформовать в виде колбас.

Елена МЕШКОВА, г. Воронеж

ТОРТ «БАБОЧКА»

На 3 ст. муки: 1/2 л кефира, 2 яйца, 2 ст. сахара, 2 ст. л. разрыхлителя, 1 яблоко, 1 банан, раст. масло для смазывания формы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В миске смешайте кефир с яйцами и сахаром. Добавьте муку, смешанную с разрыхлителем.

2. Фрукты очистите. Яблоки нарежьте тонкими дольками, банан – кружочками.

3. Тесто вылейте в смазанную маслом форму для выпечки. Сверху красиво разложите фрукты. Выпекайте 20-30 мин. в духовке, нагретой до 180°C.

Валентина ВЛАСОВА, г. Владимир

АПЕЛЬСИНОВО-ТЫКВЕННЫЕ ШТРУДЕЛИ

На 1 упаковку готового слоёного теста: 2 апельсина, 500 г тыквы, 2 луковицы, 1 яйцо, раст. масло, 1 ч. л. молотой корицы, сахар, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Апельсины, тыкву и лук очистите, нарежьте мелкими кубиками.

2. Лук обжарьте в сотейнике на раст. масле. Добавьте тыкву, апельсины и выделившийся из апельсинов сок. Доведите до кипения, потушите до размягчения тыквы. Посыпьте солью, сахаром и корицей, перемешайте.

3. Тесто немного раскатайте, разрежьте на 4 квадрата со стороной 10 см. Смажьте каждый квадрат взбитым яйцом. В центр квадратов выложите начинку, скатайте всё в рулеты. Края защипните.

4. Рулеты выложите на противень, смажьте оставшимся яйцом. Выпекайте около 20 мин. в разогретой до 180°C духовке.

Мария ВОДЯНОВА, г. Челябинск

ПИРОГ-ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ЯБЛОКАМИ

На 2 ст. муки: 1/2 л кефира, 4 яйца, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. раст. масла, 1 ч. л. соды, ванильный сахар, соль. Для начинки: 1 крупное яблоко, 200 г творога, 1 яйцо, 2 ст. л. сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца взбейте с сахаром. Добавьте кефир и щепотку соли. Перемешайте. Постепенно всыпьте муку, смешанную с ванильным сахаром и содой. Влейте раст. масло, перемешайте.

2. Яблоко очистите, удалите сердцевину, нарежьте мелкими кубиками. Смешайте яблоко с творогом, взбитым яйцом и сахаром.

3. Тесто выложите в смазанную маслом форму. Поверх теста распределите начинку. Выпекайте до готовности в духовке, нагретой до 180°C.

Галина РЯБОВА, г. Ростов-на-Дону

ВЫПЕЧКА НА СКОРУЮ РУКУ



КЕКС «ВОЗДУШНЫЙ ШОКОЛАД»

На 50 г муки: 5 яичных белков, 2 ст. л. сахара, 75 г сахарной пудры, 1 ст. л. какао-порошка, 4 ч. л. ванильного сахара, 1 ч. л. лимонного сока. Для украшения: глазурь или сахарная пудра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Белки взбейте в пышную пену. Взбивая, добавьте сахар, лимонный сок и ванильный сахар. Снова всё взбейте. Добавьте муку, смешанную с сахарной пудрой и какао. Аккуратно перемешайте.

2. Тесто выложите в форму для кексов (маслом не смазывайте). Выпекайте 20-25 мин. в разогретой до 180°C духовке. Готовность проверьте деревянной зубочисткой.

3. Готовый кекс переверните на доску, не вынимая из формы. Оставьте для остывания. Затем форму снимите, кекс полейте глазурью или посыпьте сахарной пудрой.

Ирина ПУГАЧЁВА, г. Йошкар-Ола

ПИРОГ С ТВОРОЖНО-БАНАНОВОЙ НАЧИНКОЙ

На 200 г муки: 300 г творога, 3 яйца, 1 ст. сахара, 8 ст. л. сметаны, 2 банана, 1 ч. л. ванильного сахара, 1 ч. л. разрыхлителя, раст. масло, сахарная пудра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Творог разомните вилкой, чтобы не было комков.

2. Яйца взбейте с сахаром. Взбивая, добавьте сметану, перемешайте. Всыпьте просеянную муку, ванильный сахар и разрыхлитель. Замесите тесто.

3. Форму для выпечки застелите пергаментом, смажьте раст. маслом. Выложите в форму половину теста. Поверх теста распределите нарезанные кружочками бананы. Затем на бананы положите слой творога, накрытой оставшимся тестом. Выпекайте пирог около 30 мин. при 180°C.

4. Готовый пирог остудите, украсьте сахарной пудрой.

Елизавета ЛЕДНЁВА, г. Тамбов

МАННИК С КЕДРОВЫМИ ОРЕШКАМИ И МЕДОВЫМ СОУСОМ

На 1,5 ст. муки: 1,5 ст. манной крупы, 100 г сливочного масла, 200 г сметаны, 2/3 ст. молока, 1/2 ст. сахара, 2 горсти кедровых орешков, 1 ч. л. разрыхлителя, раст. масло. Для соуса: 50 г сливочного масла, 1/2 ст. мёда, 1/2 ст. сахара, 2 ст. л. лимонного сока.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сливочное масло растопите и остудите. Добавьте сметану и молоко. Всё хорошо взбейте миксером. Взбивая, введите сахар. Затем всыпьте манку, просеянную муку и разрыхлитель. Замесите тесто.

2. Тесто выложите в смазанную раст. маслом и присыпанную мукой форму. Сверху посыпьте кедровыми орешками. Выпекайте 40 мин. в разогретой до 180°C духовке.

3. Приготовьте соус. В сотейнике смешайте сливочное масло с мёдом, сахаром и лимонным соком. Варите на слабом огне до полного растворения сахара.

4. Готовый манник выньте из духовки. Не вынимая из формы, сделайте в нём несколько проколов острым ножом. Залейте соусом, остудите в форме.

Юлия НЕСТЕРОВА, г. Волгоград

ПЕЧЕНЬЕ С КУСОЧКАМИ ШОКОЛАДА

На 1,5 ст. муки: 100 г сливочного масла, 1/2 ст. сахара, 1 яйцо, 100 г тёмного шоколада.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Размягчённое сливочное масло разотрите с сахаром. Добавьте яйцо и крошенный или мелко поломанный шоколад. Постепенно подсыпая муку, замесите плотное тесто.

2. Тесто раскатайте, с помощью выемок для печенья или стакана вырежьте печенье.

3. Выложите печенье на присыпанный мукой противень. Выпекайте около 15 мин. в духовке при 180°C.

СОВЕТ. Вместо шоколада можно взять шоколадные капли.

Ирина НИКОЛАЕВА, г. Курск

Если хочется вкусной домашней выпечки к чаю, а времени на приготовление очень мало, то такая быстрая запеканка будет прекрасным решением. Готовить её можно с фруктами, изюмом или просто без добавок.

Валерия СЕРГЕЕВА, г. Екатеринбург

ЗАПЕКАНКА «ПЯТИМИНУТКА»

На 350 г творога: 2 яйца, 2 ст. л. манной крупы, 2 ст. л. сахара, ванильный сахар, изюм без косточек.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Творог смешайте с яйцами, манкой, сахаром и ванильным сахаром. Добавьте промытый и обсушенный изюм.

2. Полученную массу выложите в форму или силиконовые формочки, поставьте в микроволновку. Готовьте 5 мин. при полной мощности.

СОВЕТ. Творог можете брать любой, но если возьмёте обезжиренный, то добавьте в тесто немного больше манки.

ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ «ЯБЛОЧКИ»

На 200 г муки: 100 г сливочного масла, 100 г коричневого сахара, 1 яйцо, 1 ст. овсяных хлопьев, 2 яблока, 1/2 ч. л. разрыхлителя.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Размягчённое сливочное масло разотрите с сахаром. Добавьте яйцо, перемешайте. Всыпьте овсяные хлопья, снова перемешайте. Добавьте просеянную муку и разрыхлитель. Замесите тесто.

2. Яблоки вымойте, обсушите. С помощью специальной выемки удалите сердцевину из яблок и нарежьте их тонкими кружочками. Крайние части яблок нарежьте мелкими кубиками, добавьте в тесто.

3. Из теста скатайте шарики размером чуть больше грецкого ореха. Выложите на застеленный пергаментом противень. Шарики немного расплющите, и сверху положите по кружочку яблока, слегка прижмите их к тесту.

4. Выпекайте 35-45 мин. в заранее нагретой до 180-190°C духовке.

Мария ПЕШКОВА, г. Ростов-на-Дону

СМЕТАННИК С МАКОМ И ОРЕХАМИ

На 160 г муки: 4 яичных желтка, 1 ст. сахара, 250 г сметаны, 180 г мака, 70 г любых рубленых орехов, 1/2 ч. л. соды, раст. масло. Для посыпки: 2 ст. л. сахарной пудры.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Желтки взбейте с сахаром и сметаной до полного растворения сахара. Взбивая, всыпьте просеянную муку, смешанную с содой. Затем добавьте промытый и высушенный мак. Хорошо перемешайте.

2. Тесто выложите в смазанную маслом форму. Поверхность теста посыпьте орехами. Выпекайте пирог около 40 мин. в духовке, разогретой до 180-190°C.

3. Готовый пирог посыпьте сахарной пудрой.

Нина САВУШКИНА, г. Воронеж



Этот рулет готовится не просто быстро, а очень быстро. Всего за 20 минут!

Ирина МАРКОВА, г. Воронеж

РУЛЕТ С ДЖЕМОМ

На 1/2 ст. муки: 1/2 ст. сахара, 4 яйца, 2 ст. л. разрыхлителя, раст. масло, щепотка соли. Для начинки: 1/2 ст. любого густого джема. Для украшения: сахарная пудра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Муку смешайте с сахаром, разрыхлителем и солью. Добавьте яйца. Взбейте всё миксером.

2. Тесто вылейте на выстланный пергаментом и смазанный маслом противень. выпекайте 7-8 мин. в разогретой до 180°C духовке.

3. Готовый корж переверните на доску, пергамент удалите. Намажьте корж джемом, быстро сверните рулетом. Сверху посыпьте сахарной пудрой и подайте к столу.

ВАНИЛЬНЫЕ ПИРОЖНЫЕ «КРАСНЫЕ»

На 200 г готового слоёного теста: 2 ст. л. джема, 6 ст. л. сахарной пудры, щепотка красного пищевого красителя, 1/2 ст. жирных сливок, ванилин по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тесто раскатайте, разрежьте на 2 полоски размером 30 x 8 см. Выложите полоски на смоченный водой противень. Выпекайте в духовке 10 мин. при 220°C.

2. Сахарную пудру смешайте с небольшим количеством воды до консистенции глазури. Добавьте немного красителя, перемешайте.

3. Одну полоску смажьте джемом, сверху выложите взбитые сливки с ванилином. Вторую полоску смажьте глазурью. Полоски соедините так, чтобы глазурь оказалась сверху. Разрежьте полоски на порционные пирожные.

Людмила МОСКАЛЕНКО, г. Астрахань

ЧИТАТЕЛЬ — ЧИТАТЕЛЮ

32

Что приготовить из тыквы

Вы такой интересный вопрос задали про тыкву! На первый взгляд, из тыквы можно одну лишь кашу варить. Нет и ещё раз нет. Сегодня очень популярны супы-пюре и кремевые супы с тыквой. Для супа-пюре нарезанную кубиками тыкву вместе с другими овощами обжаривают, тушат или запекают. Затем измельчают блендером и разводят бульоном (отваром) до нужной консистенции. В каждом рецепте добавляются свои пряности. Ещё одна идея — густые напитки (смузи, пюре) с тыквой. Тыква хорошо сочетается с апельсиновым соком, бананом, хурмой и облепиховым пюре. Тыкву нужно предварительно нарезать кусочками и запечь (потушить), чтобы она стала мягче. В нашей семье любят фаршированную тыкву, запечённую в духовке. Для фарша используем отваренный до полуготовности рис и сухофрукты. Просто запекаем тыкву ломтиками в духовке, с мёдом или сахаром. Ну и приложу парочку рецептов: тыквенный манник и жаркое, которое удобно готовить в мультиварке.

Нина ШАРГУНОВА, г. Псков



3 мин. Выключаем и даём остыть.

4. Готовый манник (горячий) заливаем сиропом и посыпаем кокосовой стружкой. Даём сиропу впитаться.

ТЫКВЕННЫЙ МАННИК

На 2 ст. натёртой на мелкой тёрке тыквы: 1,5 ст. манной крупы, 1 ст. (250 мл) кефира или кислого молока, 1/2 ст. сахара, цедра 1 лимона, 1,5 ч. л. разрыхлителя теста, раст. масло. Для сиропа: 1 ст. сахара, сок 1 одного лимона, 1/2 ст. воды. Для посыпки: 1 пакетик кокосовой стружки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тыкву трём на мелкой тёрке. Соединяем с манкой, кефиром, сахаром, цедрой и разрыхлителем. Хорошо перемешиваем. Делаете это быстро, чтобы манка не успела набухнуть, иначе пирог будет слишком плотным.

2. Выкладываем тесто в смазанную раст. маслом форму и ставим в нагретую до 180°C духовку на 40-45 мин. Готовность проверяем зубочисткой.

3. Пока манник выпекается, готовим сироп. Смешиваем сахар, лимонный сок и воду. Доводим до кипения и варим

ЖАРКОЕ С ТЫКВОЙ

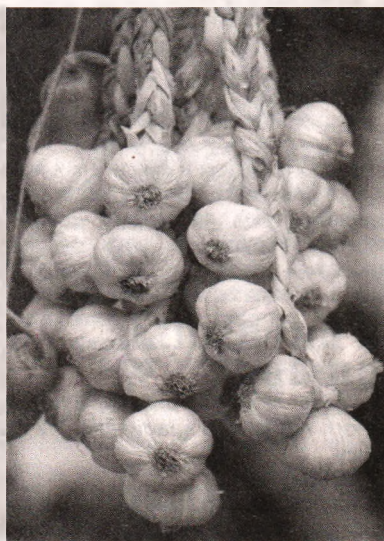
На 500-600 г тыквы: 350-400 г свинины, 3-4 картофелины, 1-2 ст. л. раст. или топленого масла, пряности по вкусу, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тыкву и картофель очистите, нарежьте кубиками. Мясо нарежьте кусочками. Несколько тыквенных семечек очистите и измельчите.

2. Выложите продукты в чашу мультиварки, посолите и добавьте пряности по вкусу. Влейте масло и перемешайте. Установите режим «Тушение» на 1,5 ч., после чего включите режим «Выпечка» на 30 мин., чтобы жаркое подрумянилось.

СОВЕТ. Свинину можно заменить куриным филе.



Как сохранить чеснок

Вы спрашивали, как хранить чеснок в городской квартире. У нас такие же условия: нет подвала, но есть прохладная тёмная кладовка, которая одной стеной выходит на лестничную площадку. В кладовке сделали стеллаж для банок с заготовками и место для хранения овощей. Раньше чеснок просто засыпали в пластиковую корзинку с дырочками, ставили на полку и так оставляли на хранение. У этого способа был недостаток: чеснок быстро высыхал. Мне посоветовали два способа хранения чеснока. Первый — сложить просушенный чеснок в стеклянную трёхлитровую банку (предварительно простерилизованную и хорошо просушенную), закрыть полиэтиленовой крышкой. Вторым способом пользовались наши бабушки, теперь так храним чеснок и мы. Нужно сложить чеснок в чистый плотный мешочек (лён, хлопок) и добавить сухой луковой шелухи. Подвесить мешочек на крючок в прохладном месте или положить в холодильник. Луковая шелуха обладает бактерицидными свойствами, а ткань отводит лишнюю влагу и позволяет чесноку «дышать». В таком виде чеснок хорошо хранится до весны.

Зоя ТИМОФЕЕВА, г. Калуга



В рецептах впервые встретила такое название, как «орзотто». Расскажите, пожалуйста, что это за блюдо и как давно оно появилось на нашем кулинарном горизонте?

Ирина КОШЕЛЕВА, г. Липецк

Летом был большой урожай слив, у меня уже не хватало времени и сил на варенье и другие заготовки. Просто заморозила сливы половинками. Подскажите, что можно приготовить из замороженных слив, как с ними обращаться? Ну, разумеется, компот и кисель варю, периодически.

Лидия НИКИТИНА, г. Брянск

7 вопросов

КАТЕ ИВАНЧИКОВОЙ

Катя Иванчикова – солистка и автор песен популярной поп-группы «IOWA» (Айова). Белорусская группа «IOWA» образовалась в 2009 году в Могилёве. В 2010 году после концертов в Санкт-Петербурге Катя Иванчикова вместе с музыкантами Леонидом Терещенко и Василием Булановым решили переехать в северную столицу. Продюсером группы стал Олег Баранов. Спустя некоторое время IOWA завоевала популярность в России благодаря песням «Мама» и «Простая песня», которые собрали огромное количество просмотров в Интернете и попали в ротацию крупнейших музыкальных радиостанций и каналов. Группа много гастролирует, в 2014 году выпустила свой первый альбом «Export». Песни в исполнении Кати Иванчиковой «Ищу мужа», «Невеста», «Улыбайся», «Маршрутка» хорошо известны поклонникам поп-музыки, звучат в популярных сериалах и теле-шоу.



О ГРУППЕ

В интервью Катю Иванчикову часто спрашивают, откуда взялось название группы и почему саму вокалистку зовут Айова. А ещё ей часто приходится отвечать на вопросы за всю группу.

— Катя, как к тебе, такой милой девушке, привязалось прозвище?

— О, это такой прикол! Меня так стали называть в родной Беларуси. Я тусовалась на квартирнике вместе с тяжёлыми командами, пробовала с ними работать. И мне дали такое прозвище (IOWA, в честь названия альбома американской метал-группы Slipknot – прим. Ред). А позже я узнала, что альбом назван не в честь американского штата Айова, а созвучной аббревиатуры «Идиоты ходят по кругу» (Idiots Always Walk Around). Мы постоянно повторяем свои ошибки — мне нравится значение моего прозвища.

— Какую музыку предпочитаете слушать?

— В одном городе у нас был потрясающий таксист, который слушал американский джаз 20-х годов. Я тогда много музыки себе добавила, и сейчас появилась возможность всё это отслушать.

О НОВОГОДНИХ СВЕЧКАХ И НАДЕЖДЕ

— Правда, что в начале своей карьеры вы устроились на завод в Питере?

— Мы работали на заводе на Пионерской улице и раскрашивали новогодние свечи под собственные песни, которые уже крутили на радио. Ну, а как? Нужно же было за квартиру платить, жить как-то. Мы там год работали, параллельно записали «Маму», и вдруг закрутилось. Поэтому я хочу сказать отчаявшимся читателям и нашим поклонникам, которые часто пишут, что их труды безрезультатны: «Просто занимайся любимым делом, и всё срастётся, потому что ты этого очень хочешь!».

О ПОПУЛЯРНОСТИ

— Как вам статус популярных музыкантов?

— Мы до сих пор этого не почувствовали, до конца не понимаем, что происходит. Вообще мы довольно закрытые люди — круг друзей у нас узкий, и поэтому жизнь наша принципиально не поменялась. Да, мы много ездим, стали больше людей видеть, но известность не ощущаем: Даже песни свои не сразу узнаём по ТВ или на радио. Хотя приятно, что на разных шоу или конкурсах дети поют наши песни. Вот это счастье! Кто-то присылает свадебные фото с комментарием, что познакомились на нашем концерте, под наши песни устраивают флеш-мобы, поздравляют друг друга с днём рождения. Именно тогда ты понимаешь, что твои песни связаны с чьей-то памятью. Круто!

О ЛИЧНОМ

— А любимый мужчина у тебя есть?

— Вот смотрю я на наших звёзд, у которых вся жизнь напоказ, и совсем не хочется повторять их путь. Я максимум буксую, когда спрашивают о личном. У меня есть большой секретик!

— И всё же у тебя два хита — «Невеста» и «Ищу мужа» — на свадебную тематику. Наверняка не случайно!

— Конечно, меня, как и любую девушку, эта тема волнует. Это же удивительно, когда вокруг тебя ходят миллионы людей, а к тебе притягивается всего один, и ты понимаешь: он точно такой же, как я! Разве что у меня усы не растут.

О ДОМЕ

— Вы сейчас живёте в Санкт-Петербурге. По родне не скучаете?

— Скучаем. К сожалению, в Белоруси мы бываем нечасто: концертный график составлен так, что сложно уделить дня три-четыре, а вырываться на денёк совсем не хочется. Но на большие праздники, конечно, попадаем. Встречаемся большими компаниями родственников и близких друзей. Все собираемся, как семьи в Италии. (Смеётся.)

ЭМАЛИРОВАННАЯ ПОСУДА: СЕКРЕТЫ УХОДА

Эмалированные кастрюли очень удобны в использовании. Они изготовлены из чугуна или сплавов металлов и покрыты слоем эмали, которая не даёт пище и металлу взаимодействовать. Кастрюли легко моются, гигиеничны и практичны. Кроме того, красивые кастрюли всегда украшают кухню. Чтобы эмалированная посуда служила дольше, изучите её особенности и содержите в порядке.

ПО НАЗНАЧЕНИЮ

Эмалированная посуда прекрасно подходит для приготовления первых блюд, негустых вторых и третьих блюд. Другими словами, готовить в ней можно супы, щи и борщи, делать рагу, варить компоты и кисели. Все эти блюда имеют жидкую консистенцию. Варить густые каши, тушить и жарить в эмалированной посуде не рекомендуется – пища пригорает. Лучше выбрать для этих целей посуду с толстыми стенками, чугунок, гусятницы и сковородки из чугуна с эмалевым покрытием. Плохо подходят эмалированные кастрюли и для кипячения молока. Нужно постоянно помешивать молоко, чтобы оно не пригорело.

КАСТРЮЛИ В ПОРЯДКЕ

Уход за эмалированной посудой не слишком сложный. Её моют тёплой водой, мягкой губкой с жидким моющим средством. Нельзя пользоваться абразивными порошками и железными мочалками, иначе эмаль потускнеет и покроется царапинами.

● Для очищения тёмного налёта прокипятите кастрюлю с содой или проварите в ней кожуру кислых яблок.

● Посуду, в которой варился рис, было тесто, сырые яйца, молоко, рыбные блюда или варенье, сначала залейте холодной водой и дайте постоять. Так кастрюли и ковшики отмоеются гораздо легче.

● Если в кастрюле была рыба или кислая капуста, ополосните посуду горячей водой с уксусом. Это поможет удалить запах.

● Чтобы удалить рисовые потёки с эмалированной кастрюли, протрите её тампоном, смоченным в уксусе.

● Потемневшую от длительного пользования эмалированную посуду можно отбелить персолью. В кастрюлю, наполненную горячей водой, положите 1 таблетку (или 1 ч. л. порошка) персоли и кипятите около



1 ч. После этого тщательно промойте водой.

● Чтобы избавиться от тонкого слоя накали на стенках эмалированной посуды, прокипятите в ней воду с добавлением уксуса (5 ст. л. на 1 л воды).

● Ржавчину с эмалированной посуды удаляют ватным тампоном, смоченным уксусом или в кофейной гуще.

ЕСЛИ ПИЩА ПРИГОРЕЛА

● Если у вас пригорела пища, быстро переложите её в другую посуду, однако не торопитесь заливать эмалированную кастрюлю холодной водой. Нужно дать кастрюле остыть.

● В кастрюлю с пригоревшей пищей засыпьте соду или соль и оставьте на пару часов. Затем залейте водой и прокипятите. Кастрюля отмоеется гораздо легче.

● Влажную губку смочите мелкой солью или содой и осторожно потрите места, где пригорела пища. Отмыть кастрюлю будет легче.

● Кастрюля лучше отмоеется, если вскипятить в ней воду с содой (1 ч. л. на 1 л воды).

● Если в эмалированной кастрюле пригорело молоко, налейте в неё холодную воду, положите 1-2 ст. л. питьевой соды и прокипятите в течение 2-3 мин. Тогда подгоревшие остатки легко отстанут от дна и стенок.

КАК СОХРАНИТЬ ОТ ПОВРЕЖДЕНИЙ

Эмаль – достаточно хрупкий материал, который легко повредить механическим или химическим способом. Обращайтесь с посудой бережно.

● Срок службы эмалированной

посуды значительно удлинится и она станет прочнее, если закалить эмалевое покрытие. Перед первым употреблением нужно налить в кастрюлю воду, довести до кипения, снять с огня и дать воде остыть. После этого слить воду и ополоснуть кастрюлю. Некоторые хозяйки кипятят кастрюли с солью (2 ст. л. на 1 л воды).

● Эмаль портится, когда большую кастрюлю ставят на маленькую электрическую плитку и готовят пищу. В этом случае нагревается только часть дна, и это вредно для покрытия.

● В эмалированной посуде нельзя долго держать уксус и очень кислые блюда. От этого эмаль утончается и портится.

● Эмаль очень плохо реагирует на сильные перепады температур. Поэтому вымытую эмалированную посуду нельзя сушить на горячей печке. В сильно нагретую посуду нельзя сразу наливать холодную воду или жир. Горячую кастрюлю нельзя ставить на холодную и мокрую подставку, а пустую холодную кастрюлю – на сильный огонь.

● Стоит помнить, что эмаль – довольно хрупкий материал. Она часто откалывается от сильного удара. Следите, чтобы посуда не падала со стола или сушилки. Особенно страдает от падений дно посуды.

● Во время приготовления пищи не стучите ложкой по краю кастрюли – от этого появляются сколы на краях.

Внимание! Если на эмали появились сколы, особенно на внутренней поверхности, готовить в такой посуде нельзя. Это небезопасно для здоровья.

ЭХИНОКАКТУС-«ЕЖОВЫЙ КАКТУС»

Моя дочь просто обожает кактусы— эти красивые колючки, особенно, когда они цветут. Ей нравится наблюдать, как на круглых или овальных колючих кактусах появляются сначала маленькие бутончики, а затем нежные цветочки. Особенно хорош эхинокактус, или как его называют в народе «ежовый кактус», «золотой мяч» или «золотая бочка». Ежовый потому, что в переводе с греческого *echinos* – ёж. А эпитет «золотой» эхинокактус получил за колючки ярко-жёлтого цвета.

Эхинокактус (*Echinocactus*) – кактус шаровидной формы семейства Кактусовые. Это древнейший род, включающий в себя порядка 10 видов крупных шаровидных кактусов. Родина эхинокактуса – субтропические пустыни Мексики и США. Высота этих долгоживущих суккулентов может достигать трёх метров, а в обхвате – полутора метров. Некоторые эхинокактусы весят более тонны, их возраст может превышать 500 лет. Эхинокактусы— настоящие цистерны с водой посреди пустыни! Когда-то измученные переходами путники утоляли жажду сочной мякотью кактусов. Колючки кактусов— это их листья. Роль листьев, поглощающих углекислый газ, выполняют стебли.

Размеры таких кактусов настолько велики, что в культуре наибольшее распространение получил только один кактус – эхинокактус грузони. Это шаровидный кактус может вырастать до 40 см в диаметре. Правда, с годами шаровидная форма несколько вытягивается и становится более цилиндрической. Своё название эхинокактус грузони получил в честь немецкого изобретателя, учёного и промышленника Германа Грузона, которому принадлежала крупнейшая во всей Европе коллекция кактусов. В комнатных условиях эхинокактус может прожить до 100 лет.

Уход за эхинокактусами не представляет собой сложности, но стоит заметить, что цветение комнатного ежового какту-

са – явление достаточно редкое, но необычайно красивое. В природных условиях цветут только взрослые эхинокактусы, когда достигнут в диаметре 40-50 см. На верхушке растения распускаются розовые, жёлтые или красные цветки. Эхинокактусы прекрасно смотрятся как в группах с другими кактусами при создании суккулентных композиций, так и в одиночку.

МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ И ОСВЕЩЕНИЕ

Эхинокактус – растение очень светолюбивое, поэтому ему самое место на южном окне. В марте горшок с растением нужно слегка притенять, пока кактус не выйдет из зимней спячки. Летом рекомендуется выносить кактус на свежий воздух под открытое солнце.

ТЕМПЕРАТУРА

Эхинокактус не очень хорошо переносит жару. Если летняя температура превышает 30°C, то его рост замедляется или полностью останавливается. Зимой кактус следует поставить в помещение с температурой 10-12°C, чтобы он отдохнул. При более низких температурах растение может подмёрзнуть и даже погибнуть. Но можно содержать эхинокактус и без состояния покоя. Тёплая зимовка ему не повредит.

ВЛАЖНОСТЬ

Эхинокактус прекрасно переносит сухой воздух. Летом раз в месяц его можно опрыскивать, стара-



ясь, чтобы вода не попала на цветки, если кактус цветёт.

ПОЛИВ

С апреля по сентябрь эхинокактус поливают умеренно, когда слой земли просохнет на треть. От сильной пересушки кактус может сморщиться, а от перелива его стебель может загнить. Зимой при холодном содержании поливают только тёплой, лучше прокипячённой, водой раз в несколько недель.

ПОДКОРМКА

С ранней весны до начала осени эхинокактус один раз в 3 недели рекомендуется подкармливать удобрениями для кактусов и суккулентов.

ПЕРЕСАДКА

Молодые кактусы пересаживают весной раз в 2-3 года, растения постарше – раз в 4-5 лет. Растение, извлечённое вместе с комом, рекомендуется не сразу сажать, а оставить на 2-3 дня, чтобы подсохли корешки. Готовую землю для кактусов можно купить в магазине. На дно горшка обязательно насыпать дренаж.

РАЗМНОЖЕНИЕ

Размножается эхинокактус только семенами. Боковые побеги даёт крайне

редко. Это шикарное одиночное растение! Высевают семена ранней весной в тяжёлую слабокислую смесь, накрыв плёнкой и поместив в светлое место. Периодически следует снимать плёнку для проветривания. Всходы появляются спустя 20-30 дней после посева. Росточки пикируют в отдельные горшки, стараясь не повредить корешки.

ВРЕДИТЕЛИ И БОЛЕЗНИ

Среди вредителей эхинокактус любят мучнистые червецы, кактусовые щитовки и паутинный клещ. Борются с ними нужно при помощи специальных препаратов. При избыточном увлажнении почвы корни растения загнивают. При загнившем корне растение вылечить практически невозможно.

Кактусы, в некотором роде, напоминают кошек, которые притягивают и вбирают в себя отрицательные для человека энергии. А ещё говорят, что эти растения обладают способностью отгонять от дома нечистую силу и воров, поэтому горшочки с кактусами рекомендуется ставить у окна или напротив входной двери.

Подготовила
Нина ЧЕБОТАРЁВА

ПОЙМИ МЕНЯ, МАМА!

(КАК И ЗАЧЕМ НАЛАЖИВАТЬ ОТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ)



На тему детско-родительских отношений написано столько статей и книг, что, казалось бы, проблема давно должна быть решена. Однако воз и ныне там, и, судя по состоянию нашего общества, груза на том возу становится всё больше и больше. На это есть множество причин, и в частности та, что многие люди просто не знают, как именно можно улучшить отношения с самыми близкими и родными людьми, а некоторые уже настолько устали и разочаровались, что не хотят этого делать. Избегая боли, они говорят: «Зачем копаться в прошлом, когда нужно думать о будущем?» или: «Любить родителей лучше на расстоянии», при этом уезжая от них подальше, или: «Зачем мне вообще выстраивать отношения с родителями, если они давно сами по себе, а я сам по себе?»

И, на первый взгляд, кажется, что они не так уж и не правы. Действительно, все мы взрослые люди и имеем возможность самостоятельно строить свою жизнь. Однако не всё так просто.

ЗАЧЕМ НАЛАЖИВАТЬ ОТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ?

Основная трудность заключается в том, что человек так устроен, что хорошие отношения с родителями нам не просто нужны, они необходимы. Для чего? Для ощущения устойчивости, спокойствия и счастья. Для уверенности в собственной ценности и в собственных силах. Для осознания, что этот мир принимает тебя, и ты имеешь право здесь находиться. Для финансовой успешности, в конце концов. Да-да, материальный мир принимает нас настолько, насколько мы принимаем своих родителей, и относится к нам так же, как они относятся к нам. Это всё закладывается в подсознание ещё в детстве,

когда мама и папа воспринимаются ребёнком важнейшими существами, фактически, богами этого мира. А, как известно, как боги решат, так и будет.

РОДИТЕЛЬСКОЕ БЛАГОСЛОВЕНИЕ И УСПЕШНОСТЬ

Сейчас все хотят быть успешными. Зарабатывать много денег, действовать эффективно, иметь машины, яхты и недвижимость. К сожалению, не у всех получается. Для того, чтобы начало получаться, первое, что нужно сделать – это восстановить отношения с родителями. Вы думаете, зря наши предки ничего не делали без благословения родителей? Нет, они были очень мудры и понимали,

что доброе напутствие отца и матери перед каким-либо делом значительно повышает шансы на успех. Наверное, это и есть подключение к той самой силе рода, о которой так много говорят в последнее время. Ведь, образно говоря, каждый из нас стоит на плечах родителей, а на собственных плечах держит своих детей. Через наших отца и мать сила материального мира течёт к нам, а затем через нас передаётся нашим детям. Сможем ли мы быть опорой для своих детей, если сами не имеем опоры на земле? Вряд ли.

КАК НАЛАЖИВАТЬ ОТНОШЕНИЯ?

Говоря о восстановлении отношений с родителями, я вовсе не имею в виду, что нужно всё бросить и идти с повинной головой к ним на поклон, полностью подчиняясь их требованиям и игнорируя собственные чувства, желания и интересы. Наладить отношения – это значит сделать их такими, чтобы были удовлетворены обе стороны – и вы, и родители.

Наши родители, к сожалению, несовершенны, как, впрочем, и мы сами. Они могут ошибаться и заблуждаться, выдвигать нелепые требования и окружать ненужной заботой, злиться по пустякам и обвинять без причины, ограничивать свободу и совершенно по-детски капризничать. Общение с ними может превратиться в тяжёлый крест и невыносимую муку. Потому что они, как никто, знают наши слабые места и болевые точки.

В качестве примера приведу рассказ девушки Яны, 26 лет.

«У нас с сестрой очень плохие отношения с мамой. Маме – 56 лет, моей сестре – 30. Мы давно уже нормально не разговариваем, почти каждый наш разговор заканчивается ссорой. И дело не в том, что мы друг друга не любим. Как раз наоборот. Но мы с сестрой постоянно слышим от мамы, что всё делаем не так. И доказывать что-то или просить не вмешиваться в наши дела – бесполезно. Мама тут же обижается, встаёт в позу, начинает обвинять, что мы плохие дочери и так далее. По поводу любого, даже самого невинного начинания сразу выносятся вердикт: это опасно, дорого, глупо и вообще сидите дома. Опасно всё – ехать за границу, с друзьями за город, опасно ходить в клубы и знакомиться с молодыми людьми. Выходить замуж

вообще сверхопасно, потому что все мужчины алкоголики и эгоисты, которые только портят жизнь. Если мы с сестрой всё же решаемся куда-то выйти, то мама настолько переживает, что ей становится плохо. При этом мама очень много делает для нас. Она много работала и купила нам с сестрой по квартире. Она всегда готова прийти на помощь и жертвовать ради нас своими интересами. Но нам с сестрой от этого не легче. Мы обе не замужем, всё, что мы видим в жизни, это работа и дом, и как изменить ситуацию, мы не знаем. Почему мама с нами так поступает, ведь она нас любит?»

На последний вопрос Яны ответить проще всего.

ПОЧЕМУ МАМА ТАК ПОСТУПАЕТ?

Потому что боится. Или даже не так. Она не просто боится. Она чувствует невыносимый страх при одной только мысли, что что-то может случиться с её любимыми дочками. И из-за этого страха она согласна на то, что пусть лучше они останутся одинокими, чем с ними произойдёт что-нибудь плохое. Откуда взялся этот страх? Ну, во-первых, из её личной истории (наверняка с мужем у неё не сложилось, раз дочек она воспитывала одна, и это принесло ей много боли), а во-вторых, из истории её рода.

Общаясь с родителями, всегда неплохо помнить, что наши предки в XX веке получили опыт проживания

чудовищных потрясений. Революции, войны, труднейшие послевоенные годы, зачастую полуголодные, с тяжёлым, напряжённым трудом, когда необходимо было восстанавливать разрушенную страну, талоны на самые необходимые продукты в те же послевоенные годы и в конце 80-х, а в 90-х при переходе к рынку и вовсе — задержка зарплат и пенсий, тотальное сокращение рабочих мест вследствие закрытия многих предприятий, бандитский передел собственности. Нельзя сказать, что до XX века в стране было всё так уж замечательно. Были и войны, и голод, и эпидемии. Но спасал традиционный уклад, большие семьи с распределёнными ролями, что позволяло людям чувствовать себя увереннее.

Конечно, этот век огромных потрясений (как, впрочем, и больших побед, одно нельзя отделять от другого!), оказал колоссальное влияние на наших предков. Неудивительно, что они накопили огромное количество страхов (которые являются защитной реакцией на неблагополучие), и теперь пытаются передать их нам. С одной стороны, возможно, это когда-нибудь поможет нам выжить, а с другой — настолько ограничивает, что становится трудно реализовать



ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ?

1. Разговаривать с родителями об их страхах, искренне стараясь понять и принять их. Страхи, как и другие негативные чувства, имеют одну особенность — если их выражать вовне, хотя бы просто словами, их уровень начинает снижаться.

2. Не держать в себе негативных эмоций по отношению к родителям. Это не означает обязательно идти на скандал, можно просто рассказать о тех чувствах, которые вызывают у вас те или иные поступки родителей. Если вы никогда этого не делали, можно потренироваться следующим образом: поставить посреди комнаты стул, поставить на него фотографию того из родителей, с которым хотите поговорить, и высказать ему всё, что у вас на сердце, не сдерживаясь и не выбирая слов. После этого уровень негативных эмоций снизится, и вам будет проще общаться вживую.

3. Перед началом нового дела либо ничего не говорите родителям, чтобы они не начали давать плохие прогнозы, либо смиренно и искренне попросите их благословения. Объясните, зачем вам это нужно, скажите, что вы их очень любите, и их благословение очень важно для вас. Возможно, вы сможете достучаться до их сердца, и всё будет хорошо.

Хотим мы этого или нет, родители являются фундаментом нашей жизни. Какими бы они ни были, именно через них осуществляется связь с реальностью. Кому-то из нас повезло с ними больше, кому-то меньше. Некоторым вообще не повезло. Но это всё, что у нас есть, и другого не будет. Мы можем только постараться понять, принять и осмыслить тот опыт, который передают нам родители. Возможно, в нём есть что-то по-настоящему ценное, из-за чего стоит приложить усилия и наладить отношения.

Елена КОНДАУРОВА



ОН БЫЛ БУЛАТ



Всего под руководством Андрея Николаевича Туполева было создано более пятидесяти оригинальных летательных аппаратов и около сотни различных модификаций. Его самолёты установили больше ста мировых рекордов дальности, скорости полёта и грузоподъёмности. А появившийся в 1968 году сверхзвуковой пассажирский лайнер Ту-144 стал знаменитым уже не только в СССР, но и во всём мире.

ский институт поддержал лично В. И. Ленин, и в декабре 1918-го он начал свою деятельность. Институт (сокращённо ЦАГИ) возглавил Жуковский, Туполев же, с отличием окончивший в том же году училище, стал начальником авиационного отдела.

ВОТ ОНА, ЦЕЛЬ!

В жизни Андрея Николаевича появилась цель — создать целую новую отрасль, авиационную промышленность, способную массово разрабатывать и производить самолёты. В 1924 году, по предложению Туполева, высшим руководством страны было принято решение создать металлургическую базу для самолётостроения, позволившую производить в большом количестве специальные авиационные материалы. По настоянию Туполева в 30-х годах были разработаны лёгкие магниевые сплавы, а в конце 40-х — высокопрочные алюминиевые для скоростных самолётов.

Став в 1936 году главным инженером Главного управления авиационной промышленности, Туполев начинает перестраивать старые и строить новые авиационные заводы для массового производства самолётов.

Великий конструктор всегда умел верно истолковывать поставленные перед будущим самолётом задачи.

РОДОМ ИЗ ПУСТОМАЗОВО

Андрей Николаевич родился 29 октября 1888 года в многодетной семье в сельце Пустомазово Тверской губернии. Его мама, Анна Васильевна, дочь судебного следователя из Тифлиса, была хорошо образована, знала несколько языков, прекрасно играла на рояле, занималась всем домашним хозяйством и самостоятельно дала детям, а их было семеро, начальное образование. Отец, Николай Иванович Туполев, был из сибирских казаков, родом из Сургута. Трудился нотариусом окружного суда.

С 1901 года Андрей Николаевич обучался в тверской гимназии. «В гимназии были уроки ручного труда, — вспоминал Андрей Николаевич. — Здесь я мог заниматься столярным ремеслом, некоторые мои вещи даже попали на выставку. Участь в гимназии, я понял, что люблю технику, понял, что мне нужно идти в этом направлении». Осенью 1908 года Андрей Туполев удачно сдал экзамены в два учебных заведения Москвы: Институт инженеров путей сообщения и Императорское московское техническое училище. Он выбрал ИМТУ — в будущем МВТУ им. Баумана.

СУДЬБОНОСНАЯ ВСТРЕЧА

В октябре 1909 года лекции по воздухоплаванию в ИМТУ стал читать Н. Е. Жуковский, «отец русской авиации», который также возглавил Воздухоплавательный студенческий кружок. В декабре этого же года в кружок пришёл Туполев, для которого знакомство с Николаем Егоровичем

имело судьбоносное значение. По словам Туполева, с этого мгновения началась его авиационная жизнь.

После начала Первой мировой войны военное ведомство обратилось к Жуковскому по вопросам продумки и исследования деталей находившихся на вооружении самолётов. Резкое увеличение объёма работ позволило, при поддержке военных, организовать при ИМТУ летом 1916 года первое Российское авиационное Расчётно-испытательное бюро. Возглавил его профессор Н. Е. Жуковский, а Туполев стал одним из его помощников в должности заведующего лабораторными установками. Революция в России не прервала работу Расчётно-испытательного бюро.

Вскоре Жуковский и ряд его ближайших сподвижников пришли к выводу, что дальнейшее развитие самолётостроения в стране возможно только при наличии мощной научно-исследовательской базы. Идею создать научный аэрогидродинамиче-



При разработке в 1932 году АНТ-31 Туполев первым понял основную задачу истребителей нового поколения — догнать противника. К началу войны монопланная схема стала эталоном для всех истребителей мира.

ИСПЫТАНИЕ НА ПРОЧНОСТЬ

21 октября 1937 года Туполев был арестован. Его взяли прямо в рабочем кабинете Наркомтяжпрома. На Лубянке ему предъявили обвинение в организации «русско-фашистской партии», внедрения «порочной американской технологии» и «вредительское несовершенство» созданных в его КБ самолётов. Тех самых, которые весь авиационный мир уже числил в ряду выдающихся образцов современной конструкторской мысли. Тех самых, на которых к тому времени было установлено несколько мировых рекордов и совершены уникальные перелёты через Северный полюс в США. В феврале 1939 года, после «обработки» на Лубянке, с узелком в руках, в котором хранилась пайка «черняшки» и пара кусков сахара, его доставили в Болшево, в знаменитую «шарашку» — ЦКБ-29 НКВД. В «шарашке» им был создан фронтальной бомбардировщик Ту-2. Туполеву, по распоряжению Берии, дали возможность привлечь к работе над созданием самолёта тех, кого он считал нужным, и он составил список из 200 человек. Все эти люди были за решёткой, и список Туполева многих спас от урановых рудников и лесоповалов. Кстати, одним из первых в «списке Туполева» значился Сергей Королёв, «доходивший» в лагере. По воспоминаниям очевидцев, как-то Туполеву-заклужённому попался на глаза знакомый, ничем, впрочем, не проявивший себя в КБ.

— Ба, Морковкин!.. И ты здесь?!

— Нет, что вы! Я — вольнонаёмный! — вскинул тот гордо голову.

— И верно... Дураков-то нынче не сажает!

28 мая 1940 года Военной коллегией Верховного суда СССР Туполев был осуждён по 58-й статье к 15 годам лишения свободы с поражением в правах на 5 лет. 19 июля 1941 года судимость сняли, а в 1944-м присвоили звание генерал-майора.

ЖЕНА, ПЕРЕВОДЧИК, ДИЗАЙНЕР

Являясь талантливейшим учёным и конструктором, руководителем громадного, многотысячного коллектива инженеров, технологов, лётчиков-испытателей, техников и рабочих Андрей Николаевич всегда оставался очень простым и дружелюбным

человеком, обожал свою семью, природу, компанию друзей, вкусную еду. В быту Туполев отличался крайней консервативностью, предпочитая носить старые, но удобные куртки, брюки, туфли. Заставить его купить новую вещь удавалось с большим трудом. Со своей женой Андрей Туполев познакомился ещё будучи студентом и всю жизнь любил только её одну. Юлия Николаевна сопровождала его всюду, где только было возможно: в командировках за границу, на научных конференциях, торжественных и дружеских открытых приёмах. Хорошо зная иностранные языки, Юлия Николаевна помогала Туполеву в переговорах с иностранцами.

Известен тот факт, что Андрей Николаевич привлекал свою жену к оформлению пассажирских салонов самолётов Ту-70 и Ту-104. Юлия Николаевна с увлечением выбирала расцветку материала для салона и кресел, оснащение интерьера и кухни, являясь сторонницей русского традиционного стиля. Можно с уверенностью сказать, что она входила в число первых дизайнеров ОКБ.

ЖИЗНЬ В БУРНОМ КИПЕНИИ

Пожалуй, самыми необъяснимыми чертами Туполева в его творческой деятельности являются совершенно неисчерпаемый запас энергии и безграничное упорство в решении поставленных задач. С удивлением и восхищением вспоминал о нём учёный, генерал-лейтенант авиации С. М. Белоцерковский: «Сменились несколько поколений самолётов, ряд научных методов, используемых в авиации. Но каждое новое поколение самолётов, новый этап в научных подходах Андрей Николаевич встречал обновлённым, готовым к восприятию новых идей. Больше того, он неизменно оказывался наиболее подготовленным к решению возникающих проблем, шёл в первых рядах носителей авиационного прогресса». Многие из знавших его в юности и в преклонном возрасте затруднялись определить, в какой период этот запас энергии и упорства больше. Создавалось впечатление, что несмотря на безудержную, а порой

и безрассудную трату энергии, она не только не исчезает, но каким-то неведомым путём возвращается к нему с громадным приростом. По мнению Г. А. Озерова, заместителя Туполева, «единственным объяснением этого явления, которое мне приходит в голову, может быть то, что он настолько живёт в творческом сознании и бурном кипении, что сама жизнь без расширения и возрастания этих процессов для него немыслима».

До последних дней своей жизни Туполев сохранял твёрдую память и ясное сознание, всем интересовался и участвовал в важнейших делах своего ОКБ. Беседуя в больнице МГТС 22



декабря 1972 года с навесившими его сыном и дочерью, 84-летний Андрей Николаевич Туполев смеялся и шутил, строил планы о поездке в Крым. Когда поздно вечером они ушли, он заснул и больше не проснулся.

Думаю, прав лётчик-испытатель М. Л. Галлай, утверждая, что биография конструктора — это биография созданных им машин. «Что сразу же приходит в голову, когда думаешь о машинах Туполева? Прежде всего, что их очень много! Больше, чем, пожалуй, у любого другого известного нам конструктора во всей мировой авиации». Ему дано было счастье много-много раз видеть реальные результаты дел своих, но дано было познать и горькие стороны жизни: людскую несправедливость, неблагодарность, клевету. Не зря, однако, были сказаны мудрые слова о том, что «тяжкий млат, дробя стекло, куёт булат». Андрей Николаевич Туполев — и в техническом творчестве, и просто в жизни — был всегда сильнее любых внешних обстоятельств. Он был — булат.

Подготовила Алла ОРЛОВА



Новые данные учёных свидетельствуют: гипертония приводит к проблемам со здоровьем уже на самых ранних стадиях. Почему так происходит и как не допустить осложнений?

Рассказывает терапевт, кандидат медицинских наук Ольга Алексеевна Мубаракшина.

ГЛАВНОЕ – ВОВРЕМЯ

К сожалению, гипертонию довольно сложно распознать по нарушениям самочувствия. Бессимптомное течение заболевания может длиться до нескольких лет и даже десятков лет.

Гипертония даже получила название «тихий убийца». Это связано с тем, что очень часто человек не подозревает, что у него повышенное артериальное давление, и узнаёт об этом только при наступлении его осложнений, нередко смертельных, таких, как инсульт или инфаркт миокарда. Однако во многих случаях гипертония всё же даёт о себе знать.

Чтобы распознать болезнь на начальных стадиях, необходимо обращать внимание на такие предвестники гипертонии, как тяжесть в затылке, лёгкое головокружение, нарушение сна и быструю утомляемость. Кроме того, может ощущаться и шум в ушах, который связан с сужением сосудов слухового аппарата, двоение в глазах и нарушение зрения. Если в такие моменты артериальное давление (АД) хотя бы на 10 мм рт. ст. выше нормы, надо обратиться к врачу и начать лечение.

ОПАСНОСТИ ПОЗДНЕГО ОБРАЩЕНИЯ

Недавно завершились крупные международные исследования, в которых изучались осложнения гипертонии. Учёные пришли к неутешительному выводу: более трети пациентов, которым диагноз гипертония был выставлен впервые, уже имеют осложнения.

Есть такое понятие — органы-мишени артериальной гипертонии. Это сердце, почки, мозг и кровеносные сосуды. Именно в их работе были обнаружены проблемы. Эти отклонения без специального обследования не выявить, они совсем не ощущаются человеком. Но в дальнейшем всё может закончиться инфарктом, инсультом, ранней потерей зрения и почечной недостаточностью.

Поэтому сейчас тактика лечения и обследования пациентов с артериальной гипертонией пересматривается. Во-первых, проводится диспансеризация населения: у всех



Заварная ГИПЕРТОНИЯ

работающих людей врачи измеряют артериальное давление вне зависимости от наличия жалоб. Во-вторых, по новым рекомендациям уже на первых стадиях заболевания пациент с гипертонией должен посетить офтальмолога, невролога и пройти ряд исследований.

Мировой опыт последних десятилетий показывает, что благодаря контролю за артериальным давлением, удалось снизить случаи инфаркта миокарда на 20%, а инсульта — на 50%.

СТАДИИ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Различают три стадии гипертонической болезни.

● **Первую (лёгкую)** — когда артериальное давление колеблется в пределах 140—159/ 90—99 мм рт. ст., изменений внутренних органов и систем не происходит, а давление повышается эпизодически и нормализуется самостоятельно.

● **Вторую (умеренную)** — когда показатели на тонометре составляют 160—179/100—109 мм рт. ст., эпизодов повышения становится больше, и понизить давление можно уже только с помощью медикаментов.

● **Третью (тяжёлую)** — когда регулярно фиксируется давление 180/110 мм рт. ст. и выше, а также диагностируется ряд патологических изменений органов и систем, чреватых

развитием инфаркта миокарда, мозгового инсульта, почечной недостаточности.

НЮАНСЫ ОБРАЗА ЖИЗНИ

Немедикаментозные меры очень важны для гипертоников. Согласно рекомендациям ВОЗ, Международного общества гипертонии и Всероссийского научного общества кардиологов лечение гипертонической болезни **необходимо начинать со следующих рекомендаций:**

1. Снижение массы тела, если она избыточна.
2. Ограничение потребления алкоголя. Женщинам разрешается употреблять в сутки не более 350 мл пива, 150 мл вина или 35 мл водки.
3. Увеличение физической активности: рекомендуется ходьба по 30-45 минут не менее 4 дней в неделю.
4. Ограничение потребления натрия: не более 6 г поваренной соли в сутки.
5. Регулярное употребление в пищу овощей, фруктов и других продуктов, содержащих калий, кальций и магний.
6. Прекращение курения и уменьшение потребления животных жиров и холестерина.

ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕНИЯ

Лечение на любой стадии гипертонии подбирают так, чтобы «верхнее»

артериальное давление не выходило за пределы 140 мм рт. ст. Когда лекарства выбраны верно, резких «скачков» давления и тяжёлых кризов не бывает. И это снижает риск осложнений.

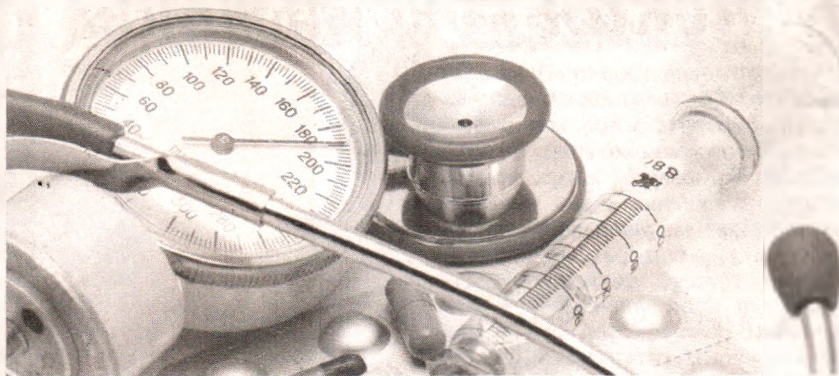
Снижать давление нужно постепенно. Особенно при гипертонии 2-й и 3-й степени. Резкое снижение АД у таких пациентов приводит к росту инсультов и инфарктов миокарда. Поэтому в наших национальных рекомендациях написано, что если у больного длительно текущая артериальная гипертония, снижать артериальное давление первое время ему нужно не более чем на 10-15% от исходного. И, если пациент хорошо переносит сниженный уровень АД, через месяц можно снизить его ещё на 10-15%.

Сегодня гипертонию стараются лечить не одним лекарством, а сочетанием нескольких препаратов, часто для удобства помещённых в одну таблетку. Это более эффективно, поскольку применяются лекарства разного механизма действия, что позволяет их назначать не в высоких, а в низких или средних дозах.

В последние годы применяют новые препараты длительного действия, которые снижают АД на целые сутки при однократном ежедневном приёме. Но главное — чтобы эти лекарства были прописаны врачом. Он должен не только выписать лекарства, но и объяснить правила их приёма.

Вот наиболее важные:

- нельзя снижать давление очень быстро, за короткие сроки, гораздо безопаснее это делать в 2-3 этапа на протяжении нескольких месяцев;
- почувствовав улучшение, не следует прекращать приём препаратов;
- самостоятельно снижать дозы лекарств опасно;
- хороший гипотензивный препа-



рат не обязательно должен давать быстрый эффект.

Отмена лекарственного лечения у пациентов с гипертонией, как правило, приводит к ухудшению самочувствия и подъёму артериального давления. При правильном лечении, соблюдении низкосолевой диеты и отказе от вредных привычек, возможно только уменьшение дозы препарата.

Иногда приходится увеличивать дозу медикамента, добавлять препарат другой группы или заменять одно лекарственное средство другим. Гипертоник должен посещать врача как минимум 1 раз в 3 месяца.

Для лечения артериальной гипертонии в настоящее время рекомендуются шесть современных групп лекарственных препаратов. Их называют базовыми. Это диуретики, бета-адреноблокаторы, ингибиторы ангиотензинпревращающего фермента (АПФ), блокаторы кальциевых каналов, блокаторы рецепторов к ангиотензину II и альфа-адреноблокаторы. Выбор одного из этих препаратов диктуется наличием сопутствующих заболеваний и особенностями организма. Решать

вопрос о назначении того или иного средства должен врач.

ЕСЛИ СЛУЧИЛСЯ КРИЗ

Гипертонический криз не имеет характерных цифр АД. Для кого-то криз — это резкое повышение АД даже до 130 мм рт. ст., а для кого-то — лишь при повышении до 200 мм рт. ст. и более. Гипертонический криз — это состояние, при котором отмечается резкое повышение АД, сопровождающееся комплексом проявлений со стороны центральной нервной системы, а также других органов.

Спровоцировать гипертонический криз могут стрессовые состояния, физическая нагрузка, а также резкая отмена лекарств. В некоторых случаях гипертонический криз может стать самым первым проявлением гипертонии у человека, который не знал об этом заболевании.

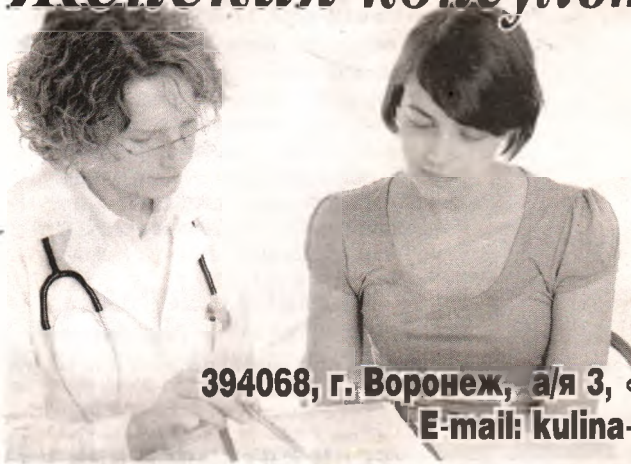
ОСНОВНЫМИ ПРОЯВЛЕНИЯМИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОГО КРИЗА ЯВЛЯЮТСЯ:

- резкая головная боль, главным образом в области затылка, нередко с ощущением пульсации в висках;
- нарушение зрения в виде мелькания мурашек перед глазами, а иногда и частичного выпадения полей зрения. Это связано, в основном, с нарушением кровотока в сетчатке глаза и зрительном нерве;
- тошнота, а иногда и рвота, которая не облегчает состояния больного;
- эмоциональное возбуждение;
- покраснение кожных покровов и слизистых оболочек лица;
- иногда сжимающие боли за грудиной;
- одышка, связанная с усилением нагрузки на левый желудочек сердца;
- иногда судороги.

Если у пациента отмечаются такие симптомы, он должен принять гипотензивный препарат, рекомендованный лечащим врачом для лечения криза. Если консультации врача не было или таблетка не действовала, необходимо вызвать «Скорую помощь».



Женская консультация



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

Перед месячными всегда отмечаю увеличение груди и боли в них. Подруги говорят, что это нормально. Но вдруг у меня уже начинается мастопатия? И как уменьшить неприятные ощущения?

М. Ч., 22 года, г. Воронеж

Основной причиной предменструального синдрома считаются колебания уровня половых гормонов. Именно они приводят к появлению чувства напряженности и болезненности в молочных железах. Особенно ярко эти признаки проявляются у женщин, страдающих разнообразными формами мастопатии. Причём в этом случае болезненность может присутствовать практически постоянно, а в предменструальном периоде она резко усиливается. И так происходит в течение каждого цикла. Уточнить диагноз можно, сделав ультразвуковое исследование молочных желёз и посоветовавшись с маммологом.

Препараты, применяющиеся для уменьшения болезненности в молочных железах, обычно достаточно безвредные. Хорошо помогают в такой ситуации гомеопатические средства, которые способны устранять гормональный дисбаланс в организме. Курс лечения чаще всего составляет не менее 8 недель.

После кесарева сечения и кормления грудью месячные у меня стали болезненными, до и после них бывает «мазня». Как быть?

А. Д., 26 лет, г. Саратов

Возможно, так проявляется эндометриоз. Точные причины этого недуга неизвестны, но операции на матке могут его провоцировать. При эндометриозе клетки внутренней слизистой оболочки матки появляются там, где в норме их быть не должно. Их можно обнаружить в толще стенки матки или на шейке. Реже недуг захватывает маточные трубы, яичники и другие органы.

Оказываясь в новом месте, клетки продолжают вести «привычный образ жизни», то есть в дни месячных они кровоточат. Так как в нетипичных местах кровь не находит выхода, могут развиваться боли. Эндометриоз опасен и образованием спаек.

Меры помощи при эндометриозе зависят от того, куда «переселились» маточные клетки. Иногда очаги можно удалить при лапароскопической операции, а иногда приходится ограничиваться симптоматическим лечением болей. Но сказать точно, что является причиной ваших проблем, можно только после дополнительных обследований. Прежде всего, нужны осмотр гинеколога и УЗИ органов малого таза. Но в ряде случаев приходится прибегать к более серьёзным исследованиям — гистероскопии и даже диагностической лапароскопии.

На вопросы отвечал Эдуард МУБАРАКШИН,
врач-гинеколог Дорожной
клинической больницы г. Воронежа

Мое здоровье

Насколько опасен бактериальный вагиноз? И может ли он исчезнуть сам? Мне его уже дважды приходилось лечить, подруга же говорит, что ничего не делала, а выделения исчезли.

П. К., г. Бобров, Воронежская обл.

При этом заболевании нарушается состав бактерий, обитающих во влагалище. По сути, это гинекологический вариант дисбактериоза. Ранее бактериальный вагиноз относили к достаточно безобидным заболеваниям, ведь воспалительных явлений он не вызывает. Однако исследования последних лет показали, что бактериальный вагиноз может вызывать целый «букет» гинекологических и акушерских проблем.

Одной из главных опасностей при этом заболевании является ослабление защитных свойств влагалища. У женщин с этим диагнозом гораздо чаще встречаются воспалительные заболевания половых органов — вагиниты, эндометриты, аднекситы. Эти заболевания часто протекают достаточно тяжело и могут приводить к развитию бесплодия.

Во время беременности бактериальный вагиноз может привести к внутриутробной инфекции будущего малыша, повышает риск выкидыша, преждевременных родов и появления ребёнка с недостаточным весом.

Самоизлечение при бактериальном вагинозе теоретически возможно, но на практике происходит крайне редко. Поэтому лечение назначают практически всем. Обычно оно ограничивается использованием местных средств и состоит из двух этапов. На первом этапе стараются уничтожить излишне размножившихся болезнетворных бактерий, а на втором — заселяют влагалище полезными микроорганизмами.

Мне собираются прижигать эрозию на шейке матки. Но я слышала, что её можно обработать каким-то раствором и она исчезнет. Можно ли выбрать этот, более щадящий метод и где его применяют?

Н. К., г. Липецк

Эта методика была популярна около десятилетия назад. Но современные доктора от неё практически отказались. Так как применяемые растворы могут повредить и здоровые участки шейки матки. Прижигание, воздействие лазером и холодом действуют точнее и эффективнее.

ПРОСТУДА БЕЗ ОШИБОК



Любые простудные заболевания могут приводить к осложнениям. И в развитии этих проблем нередко виноваты мы сами. Как правильно оценить своё состояние и какую тактику лечения выбрать?

Рассказывает терапевт, кандидат медицинских наук Ольга Мубаракшина.

ЖАРОПОНИЖАЮЩИЙ «ЧАЙ»

Стремление производителей сделать лекарства от простуды не только действенными, но и вкусными, привели к тому, что многими они воспринимаются как чай. Однако за привлекательным ароматом и вкусом скрывается лекарство, которое можно передозировать.

Бездумное применение симптоматических жаропонижающих средств в виде вкусных порошков может приводить к негативным последствиям, вплоть до развития лекарственного гепатита и кровотечения. Большинство комбинированных лекарственных препаратов нельзя принимать чаще, чем 3-4 раза в сутки. К тому же при гриппе увлечение средствами, которые только снимают симптомы, но не лечат, может привести к развитию осложнений — гайморита, бронхита, пневмонии.

Правильная тактика

Нужно помнить, что температура — это защитная реакция, её нужно снижать только по показаниям. Если цифры на термометре не превышают 38,5°C, самочувствие при этом удовлетворительное и у вас нет серьёзных хронических заболеваний, можно обойтись народными методами лечения. Дайте организму побороться с вирусами.

Жаропонижающие лекарства не назначают «курсом» с целью предотвращения подъёма температуры. Бороться с лихорадкой нужно, когда температура уже поднялась. При этом, чаще всего, для улучшения состояния достаточно снизить температуру на 1–1,5°C. Поэтому не следует пить один порошок вслед за другим, если температура не упала до нормы.

РАННИЕ АНТИБИОТИКИ

Боль в горле многие люди расценивают как начинающуюся ангину и сразу стараются принять антибиотик, который помогал им ранее. Однако неприятные ощущения могут быть следствием вирусного фарингита или синдрома «сухого горла». Нередко воспаление в горле возникает из-за заброса желудочного содержимого при так называемой рефлюксной болезни. А иногда болезненный комок в горле вызывают совсем другие причины: невралгия, шейный остеохондроз, невралгия, дефицит железа и даже случайно застрявшая в миндалинах рыба. Поэтому не стоит бездумно принимать сильнодействующие лекарства.

Правильная тактика

В качестве первой помощи для устранения дискомфорта в горле можно использовать местные пре-

параты. В их состав обычно входят противовоспалительные, антисептические или обезболивающие вещества. В дальнейшем, если боль в течение суток не уменьшилась или если она очень сильная и сопровождается повышением температуры, важно показаться врачу.

Только доктор сможет выявить истинную причину боли в горле и назначить необходимое лечение. Если подтвердится диагноз «ангина», нужно будет принимать антибиотики. В случае простудных явлений можно будет обойтись местными препаратами и средствами для лечения ОРВИ. Если же боль в горле не связана с инфекцией, лечение назначит специалист соответствующего профиля.

ОПАСНЫЕ КАПЛИ

При болях в ухе люди нередко обращаются не к врачу, а к фармацевту в аптеке с просьбой продать что-нибудь «от ушной боли». Ассортимент таких капель в настоящее время довольно большой и продаются они без рецепта. Так что проблем с покупкой средства для лечения отита не возникает. Но вот применять ушные капли можно только после осмотра врача.

Ведь осложнением отита может быть нарушение целостности барабанной перепонки. А при наличии отверстия в ней многие капли запрещены. Если пренебречь этим противопоказанием, могут развиваться осложнения вплоть до глухоты.

Правильная тактика

Любая острая боль в ухе у взрослого и ребёнка — повод для срочной консультации у ЛОР-врача. Доктор оценит ваше состояние и назначит необходимые препараты. Чаще всего это — антибиотики и ушные капли.

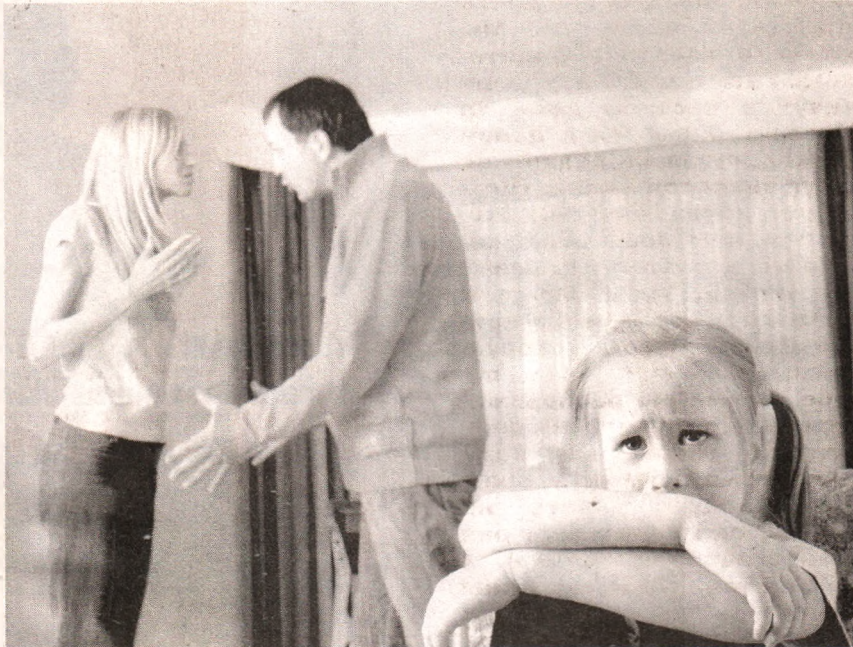
В дальнейшем для профилактики отита очень важно правильно лечить простудный насморк. Нельзя терпеть заложенность носа и дышать только ртом. Поэтому самыми простыми средствами профилактики отита и гайморита являются сосудосуживающие капли и спреи для носа. Также можно облегчать дыхание и при помощи препаратов с морской водой.

Применять капли и спреи для лечения насморка нужно обязательно, потому что затруднённое дыхание не только может спровоцировать осложнения, но и ухудшает общее состояние, нарушает сон.

Однако старайтесь не злоупотреблять сосудосуживающими каплями. Применять их можно не дольше трёх-пяти дней и в строго рекомендованной дозировке. Если заложенность носа сохраняется дольше пяти дней, надо показаться врачу.

БЬЁТ, ИЗМЕНЯЕТ, ЛЮБЛЮ!

В сентябрьском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Ксении из г. Волгограда: «Очень люблю своего мужа! Очень! У нас двое детей: сын и дочь! За 12 лет замужества постоянные измены, побои, унижения. Муж совсем не желает работать, а дети растут, то одежда нужна, то другие поборы. Приходится крутиться. После очередного избиения решила, что всё, хватит, написала заявление в полицию об угрозе своей жизни, а также подала на развод. Самой очень жутко, понимаю, что просто не смогу без него. Просто устала! Подскажите, как быть и всё ли делаю правильно?!» Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Ксении.



ТЫ ВСЁ ДЕЛАЕШЬ ПРАВИЛЬНО

Ты абсолютно всё делаешь правильно, Ксения! Твой муж — моральный урод. И ты не любишь его. Не надо все подряд чувства называть любовью. Его нельзя любить. Это — не любовь. Это, — болезнь. А от болезни можно излечиться, Ксения. Что значит, ты не сможешь без него? У тебя что, такая чудовищная потребность быть униженной? Тогда тебе нужно обратиться к психологу. Но больше всего меня волнует судьба детей. Ты о них подумала? В какой дикой обстановке они растут? Дети сегодня уже многое понимают, а с каждым днём будут понимать ещё больше и... страдать. У тебя вообще мозги-то на месте? Ты позволила этому уроду распоряжаться судьбой твоих детей. У тебя с материнским инстинктом всё нормально? Или, кроме животной страсти к мужу, у тебя ничего не осталось? Ни один мужчина не стоит даже слезинки твоего ребёнка. Разводись и никогда больше не впускай его в свою жизнь. Хочется верить, у тебя осталась ещё хотя бы капля человеческого достоинства и материнской любви.

Надежда, г. Рязань

ПОДУМАЙТЕ О ДЕТАХ

Знаете, Ксения, от вашего письма просто страшно становится. В семье измены, побои, унижения... А вы про мужа пишете: очень люблю. Бывает и так. Наверное, эта, уже своего рода зависимость возникает между мучителем и жертвой. Да, это ваше право и ваши чувства. Но вы подумайте о

том, что видят ваши дети и в какой обстановке они растут. Без чего вы не сможете, если муж не желает работать? О чём вы так убиваетесь? Вы вообще от него материально не зависимы. А вот психологически — очень сильно. Решили с ним расстаться, так идите в своём решении до конца и думайте о будущем. Между прочим, вашей жизни существует реальная угроза. Подумайте и о детях. Ведь окончательно можете искалечить им жизнь!

Лидия, г. Кострома

СРОЧНО К ПСИХОЛОГУ!

Ксения, конечно, всё ты сделала правильно. Вот только довести до конца свою затею с разводом вряд ли сможешь. Как бы это странно ни звучало, но тебе нравится жить с таким человеком. Иначе ты не терпела бы всё это целых 12 лет. А сейчас, видимо, мужик просто чуток переборщил с физическим проявлением своей «мужественности». Поэтому ты обиделась и написала заявление в полицию, да ещё и на развод подала. Только игра это всё. Не хочешь ты развода, и как только твой «благоневверный» придёт мириться, сразу его простишь и заявление заберёшь. Затем последует некоторое затишье, и всё начнётся заново. Увы, но пока тебе будет нравиться быть жертвой, ничего не изменится. И всё бы ничего, вот только обычно после подобных «прощений» количество повреждений на теле увеличивается. И чем дело закончится — никто не знает. Хорошо,

если только тяжкими телесными. Но, кроме этого, может случиться ещё много чего. Например, твой сын подрастёт и однажды, в попытке тебя защитить, просто прирежет папика. Далее тюрьма со всеми вытекающими... Или будет убит отцом в бытовой ссоре... А может, и наоборот, насмотрится и решит присоединиться к отцу, чтобы, к примеру, денег дала... Так что, бежать от такого мужа нужно как можно скорее, а чтобы не случилось «прощений-примирений», срочно к психологу, срочно! Разбираться, почему твоему подсознанию нравится быть жертвой.

Ольга, г. Санкт-Петербург

Муж очень изменился



Муж работает вахтовым методом: месяц на работе, месяц дома. Раньше, когда приезжал с работы, всегда был весёлый, скучал по нам, а последний месяц он приехал и даже не посмотрел на меня, ходил весь месяц задумчивый. Денег хватает, работа есть, в доме достаток. Он собрался ехать в другой город к родителям, они живут за 450 км, я просила взять меня с собой, на что он ответил, что его родители не любят меня и не хотят видеть. У нас разразился скандал, он обзывал меня «тварью», хотел даже плюнуть мне в лицо, обвинил меня, что я лезу в его голову, не даю продохнуть. Подскажите, что мне делать?

Жанна, г. Екатеринбург, 36 лет

В сентябрьском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Екатерины из г. Липецка: «Мы в браке почти год, детей пока нет. Мы живём в квартире родителей мужа, а сами родители живут в частном доме за городом. Жили мы в целом дружно, ругались редко, как вдруг свалился нам на голову дед (отец свёкра). Ему 85 лет, сам себя обслуживать не в состоянии, и ему нужен уход. Вот свекровь и подселила его к нам, причём карточку, на которую приходит пенсия, оставила себе и сама ею распоряжается. И на сегодняшний день ситуация такова: нам надо работать, устраивать свою жизнь, зарабатывать на жильё (так как квартиру она предоставила временно), а получается, что мы должны ухаживать за дедом. Муж даже вторую работу бросил. Против деда ничего не имею, но, тем не менее, считаю, что у каждого человека есть святой долг перед своими родителями: ухаживать за ними в старости, а не вешать эти обязанности на других! А мужёнок считает, что всё в порядке, а я лентяйка обнаглевшая! Обстановочка дома крайне накалённая, я так не могу больше. Я не знаю, что делать...» Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Екатерины.

БЕГИ ИЗ ЭТОЙ СЕМЕЙКИ БЕЗ ОГЛЯДКИ

Обстановка в вашем доме, Катя, не просто накалённая, она противостественная. Если бы дед твоего мужа был совершенно одиноким, вопрос о том, ухаживать за ним или нет, даже не возник бы. Но у него есть дееспособные сын и невестка, и с их стороны просто хамство — сбавлять его на вас. И его пенсию свекровь себе забрала, и, похоже, частный дом тоже его. Ну ладно бы, отдали вам эту квартиру, сказали бы: «Отрабатывайте!» Тогда ещё куда ни шло. Но главное, муж на их стороне! Поистине, яблоко от яблони недалеко падает. Знаешь, Катя, в народе говорят: «Всё, что Бог ни делает, всё к лучшему». Хорошо, что именно сейчас тебе послано такое испытание. Хорошо, потому что, пока нет детей, ещё не поздно круто изменить свою жизнь. Вы только жить начали, а муж и его родители уже отвернулись от



РОДИТЕЛИ МУЖА ОТДАЛИ НАМ КВАРТИРУ С ДЕДОМ

тебя. Беги из этой семейки без оглядки, мой тебе совет!

Наталья, г. Майкоп

БУДЬТЕ ЗАОДНО С МУЖЕМ

Екатерина, ситуация у вас, скажем так, нестандартная. Вам кажется, что подселение к вам дедушки — это какой-то злой умысел свекрови. Но при этом ваш муж считает, что всё в порядке. Обратите на это внимание. Пока у вас на эту тему будут разногласия, обстановка в семье будет очень нервной. Поговорите с мужем, как вам строить жизнь в новых создавшихся условиях. Не бросать же бедного немошного дедушку на произвол судьбы! Если приходится отказываться от части заработка, пусть ваш муж как-то донесёт этот момент до свекрови. Обычно в таких ситуациях принято всей семье действовать сообща, разделять обязанности и материальные затраты. И стесняться тут нечего. Советовать дело сложное, но лучше бы вам быть заодно с мужем. Тем более, что против дедушки вы ничего не имеете.

Ольга, г. Мурманск

ИЩИ ДРУГОГО МУЖА: С КВАРТИРОЙ И БЕЗ ДЕДУШКИ

Катя, в крепких, счастливых семьях есть неписаное правило: «Любишь меня, люби и мою собаку». То есть, если ты любишь человека, то будешь с пониманием и уважением относиться к тому, что для него дорого. И не важно, о чём или о ком идёт речь: о собаке, коллекции солдатиков или о человеке. И если твой муж любит своего деда и считает, что поступает правильно, взяв на себя заботы о нём, то либо прими это, либо ищи другого мужа. Пытаться объяснить внуку, что родной дед — не его забота,

— это проявлять неуважение к его чувствам. Если ты вышла замуж по любви, а не потому, что парень был выгодной партией, то прекрати нагнетать обстановку и начни думать как любящая жена и мудрая женщина. Материально вы с мужем вряд ли в накладе тоже, ведь вы живёте в квартире, за аренду которой не платите ни копейки. А если траты на дедушку всё же велики, попробуй откровенно, но доброжелательно поговорить сначала с мужем, а с его согласия — со свекровью, чтобы карточку с пенсией или часть пенсии дедушки отдавали вам. По поводу того, что мужу пришлось бросить вторую работу, тоже подумай: а может быть, муж уже устал впахивать на двух работах и был рад отличному поводу не убиваться ради будущего семейного гнездышка с той, которая ведёт себя так, словно ей все должны? Ну а если тебе всё совсем не нравится — завязывай с игрой в семью. «Почти год» — это ни о чём. Найдёшь себе другого мужа: с квартирой, без дедушки, а; может быть, вообще сироту.

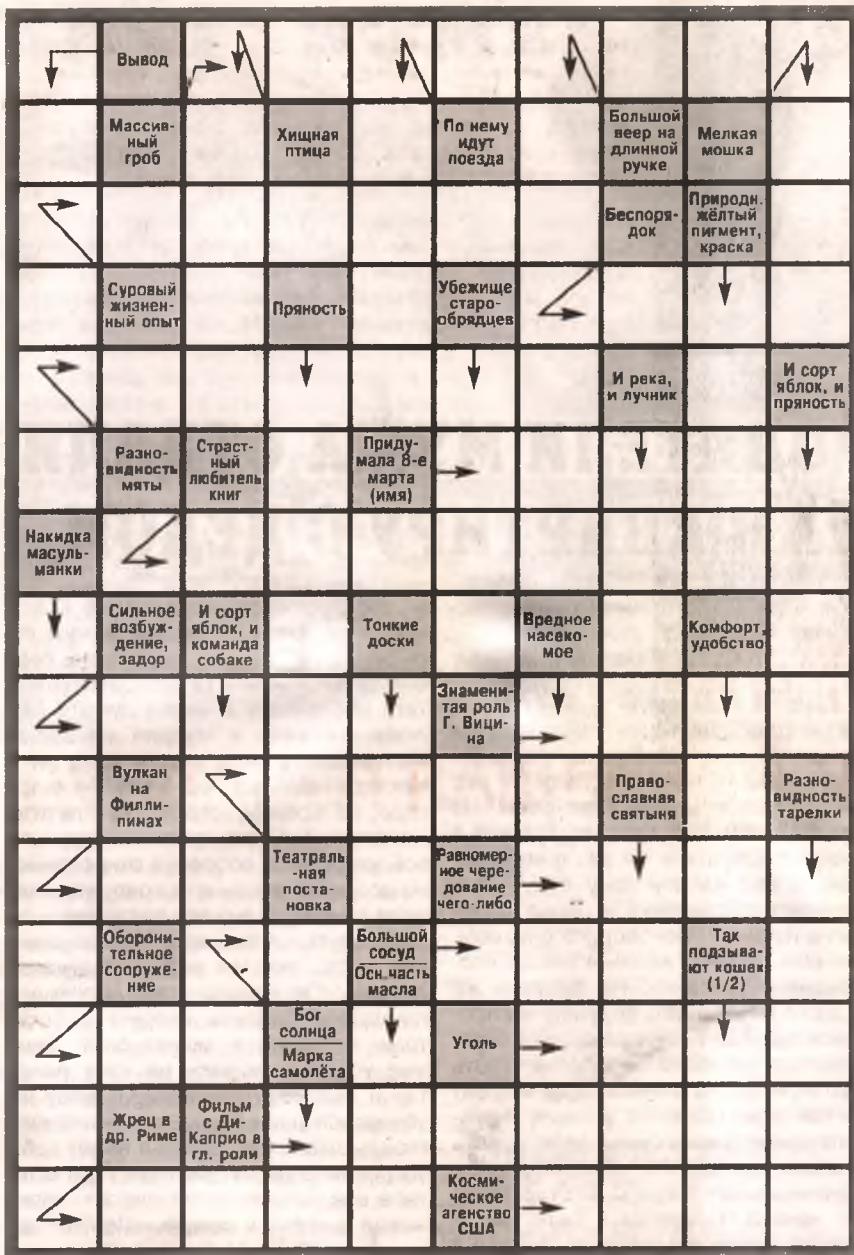
Елена, г. Курск

Хочу вернуть его как друга

Призналась другу в любви, раньше переписывались и созванивались каждый день, часто встречались, куда-то ходили вместе. Он ответил, что не планировал менять формат наших отношений, а теперь молчит, и я не знаю, как начать общение. Я уже согласна просто продолжить общение, как и было. Но уже неделю — тишина. Хочу вернуть его, как друга. Как это сделать?

Алина, г. Кострома, 34 года

Сканворд



■ ■ ■
Симпатия — это когда нравится внешность. Влюблённость — когда нравится внешность и характер. Любовь — это когда не понятно, что я в нём нашла!

■ ■ ■
Новый русский на охоте пускает из лука стрелу. Бежит за ней, находит в болоте, а рядом лягушка сидит. И говорит лягушка:
— Возьми меня домой, посади на подушечку, поцелуй и я превращусь в красавицу!
— Домой я тебя возьму и на подушечку посажу, а целовать не буду.
— Почему? — спрашивает лягушка.

— Красавиц много, а говорящая лягушка прикольная.

■ ■ ■
Муж, придя с работы, спрашивает у жены:
— Ну, как дела, дорогая?
— Всё хорошо, дорогой! Борщ сварила, котлеток нажарила, окошки протерла, детские вещи перестирала. Вот сижу, носочки вяжу... А завтра, если снова забудешь заплатить за интернет, гад такой, я тебя приберу!

■ ■ ■
— Привет, чем занимаешься?
— Чем может заниматься порядочная, замужняя женщина в 10 часов вечера?! Сижу, ем!

■ ■ ■
— Что с тобой, почему ты такой сердитый?
— Только что позвонил новый муж моей бывшей жены и заказал истерику, почему я за три года не научил её варить суп с фрикадельками!

■ ■ ■
В психбольнице крик из палаты: «Я посланник бога!». Крик из другой: «Я никого не посылал!»

■ ■ ■
Пограничник с собакой идёт вдоль границы. Шорох в кустах. Пограничник собаке:
— Ну-ка, посмотри, что там такое.
— Сам посмотри! Я и отсюда могу погавкать.

■ ■ ■
Анестезиолог летит в отпуск. Вдруг стюардесса объявляет:
— Есть ли среди пассажиров анестезиолог? Срочно пройдите к двенадцатому месту.
Подходит он к указанному месту, а там мужик водку по стопкам разливает.
— Вы кто? — спрашивает анестезиолог.
— Хирург. Не привык я, понимаешь, пить без анестезиолога!

■ ■ ■
Доктор, у меня провалы в памяти.
— И как часто?
— Что часто?
— Провалы.
— Какие провалы?

■ ■ ■
Жена:
— Я у тебя как Золушка — стираю, убираю, готовлю...
Муж в ответ:
— Ну вот, я же тебе говорил, выйдешь за меня — жить будешь, как в сказке!





АЙШВАРИЯ РАЙ-ИНДИАНКА, ПОКОРИВШАЯ ГОЛЛИВУД

Айшвария Рай родилась 1 ноября 1973 года. Когда Айшвария была ребёнком, её семья (отец — офицер торгового флота, мать — писательница) переехала из Мангалора в Бомбей.

Помимо основных предметов, девочка изучала классическую музыку и танцы. После школы Рай собиралась стать архитектором и поступила в университет на соответствующий факультет. Но однажды на кастинге для рекламной кампании Pepsi в Индии она обошла две тысячи конкуренток. Карьера модели оказалась интереснее чертежей.

В 1994 году Рай приняла участие в конкурсе красоты «Мисс Индия», но стала лишь первой вице-мисс. Зато награда дала ей право попробовать силы в конкурсе «Мисс мира-1994», где она получила заветную корону, а чуть позже стала главной индийской звездой.

Первая попытка стать актрисой оказалась для Рай не слишком удачной. Фильм 1997 года «Тандем» провалился в прокате.

Но в этом же году вышла картина, которой повезло гораздо больше. За роль в фильме «И они полюбили друг друга» Рай наконец-то оценили профессионалы, присудив приз Star Screen Awards за лучший дебют.

Настоящий успех пришёл в 1999 году, когда на экраны вышел фильм «Навеки твоя», за который Рай получила главную индийскую кинонаграду Filmfare Awards. На съёмках фильма у Айш начался роман с актёром Салманом Кханом. Однако дело не закончилось свадьбой.

«Глава под названием «Салман» была моим ночным кошмаром, и я благодарна Богу за то, что она закончилась. Я хранила достойное молчание по поводу его ужасного поведения: он, его семья и друзья распространяли обо мне наглые сплетни. Я была с ним, снося его алкоголизм, но в ответ получила все эти оскорбления, неверность и унижение. Вот почему, как любая уважающая себя женщина, я сказала «хватит» и рассталась с ним», — рассказала Рай.

Айшвария Рай — красавица, каких поискать, настоящий символ Индии и самая высокооплачиваемая звезда Болливуда. Несколько лет назад она скромно предполагала, что Запад вряд ли когда-либо заинтересуется индийской актрисой. Но сейчас имя восточной красавицы известно всему миру.

Спасаясь от проблемных отношений с женихом, Айшвария переехала в Лондон и решила полностью погрузиться в работу. Здесь актриса снялась в картине «Невеста и предрассудки» — вольной адаптации романа Джейн Остин «Гордость и предубеждение». А спустя несколько лет Айшвария стала открытием Каннского фестиваля, благодаря своей роли в фильме «Девдас» (2002) — трагической истории любви индийских «Ромео и Джульетты». Это был первый болливудский фильм, признанный в Каннах. На следующий год Айш уже была членом

друга с первого взгляда. И поженились в том же году.

В Индии Абхишека и Айшварию боготворят, называют «суперпарой» и следят за каждым их шагом. Любят Айшварию и в других странах. Она неоднократно побывала на обложках Vogue, Elle, Cosmopolitan и даже Time. К тому же, она — единственная восковая индианка в музее мадам Тюссо.

Если с карьерой и мировым признанием всё складывалось удачно, то в личной жизни у актрисы возникли проблемы. После

жюри Каннского кинофестиваля. Незамедлительно последовали рекламные контракты с L'Oreal, Coca Cola и DeBeers.

В следующем году Болливуд и Голливуд наконец-то встретились в фильме «Невеста и предрассудки». И прекрасную индианку увидели все. Именно тогда Джулия Робертс назвала её самой красивой женщиной в мире. Но самая яркая роль за пределами Индии досталась Айшварии в фильме «Розовая пантера-2», где актриса сыграла главную злодейку.

В 2007 году Айш познакомилась с Абхишеком Баччаном, сыном популярнейшего индийского актёра Амитабха Баччана. В отличие от отца, в России Абхишека пока знают мало, но в Индии его любят не меньше, чем у нас Ивана Урганта. Судьбоносная встреча произошла в Швейцарии на съёмках фильма «Гуру». Абхишек ужинал в ресторане отеля и за соседним столиком увидел её. По признанию пары, они встретились глазами и влюбились друг в

несколько лет безуспешных попыток забеременеть, Айш пришлось пройти курс гормонального лечения. Усилия не прошли даром. 16 ноября 2011 года Айш родила дочь Аарадхию. «Материнство — это радость, блаженство, чудо. Когда моя девочка улыбается, я чувствую, что больше мне ничего не надо», — призналась Айшвария в одном из интервью.

Но теперь возникла угроза актёрской карьере Рай: во время беременности и после родов она поправилась на 25 килограммов и долгое время никак не могла вернуть себе былую стройность. Молодой маме уже сулили карьеру модели «размера плюс» и статус иконы стиля для полных женщин. Однако на радость поклонникам в сентябре этого года состоялась мировая премьера нового фильма «Взаимное притяжение» с заметно постройневшей Айшварией Рай Баччан в главной роли. А в 2016 году актриса в паре с Ранбиром Капуром появится в очередной кинокартине Карана Джохара — «Ae Dil He Mushkil».