

ЖЕНСОВЕТ



№6 (92) Июнь 2014

Кулина

16+

УДАЧНЫЙ
ОТПУСК...
ДОМА

СТР. 15

ЦВЕТ ВОЛОС
И ХАРАКТЕР

СТР. 3

ГРЕЙПФРУТОВАЯ
ДИЕТА

СТР. 9

70
НОВЫХ
РЕЦЕПТОВ



Стр. 36

ЛЮБОВЬ
С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА

Сорока на хвосте принесла Лере Кудрявцевой нравится быть домохозяйкой

Климова и Петренко подали заявление на развод

Одна из самых красивых пар российского кино Екатерина Климова и Игорь Петренко всё-таки приняли решение окончательно расстаться.

Вот уже почти полтора года Екатерина Климова и Игорь Петренко переживают не лучший период в их семье. Пара пыталась наладить отношения, но все усилия были напрасны. 25 апреля в тверском районном суде Москвы было открыто дело о расторжении брака актёров.

Разлад между Климовой и Петренко произошёл в начале 2013 года. Тогда в прессе писали, что пара расстанется из-за измен Игоря. К тому же во время съёмок сериала «Шерлок Холмс» актёр стал часто выпивать. Чуть позднее появилась информация, что Екатерина тоже изменяет мужу с певцом Романом Архиповым. После этой истории супруги разъехались — Екатерина с детьми жила в загородном доме, а Игорь — в московской квартире. Однако Новый год семья встречала вместе. Ещё в январе Климова утверждала, что в их семье всё хорошо.



В последнее время Лера Кудрявцева стала редкой гостьей различных светских мероприятий. Более того, нечасто она ведёт и развлекательные передачи. Как оказалось, это связано с её супругом, хоккеистом питерского СКА Игорем Макаровым.

«Мой муж очень не любит всё, что связано с парадной стороной шоу-бизнеса: интервью, фотографирование, яркую гламурную одежду, раздачу автографов. Он считает всё это мишурой. Но самое удивительное, что и я со временем тоже стала чувствовать, что это — именно мишура. После свадьбы я очень изменилась», — призналась Лера Кудрявцева. Однако она заявила, что совсем со сцены не ушла.

Телеведущая поведала, что после встречи с мужем поняла, что помимо работы существует и другая жизнь: «Я просыпаюсь в семь утра, чтобы проводить мужа на работу, готовлю ему завтрак. Потом убираю квартиру, глажу, стираю. И такая жизнь нравится мне всё больше и больше. А когда он вечером возвращается с работы, мы вместе садимся за стол, обсуждаем прошедший день. Сейчас я счастлива не когда веду крутой корпоратив, а когда нахожусь рядом с мужем. Раньше бы я не поверила, что мне понравится быть обычной женщиной, домохозяйкой при любимом муже. Но теперь это так!»



Россия нашла замену «Евровидению»

Россия в октябре этого года ответит Европе «Интервидением».

«Когда-то это был отличный конкурс — «Интервидение». Теперь он опять возрождается — это замечательно», — считает известный продюсер Игорь Матвиенко.

В международном песенном состязании примут участие не только молодые артисты из СНГ и Балтии, но и представители Южной Кореи, Японии, Китая и других стран. Нашу страну на «Интервидении» в Сочи будет представлять победитель Всероссийского конкурса молодых исполнителей «Пять звёзд. Ялта-2014», который станет известен 15 июня. «Уровень конкурсантов очень высокий», — считает Игорь Матвиенко.

Один из членов жюри конкурса «Пять звёзд», продюсер Виктор Дробыш, обозначил преимущества «Интервидения» перед «Евровидением»: «В Европе сейчас больше используют английский язык, и формат мероприятия больше попсовый, который чуть-чуть уходит в поп-рок. Это их праздник, по большому счёту. На нашем конкурсе — «Интервидение» — мы бы хотели, чтобы каждая страна не пыталась сделать приблизительно одно и то же, а, наоборот, показывала нам, что у них есть своё. Без разницы, на каком языке будут исполняться песни, но свой этнический налёт в номерах выступающих должен присутствовать».



Всероссийское издание «Кулина. Женсовет» №6(92), Июнь 2014 г. Выходит 1 раз в месяц. Учредитель и издатель — ООО Издательский Дом Лит-Пресс-Арт «Август-медиа». Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Свидетельство о регистрации ФС77-23676. Перепечатка информации, содержащейся в данном издании, возможна только с письменного разрешения редакции. Розничная цена — свободная. По вопросам распространения газет «Кулина» и «Кулина. Женсовет» обращаться по телефону (473) 261-06-58. По вопросам доставки изданий по подписке обращаться в местные узлы связи и управления. Телефон цеха экспедиции УФС Воронежской обл. (473) 266-38-90. Номер подписан в печать 22.05.2013 г. Отпечатано в ЗАО «Прайм Принт Воронеж» (г. Воронеж, пр. Труда, 48 л).

Заказ № 2118. Тираж 19 700 экз. По вопросам полиграфического брака обращаться по адресу типографии. Главный редактор Светлана Ветрова.

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

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

ЦВЕТ ВОЛОС и характер

Цвет волос — едва ли не самая важная часть имиджа. Именно поэтому женщины, решившие изменить свой стиль, первым делом отправляются к парикмахеру...

ПРИВЫЧКА СВЫШЕ НАМ ДАНА

Блондинка, брюнетка, рыжая — это не просто женщины с определённым цветом волос, это тип характера. В обществе давно сложилось стереотипное восприятие женщины с учётом цвета её волос. Эдакая историческая привычка, перешедшая нам по наследству ещё от древних греков, которые изображали Афродиту — богиню любви и красоты — беленькой, а независимую и жёсткую охотницу Артемиду — чёрненькой. Даже определения к терминам, определяющим оттенок шевелюры, подобрались стереотипные: томная блондинка, жгучая брюнетка и рыжая бестия...

БЛОНДИНКИ

Как правило, это женщины нежные и женственные, скромные и слегка меланхоличные. Они могут оказаться капризными и небрежными. Их необоснованно считают глуповатыми, а ещё мужчины не возлагают больших надежд на их сексуальный темперамент. Хотя многим представителям сильного пола льстит, что им легко удаётся подчинить её своим желаниям.

Правда, некоторые «златовласки» оказываются весьма требовательными и расчётливыми: используя слабость мужчин к обладательницам светлых волос, они вступают в любовные отношения, но стремятся получить как можно большую выгоду за свои услуги. Что касается ума, то чаще он определённо есть, но его просто не замечают, поскольку светловолосые дамы не особенно стремятся его демонстрировать.

БРЮНЕТКИ

При слове «брюнетка» пред внутренним взором сразу возникает облик обжигающей красотки типа Кармен, неуёмной в своей страсти. Эти дамы упрямые и деятельные (иногда даже чересчур). Они интриганки (во многих художественных произведениях в роли злодейки выступает именно брюнетка), рвущиеся к власти, но сами предпочитающие независимость. Однако темноволосых женщин считают умницами, они способны сделать удачную карьеру. Они утончённые и загадочные. Из них выходят замечательные жёны и заботливые матери. Причём часто



одним ребёнком брюнетки не ограничиваются, в отличие от блондинок.

РЫЖИЕ

Рыжий цвет волос свойственен весёлым женщинам. Они умны и энергичны, обожают общение и не прочь слегка повыпендриваться. Правда, есть мнение, что других таких изменниц, как рыжие, ещё поискать. Темперамент не просто энергичный, а бешеный. А в том, что касается секса... Словом, именно этих дам предпочитают мужчины, которым требуются ну очень яркие ощущения.

БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА

Интересный вопрос: меняется ли характер в том случае, если женщина перекрашивает волосы? Тут всё зависит от её мироощущения. Если она в новом цвете чувствует себя комфортно, то подсознательно начинает вести себя так, как обычно ведут себя дамы, наделённые

таким цветом волос от рождения. Так что крашенные блондинки (заметьте: давно и сознательно выбравшие этот цвет вопреки своей природе) по характеру мало чем отличаются от урождённых златовласок.

Если же новый цвет корбит, к нему никак не удаётся привыкнуть, вжиться в новый образ (как правило, в таких ситуациях женщины бегут перекрашиваться снова), значит, устоявшийся характер достаточно силен и менять его женщина в глубине души не намерена. Или, может быть, просто она неправильно подобрала новый цвет?

Впрочем, для того чтобы измениться внутренне (и, как следствие, изменить мнение окружающих о себе), вовсе не обязательно бежать в парикмахерскую. Хотите стать более мягкой и женственной или, наоборот, более уверенной и напористой — меняйте своё поведение. А вслед за этим, вы не поверите, поменяется и цвет волос!

ВО ВСЁМ ВИНОВАТЫ ГОРМОНЫ

■ Знаете ли вы, что на цвет волос самое непосредственное влияние оказывают гормоны? За количество тёмного пигмента в организме отвечает мужской гормон тестостерон. И если он преобладает в организме, то волосы у дамы тёмные. А в крови прирождённых блондинок «властвует» женский гормон эстроген.

■ Гормоны влияют и на характер. Раз тестостерон — мужской гормон, темноволосые женщины чаще всего наделены многими традиционно мужскими чертами характера. Блондинки же под влиянием эстрогена ведут себя более мягко и пассивно, им проще подчиняться, чем подчинять. Что касается шатенок и рыжих чётко разграничить тип личности сложнее.

■ С возрастом гормональный уровень человека меняется, а вслед за ним преобразуется цвет волос и характер. Или сначала характер, а потом цвет волос. Так, замечено, что подавляющее большинство природных блондинок с возрастом темнеют и заодно приобретают больше маскулинных черт — целеустремлённость, твёрдость, волю. Да и сексуальный темперамент у них проявляется более ярко.

Виктор Сухоруков — популярный актёр театра и кино. До выхода на экраны фильмов Алексея Балабанова «Брат» и «Брат-2» Сухорукова знали немногие зрители. Творческая жизнь в театре и кино складывалась не слишком успешно, актёра даже выгоняли с работы. По словам Сухорукова, новая жизнь началась в 1989 году, когда режиссёр Юрий Мамин пригласил его в картину «Бакенбарды». В тот момент в творческой судьбе актёра, так долго ждавшего своего часа, случился необычайный поворот. Во время съёмок на «Ленфильме» Сухоруков познакомился с тогда ещё начинающим режиссёром Алексеем Балабановым, который позвал его в свой дебютный фильм «Счастливые дни». О своей жизни и её этапах Виктор Сухоруков рассказывает необычайно откровенно.



ВИКТОР СУХОРУКОВ: «Я УМЕЮ РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ!»

О МЕЧТАХ И ЛЮБИМОЙ ПРОФЕССИИ

— Если бы вы не стали актёром, куда бы могли направить свою неистощимую энергию?

— Сперва мечтал быть кинемехаником, чтобы бесплатно смотреть кино. Ещё поваром, потому что детство было не очень сытое, — думал, вот уж наемся, да ещё и домой принесу. Потом хотел быть дамским парикмахером. Именно дамским, потому что у девочек есть над чем «поколдовать», а фантазёр я жуткий! Но когда решил стать актёром, все остальные мечты мгновенно «умерли»...

— Как у мальчишки из Орехово-Зуево произошло «отравление» актёрством?

— Я всегда был клоуном. Пародировал Зыкину, Доронину, Бернеса... И даже когда надо мной не смеялись, а насмехались — мне это было в награду. А в 12 лет погладил трусы и с 40 копейками — на «Мосфильм»! Потом рыдал до икоты — не взяли! И сейчас моя профессия — в награду. Вот только если я устану от любимого дела, тогда удалюсь в покой и тишину, куплю краски и буду рисовать... Но я не устану. Потому что если не профессия, я бы в опреде-

лённый момент жизни не поднялся. Теперь живу на премию Бога — Он меня, словно за все мои пережитые испытания, наградил. Я, как в «Коньке-Горбунке», из третьего котла вылез обновлённый. Моя профессия меня спасла. Ну и, конечно, любовь к жизни. Никогда не признавал упаднических настроений! Даже когда ты болеешь, говори, что здоров. Вот у меня и болезней нет, они меня боятся!

О ЖИЗНЕННЫХ ПОВОРОТАХ

— Расскажите, за какое «преступление» вас с треском уволили из Театра комедии, да ещё с «волчьей» формулировкой «без права устройства в другие театры в течение полугода»?

— Меня уволили за пьянство, хотя я в жизни ни одного спектакля не сорвал. Но руководству надоело, что я пьяный прихожу. Выпивали многие, но я не ходил по кабинетам, может, это мне и не простилось. А потом они злились — как так, надо «чего изволите?», а я не говорил «чего изволите?» и мог ляпнуть правду-матку и трезвый, и пьяный. А раз есть слабая сторона, вот ею и пользовались. Пошёл по другим театрам, не взяли:

«У вас репутация пьющего человека». Я подался в грузчики, таскал мешки с сахаром, мыл стаканы в кафетерии... И так два года.

— Это был своеобразный протест или других вариантов просто не было?

— Как я выбирал? Вышел на улицу, поглядел направо — оказался в булочной и стал хлебозером. Потом переехал на Васильевский остров, вышел, посмотрел налево, написано: «Требуется грузчик». Так я и «жил», потому что всё равно жил не этим, а тем, кем сегодня стал артист Сухоруков. Таская мешки, всё равно говорил: «Я вернусь!» Разрезая хлеб и булки, бегая к пивному ларьку, всё равно твердил себе: «Я остановлюсь, закончу — у меня всё будет нормально!» Почему-то верил, хотя долгое время ничего для этого не делал. Ведь, например, пара лет — 86-й и 87-й — для меня были просто никакими, пустыми, я их потерял и забыл. Я тогда работал в театре на Литейном, что-то репетировал, но спектакли до премьеры не доживали, то есть я даже на сцене не появлялся. Плыл, плыл, как льдинка по весне, понятия не имея, куда течение занесёт. И в этот момент в моей жизни неожиданно появился Юрий Мамин и главная роль в «Бакенбардах». Лёд тронулся...

О ПРОШЛОМ И НАСТОЯЩЕМ

— Когда вы поняли, что состоялись как киноактёр?

— После третьей картины, в которой я снялся у Балабанова (режиссёр Алексей Балабанов — прим. Ред.). Он человек очень сложный, серьёзный, ему не угодить просто так, он очень точно понимает, чего хочет. И то, что я был ему нужен, подсказывало мне, что я интересная личность...

— Вы всеядный актёр?

— Да, я всё сыграю. Одного только не сделаю — в гроб не лягу. Ещё належимся, поэтому буквально «сыграть в ящик» не хочу. Убивать меня в кино — это пожалуйста!

О ФИЛЬМЕ «ОСТРОВ» И ПЕТРЕ МАМОНОВЕ

— Расскажите, о фильме «Остров» и о работе с Петром Мамоновым.

— Чудо это или случайность — но я не верю в случайности с некоторыми пор, потому что всё взаимосвязано космическим образом, словно в жизни каждого существует некий закон, формула, таблица, в которую заложена судьба человека — случилось так, что Владимир Мирзоев пригласил меня в свой фильм «Котлован» по Платонову, и там мы встретились с Петром Мамоновым. Его я знал по «Звукам Му», как музыканта, но не были мы знакомы. Три дня и три ночи мы снимались на чердаке заброшенного

пивного завода, съёмки шли тяжело, фильм не получился, кончились, видимо, деньги или ещё что-то... Но я там обрёл знакомство, которое переросло в дружбу с Петром Мамоновым. Вот они, чудеса жизни! И именно там, познакомившись, мы расстались. Долгое время не общались — так сложились обстоятельства. И вдруг Павел Лунгин начинает снимать картину «Остров» — а они дружат с Петром ещё со времён «Такси-Блюза». И вдруг Пётр говорит: «Вызывай Сухорукова на роль Филарета». «Побойся Бога, — говорит Лунгин, — какой же он Филарет? Бандит, урод бритоголовый!». «Вызывайте, вы его не знаете». И вот так вот Мамонов «накаркал» мне прекрасную роль. И мы с ним дружим, мы с ним общаемся...

О БЫТЕ, ОГОРОДЕ И МИРОЗДАНИИ

— Какой Виктор Сухоруков в быту?

— То, что из меня сделали бритоголового дядьку, мне настолько несвойственно! Я человек весёлый, нежный, добрый, коммуникабельный. Я крови-то не люблю, не драчун и уж тем более не убийца. Я не изобретатель, не инженер, но в быту очень подвижный человек. Дружу с инструментами, могу красить, делать ремонт, фантазировать у плиты. Я в этом отношении очень самостоятельный и самодостаточный. Меня многому и жизнь научила, и бедность, и армия. Что касается каких-то неак-

тёрских увлечений, то, конечно, это огород и дача. Всё, что сажаю, у меня приживается, родится и растёт, несмотря ни на что. Если бы было возможно, я бы всё свободное время проводил там. А ещё я в быту задумчивый, ранимый, глубокий, поэтическая натура. И крепко-накрепко помнящий истину: как ты видишь мир, так и мир видит тебя.

О ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ

— Какую роль занимают в вашей жизни женщины?

— Вас интересует, есть ли у меня любимая женщина? Есть! А может быть, и не одна. В том, что я уверовал, что я талантлив, — виноваты именно женщины. Это они меня хвалили, поддерживали. Другое дело, что как таковой жены у меня не было. И детей нет. Отсутствие семьи, можно сказать, моё жертвоприношение. Семидесятилетний человек, рождая ребёнка, поступает неправильно. Всё нужно делать вовремя.

О ЖИЗНЕЛЮБИИ

— Виктор Иванович, вы всегда приветливы, всегда в хорошем настроении. Вы действительно умеете наслаждаться жизнью, или это лицедейство?

— Ну, конечно, иногда поигрываю. Это уже профессиональное заболевание. Дурные привычки профессии. (Смеётся.) Я умею радоваться жизни! Понимаете, плоть стареет, а душа, совесть, вера остаются бурными, сильными, не желающими сдаваться.

ЧТО ЗНАЕТ «ЖЕНСОВЕТ»

ЧТО ЗНАЕТ ЖЕНСОВЕТ

Сухоруков Виктор Иванович
народный артист России

Дата рождения: 10 ноября 1951 г. Родился в г. Орехово-Зуево.

Образование: высшее театральное. В 1978 г. окончил ГИТИС.

Работа в театре: с 1978-го по 1982 г. — актёр Ленинградского Академического театра комедии им. Н. П. Акимова. Работал в нескольких театрах г. Ленинграда. Играет в спектаклях московских театров.

Работа в кино: «Бакенбарды» (1990), «Счастливые дни» (1991), «Комедия строгого режима» (1992), «Замок» (1994), «Год собаки» (1994), «Операция «С Новым годом!» (1996), «Брат» (1997), «Все мои Ленины» (1997), «Про уродов и людей» (1998), «Любовь зла...» (1999), «Брат-2» (2000), «Антикиллер» (2002), «Бедный, бедный Павел» (2003), «Теория запоя» (2003), «Шиза» (2004), «Американец» (2004), «Жмурки» (2005), «Сатисфакция» (2005), «Не хлебом единым» (2005), «Остров» (2006), «Дерзкие дни»

(2007), «Без вины виноватые» (2008), «Сынок» (2009), «Овсянки» (2010), «В стиле jazz» (2011), «Фурцева» (2011), «Искушение» (2012), «Уик-энд» (2013), «22 минуты» (2013).

Семейное положение: не женат.

Увлечения: читает и сочиняет стихи.

Любимый афоризм: «Утро вечера мудренее».



КУКЛА ДЛЯ КУКЛОВОДА, или как противостоять манипулятору

Случалось ли вам когда-нибудь оказаться жертвой манипуляции? Уверена, что большинство людей на этот вопрос ответят положительно. Манипуляторы в нашей жизни встречаются буквально на каждом шагу. Дети манипулируют родителями, а родители детьми. Начальники с помощью разных ухищрений добиваются нужных результатов от подчинённых, а те не остаются в долгу, вынуждая начальников время от времени идти у них на поводу. Продавцы с помощью вездесущей рекламы навязывают покупателям ненужные товары, а телевидение – сомнительные точки зрения. Мы живём в век манипуляции. Как же противостоять агрессивным кукловодам, постоянно пытающимся «дёргать за ниточки», вынуждая нас делать нужные им движения?

Для начала нужно разобраться, что это вообще такое – манипуляция.

Манипулирование сознанием человека – это незаметное для него побуждение к действиям или чувствам в определённом направлении, выгодном для манипулятора. Решения, принятые объектом манипуляции под влиянием манипулятора, не являются его собственными решениями, но он этого не осознаёт и считает себя полностью за них ответственным.

Если же человек спустя некоторое время всё же поймёт, что стал жертвой манипулятора, то для него, скорее всего, это будет болезненным переживанием.

Манипуляторов можно разделить на три вида: те, которые действуют осознанно (профессионалы), которые действуют полусознанно, и действующие практически неосознанно.

1. Манипуляторы, действующие осознанно – это те, кто зарабатывает на своих манипуляциях. Продавцы, руководители, бизнесмены всех мастей, желающие только одного – чтобы у них купили товар, и не брезгующие ничем



для достижения своих целей.

Случалось ли вам покупать совершенно ненужную вещь только лишь потому, что было неудобно отказать симпатичному продавцу или очень милой продавщице? О, как убедительно они рассказывали о достоинствах этой вещи, как тонко льстили и как явно давали понять, что такой умный, образованный, красивый, уверенный в себе, успешный, практичный (нужное подчеркнуть) человек, как вы, просто не в состоянии существовать без этой вещи. А учитывая, что на неё как раз сейчас распространяется скидка в ...дцать процентов, не купить её абсолютно невозможно. При этом с вами так мило, вежливо и доброжелательно разговаривали!.. Так много внимания уделили!

Разумеется, уйти без покупки просто невозможно.

Да, да, именно так они и действуют. Используют лесть, искушение (вы в этом платье замечательно выглядите, все мужчины будут ваши!), повторение (двадцатикратное перечисление всех функций новой модели смартфона), давят на гордость (все богатые и знаменитые это уже купили), используют цейтнот и прочие уловки. Профессионалы, что тут скажешь.

Но, несмотря на их профессионализм, противостоять им, в общем-то, несложно, если они, конечно, напрямую не используют внушение. Их цель известна – заставить вас купить товар. То есть, если вы сделаете над собой небольшое усилие и немного отвлечётесь – например, сходите ненадолго в соседний отдел или просто скажете, что вам нужно подумать, то все их усилия окажутся напрасными. Выйдя из-под их влияния, вы получите шанс здраво оценить ситуацию и решить, нужно вам что-то покупать или нет.

2. Манипуляторы, действующие полусознанно, – это те, кто нас окружает (родственники, друзья, сослуживцы). Их цели не столь очевидны, и потому противостоять им гораздо труднее. Да и спектр приёмов гораздо более широк: угрозы, подкуп, шантаж, раздражение, гнев, обиды, устрашение, сарказм, подавление, контроль и игра на чувстве вины.

Например, чего хочет женщина, жёстко контролирующая взрослого сына, который уже живёт отдельно? Она думает, что спокойствия. На самом деле она не может справиться с собственными страхами, пустотой и одиночеством. Она вызывает у свое-

го взрослого ребёнка чувство вины упрёками, что он плохой сын, и он вынужден перед ней отчитываться и вообще плясать под её дудку. Но является ли она сама при этом хорошей матерью — это ещё вопрос.

Чего добивается «всегда правый» сослуживец, вечно дающий безапелляционную оценку всему происходящему? Почему он видит во всех только плохое? Может, повышает чувство собственной значимости, хотя при этом уверен, что борется за справедливость?

А вечно несчастный неудачник, который ведёт себя как тряпка и прилипала? Он думает, что ему нужны понимание и поддержка, но на самом деле он перекладывает все дела на чужие плечи и тянет энергию из всех, до кого дотянется.

3. Манипуляторы, действующие неосознанно.

Замечательный пример такого рода манипулятора приведён в фильме «Сбежавшая невеста» с Джулией Робертс в главной роли. Героиня этого фильма несколько раз собиралась выйти замуж, но каждый раз сбежала с собственной свадьбы. При этом с каждым избранником она вела себя так, как идеальная девушка именно для этого парня, забывая о своих интересах. Было ли это манипуляцией? Да, конечно. Осознавала ли она это? Нет, просто чувствовала, что делает что-то не то, и потому убежала со свадеб. Разумеется, брошенным женихам от этого было ничуть не легче.

Как не оказаться жертвой всех трёх видов манипуляций?

Главный и самый надёжный способ — это знать самого себя. Никакой кукловод не сможет дёргать вас за ниточки, если вы ему эти ниточки не предоставите. Это не так уж сложно сделать.

Практически каждого из нас в детстве учили, что быть хорошим — это хорошо, а плохим — плохо. Конечно, понятия «хорошо» и «плохо» у разных людей могут сильно отличаться, но в целом мы все хотим быть «хорошими», чтобы окружающие думали о нас «хорошо», нам кажется это правильным и справедливым, так надо и так должно быть.

Из понятий «хорошо» складывается образ нашего идеального «Я», а понятия «плохо» мы обычно переносим на других людей или заталкиваем куда-нибудь подальше.

Вот этим-то феноменом чаще всего и пользуются манипуляторы. Никто из нас не стал бы покупать ненужную вещь у «милых» и «вежливых» продавцов, если бы не хотел выглядеть в их глазах «хорошим» покупателем.

Взрослый сын не стал бы терпеть жёсткий материнский контроль, если бы из всех сил не старался стать для неё «хорошим» сыном.

Вечно правый сослуживец не пользовался бы таким авторитетом, если бы окружающие не боялись настолько его осуждения.

Вечно ноющий о своих несчастьях неудачник не решал бы так удачно свои дела за счёт других, если бы другие не хотели так сильно выглядеть в его и своих глазах «хорошими» и «благородными» спасителями.

А героиня Джулии Робертс не связывалась бы не с теми парнями только потому, что неосознанно стремилась быть «идеальной» девушкой, которую все любят.

А какие у вас идеалы? Каким вы хотите, чтобы вас видели люди? А чего бы вы не вынесли, если бы о вас сказали?

Трезвый взгляд на собственные идеалы не означает, что вы должны



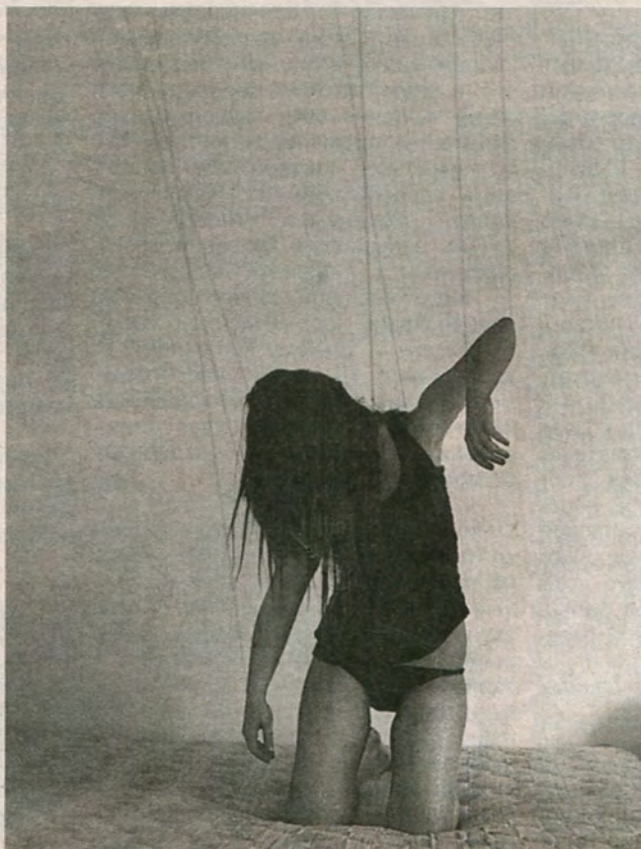
от них отказаться. В этом нет никакой необходимости. Просто, если вы во время общения с каким-то человеком чувствуете, что вас «дёргают» за эти идеалы, как за ниточки, то это означает, что вами манипулируют.

Ваши идеалы ничего не потеряют от того, что вы не позволите сделать из себя безвольную куклу.

Если вы осознали, что вами манипулируют, то дальше уже дело техники. Можно использовать и уход от нежелательного общения, и прямой

отказ, и встречную манипуляцию, и множество иных способов. Если вас активно раскручивают на нужные эмоции, можно сыграть витающего в облаках недотёпу и отвечать невпопад или вообще говорить о своём, это обезкураживает собеседника.

В большинстве случаев манипуляция, конечно, зло, но, как и многие другие явления в нашей жизни, зло не абсолютное. Иногда она применяется и во благо. Например, когда врач сознательно запугивает пациента, чтобы тот бросил пить или курить. Или когда родители обещают ребёнку дорогой велосипед, если тот хорошо закончит учебный год. Здесь, как и везде, важна мера. А также понимание, что относиться к людям лучше всего так, как бы вы хотели, чтобы они относились к вам.



ИДЕАЛЬНЫЕ ПАРЫ ПРОДУКТОВ



Иногда, во время приёма пищи, мы употребляем несочетаемые между собой продукты, полагая при этом, что в организм попадает всё самое полезное и сразу.

К примеру, съеденное на пустой желудок яблоко, покинет его всего через 15-20 мин., а представитель цитрусовых апельсинов — ещё быстрее. Фрукт, попавший в переполненный желудок, не может продвинуться естественным путём в кишечник, и уже через те же 15-20 мин. начинает гнить.

Для переваривания определённой пищи, наш организм выделяет индивидуальный набор ферментов и пищеварительных соков. Например, каждый из видов белка требует среднюю определённую кислотности, способствующую нормальной работе пепсина — фермента, отвечающего именно за белковое расщепление. Гидролиз же крахмалов в кислой среде затормаживается, так как данному виду пищи подходит щелочной раствор. Именно поэтому употребление крахмальных продуктов не рекомендуется совмещать с кислыми (томатный соус, цитрусовые, уксус и т. п.). Дуэт хлеба с апельсиновым или томатным соком, нейтрализует действие ферментов слюны ещё в ротовой полости. Конечно же, остаётся запасной вариант — кишечное пищеварение, но действие панкреатического сока расщепляет одновременно и белки, и жиры, и углеводы, а нашему организму совершенно не всё равно, в каком сочетании поступают данные компоненты.

Например, каша, сваренная на воде, после её употребления в пищу, обволакивает слизистую оболочку желудка, при этом умеренно выделя-

ется желудочный сок, взаимодействуя с ферментами слюны. В данном случае, пища идеально перерабатывается и поступает в кишечник для окончательного усвоения, не перегружая органы пищеварения. Совсем иначе происходит процесс при одновременном употреблении каши с мясом. Желудок тщетно пытается выделить сок, одинаково подходящий для мяса и для каши. В итоге, оба компонента, задержавшись в желудке, покидают его в недостаточно переваренном виде. Конечно же, трудолюбивые ферменты поджелудочной железы максимально постараются завершить расщепление, но отложенная работа механизма пищеварения всё же нарушается. Пищевая масса прибывает в кишечник недостаточно подготовленной, далее придётся поднапрячься поджелудочной железе, печени и тонкому кишечнику. В довершение ко всему, непоправимо изменится состав микрофлоры кишечника, в которой будут доминировать гнилостные образования, отравляя весь организм.

Пищеварительный тракт человека преимущественно ориентирован на различные фрукты, зелень, сочные овощи и злаки. Кишечная флора играет в нём одну из главнейших ролей. От состава микрофлоры зависит, поступят ли в организм питательные компоненты или превратятся в токсины. В кишечнике имеется огромное множество различных микроорганизмов. Одни их виды преобладают, другие могут быть угнетены. В организме

Худеем вместе

их соотношение определяется характером пищи и работоспособностью всего пищеварительного тракта в целом.

ПОЛЕЗНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПАРОЧКИ

Для дальнейшего комбинирования во время приёмов пищи назовём наиболее полезные парочки продуктов.

Некислые овощи и макаронные изделия. Овощи — источник витаминов, клетчатки и минералов, а макаронные изделия — поставщик углеводов. Употребление данного сочетания даёт организму исключительно энергию и жизненные силы.

Кисломолочные продукты и фрукты. Фрукты — кладёшь флаваноидов, положительно влияющих на мембраны клеток и способствующих улучшению микроциркуляции крови. Кефир же помогает скорее усвоению витаминов и микроэлементов, а также улучшает работу кишечника. Смешанные в блендере фрукты с кефиром рекомендованы для улучшения работоспособности кишечника.

Хлебцы с сыром. Во время перекусов следует остановить свой выбор на хлебцах, изготовленных из муки грубого помола. Хлебцы — великолепный источник растительных волокон, способствующих усвоению жиров, содержащихся в сыре.

Рис и овощи. Одно из самых полезных сочетаний — это плов с добавлением сладкого перца и кабачков, тыквенная каша, рисовая каша с яблоками. Данные блюда относятся к достаточно сытным и легко усваиваются.

Рыба с лимоном. Рыба, обработанная лимоном, после приготовления, приобретает не только потрясающие вкусовые качества, но и легче усваивается организмом. Это же правило распространяется и на мясные блюда.

Уделите немного внимания продуктам, идеально сочетающимся во время приёма пищи, и ваш организм получит небывалый приток энергии!





ГРЕЙПФРУТОВАЯ диета

Как правильно худеть на грейпфрутовой диете? Насколько она эффективна? Рассказывает диетолог Елена Вдовина.

или 150 г нежирного творога.

Полдник: половинка грейпфрута, 3-4 шт. чернослива или кураги.

Ужин (не позже 19.30): 200 г рыбы, курицы или мяса в отварном или запечённом виде, салат из любых малокалорийных овощей, заправленный смесью из 1 ч. л. лимонного сока и 1 ч. л. оливкового масла; 30-40 г чёрного хлеба. Из овощей можно рекомендовать огурцы, брокколи, листовой салат, сладкий перец и сельдерей.

При этом плотно ужинать не обязательно. Если есть возможность и желание, то ужин и обед можно поменять местами.

ПОЛЬЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Грейпфрут — один из самых ценных фруктов. Особенно он богат витамином С и биологически активными соединениями. Поэтому он помогает активно противостоять многим болезням, в том числе простудам и гриппу. Исследования учёных доказали, что грейпфрут понижает уровень холестерина, оказывает противобактериальный, противогрибковый и жиросжигающий эффект, улучшает углеводный обмен, а следовательно, помогает при сахарном диабете и ожирении.

Для похудения можно пить грейпфрутовый сок, но более полезно есть сам фрукт. Он малокалориен и обладает низким гликемическим индексом за счёт содержания пектинов. В США было проведено исследование, в ходе которого 100 добровольцев ели всё то же, что и обычно, но вдобавок к этому съедали один грейпфрут в день. За три месяца они потеряли от одного до четырёх килограммов.

ГАРАНТИРОВАННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Грейпфрутовая диета — одна из самых популярных. Существует много её вариантов, и при соблюдении каждого из них возможно снижение веса. Однако переносимость различных схем диеты заметно отличается.

Существует вариант грейпфрутовой диеты, наиболее приближенный к принципам здорового питания. Он простой и вполне выполнимый. Есть на этой диете хочется только в первые дни, потом организм привыкает и чувствует себя вполне комфортно. Ведь в рационе есть продукты-источники белка и фрукты, содержащие много витаминов и ценных минеральных веществ.

Однако дольше 3-4 недель такую диету соблюдать не следует. В ней предусмотрено мало углеводов, поэтому через некоторое время возможно появление усталости и раздражительности.

СХЕМА ДИЕТЫ

Завтрак: половинка грейпфрута, 2 варёных яйца, кофе или чай без сахара.

Обед: целый грейпфрут, 50 г несолёного «белого» или нитчатого, но не копчёного сыра

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Во время грейпфрутовой диеты необходимо отказаться от сахара, соусов, маринадов и специй. Солить пищу можно лишь умеренно. Мясо и рыба должны быть нежирными, иногда можно дополнять меню куриными или индюшиными грудками.

Между основными приёмами пищи можно пить только нежирный кефир и томатный сок. Но делать это желательно только в случае появления мучительного голода. В общей сложности можно выпивать не больше двух стаканов кефира и не больше стакана томатного сока. Иногда возможны перекусы самыми некалорийными фруктами: яблоками или киви. Пить можно минералку, обычную воду, зелёный чай или натуральный кофе без сахара.

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!

При всех плюсах грейпфрута к его употреблению есть противопоказания. Сок этого цитруса может раздражать почки и слизистую оболочку желудка и кишечника. Поэтому грейпфрут не рекомендуется при остром нефрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, панкреатите, холецистите и обострении воспалительных заболеваний кишечника.

Кроме того, в последние годы было установлено, что в грейпфрутовом соке есть вещества, замедляющие работу одного из основных ферментов клеток печени. Из-за этого уменьшается скорость выведения из организма многих химических соединений.

Поэтому сок грейпфрута нельзя принимать одновременно со многими сердечными лекарствами. Несовместимы с ним препараты, снижающие давление, уровень холестерина и нормализующие сердечный ритм (например, верапамил). В результате действия сока эффект от этих препаратов оказывается более длительным и сильным, чем нужно. Следовательно, могут возникнуть серьёзные побочные эффекты.



Переходим к водным процедурам

Летом коже лица и тела необходимо активное увлажнение. Вода спасает от перегрева, помогает освежить кожу, а лучшего отдыха, чем у воды, и не придумать. Вода пресная и морская, охлажденная и замороженная — лучшее средство для красоты и здоровья.

ДОМАШНИЕ ТОНИКИ И ЛОСЬОНЫ

Вода — необходимый ингредиент для приготовления домашних лосьонов и тоников. Лучше брать очищенную или артезианскую воду.

● **Питательный тоник для сухой кожи.** Разомните 2 ст. л. ягод земляники (малины или клубники), залейте их 1 ст. теплой кипяченой воды. Оставьте на 1 ч., после чего процедите и добавьте в настой 1 ч. л. глицерина. Применяйте для очищения лица по утрам и вечерам.

● **Травяной тоник для увлажнения сухой и нормальной кожи.** Залейте 1 ст. крутого кипятка 1 ст. л. липового цвета, накройте и дайте настояться около 1 ч. Процедите настой и добавьте 1 ч. л. мёда. Протирайте полученным лосьоном лицо каждый день, утром и вечером.

● **Заварите 1 ст. зелёного чая, дайте ему остыть. Добавьте 2 ст. л. водки или лимонного сока. Лосьон подходит для протирания жирной кожи, устраняет лишний блеск, делает кожу матовой и улучшает цвет лица. Для сухой кожи добавьте в тёплый чай 1 ч. л. оливкового масла.**

● **Освежающий лосьон.** 10 крупных листиков мяты залейте 30 мл кипятка, настаивайте 10 мин. Затем добавьте сок 1 свежего огурца, взболтайте и перелейте в стеклянную ёмкость. Держите лосьон в прохладном месте не более 1 недели. Этот лосьон прекрасно тонизирует и освежает кожу в жару.

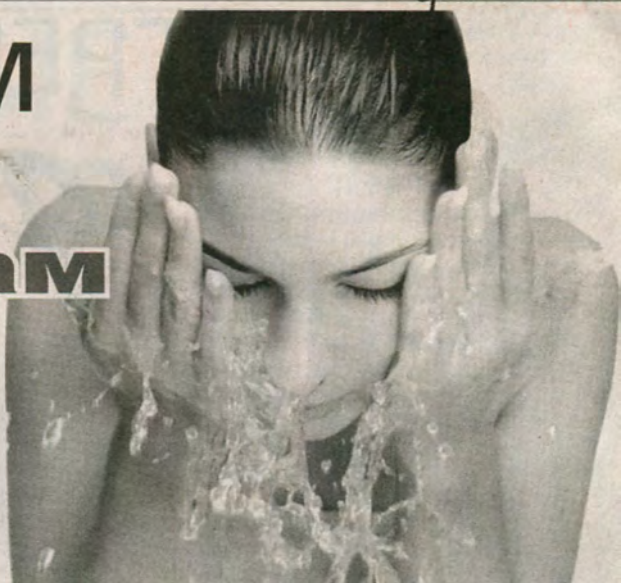
КУБИКИ ЛЬДА

Из настоев и отваров лекарственных трав, цветочных лепестков и ягодного сока летом готовят косметический лёд для ухода за кожей лица и шеи.

● 3 ст. л. сухих цветков липы залейте 2 ст. холодной воды, доведите до кипения и протомите на слабом огне 5 мин. Затем накройте крышкой, дайте остыть, после чего процедите, разлейте в формочки для льда и заморозьте. Получится лёд для сухой кожи.

● Кроме липы, для сухого типа кожи замечательно подойдёт настой лепестков розы (можно заменить лепестками жасмина). 1/2 ст. сухих или свежих лепестков залейте 2 ст. кипятка, накройте крышкой и дайте настояться 3-4 ч. Из процеженного настоя приготовьте лёд.

● Ягодный сок (клубники, вишни, малины, смородины) разведённый пополам с чистой водой, разлейте по формочкам для льда и заморозьте. Получится ягодный лёд для ухода за кожей лица и шеи. Более кислые ягоды подходят



для жирной кожи, сладкие — для сухой и нормальной.

Внимание! При наличии каких-либо заболеваний кожи, а также при куперозе (покраснения и видимые сосуды на лице) применение льда противопоказано!

ВАННЫ С МОРСКОЙ СОЛЬЮ

Морской воздух и вода необычайно полезны для здоровья. Если нет возможности побывать на море, попробуйте заменить морские купания домашними ваннами. Морская соль подходит и для простой тонизирующей ванны, и для ванны, способствующей похудению. Как правило, на упаковке с солью есть инструкция по применению. Напомним, что для простой ванны достаточно одной пригоршни соли, а для ванны с эффектом похудения рекомендуют растворять в воде до 500–600 г морской соли, правда начинать курс ванн нужно со 100 г, постепенно увеличивая количество соли. Ванны с солью укрепляют иммунитет, снимают стресс, делают кожу более упругой и насыщают её калием, кальцием, магнием и другими микро- и макроэлементами, избавляют от угревой сыпи. Самая полезная соль — без красителей. Если кожа чувствительная, лучше, чтобы соль не содержала ароматизаторов. Температура воды должна быть не выше 35–37°C, а продолжительность ванны — 12–15 мин. Иначе можно почувствовать усталость и «разбитость». После ванны, как и после морского купания, необходим отдых.

НАПИТКИ В ЖАРУ

В жару довольно часто происходит обезвоживание организма, что влечёт за собой быструю утомляемость и снижение работоспособности. Вода — вот что должно быть всегда под рукой. Из других напитков подойдёт зелёный чай с лимоном и жасмином. Он помогает регулировать теплообмен. Кофе лучше исключить, особенно, если есть проблемы с сердцем и сосудами. Чёрный чай с кусочками фруктов оказывает тонизирующее действие. Морс из клюквы и отвар шиповника помогут восстановить силы. И конечно, в жару нужно пить минеральную воду, которая помогает поддерживать водно-солевой обмен.

НА ПРИРОДУ!

Самый лучший отдых бывает у воды, на берегу реки, озера или моря. Воздух вблизи водоёма намного прохладнее, чем в городе, более влажный и освежающий. Сам вид спокойной водной глади, течения реки, морских волн или журчание родничка помогают отдохнуть душой и мыслями и быстро восстановить силы.



Для жарких дней

В жаркие дни стоит особенно внимательно относиться к своему гардеробу. Одежда, обувь, аксессуары должны помогать защищаться от солнца и высоких температур.

ОДЕЖДА

● Когда столбик термометра поднимается выше +25°C, организм начинает испытывать повышенные нагрузки. В это время стоит перейти на свободную комфортную одежду из натуральных тканей — хлопка, шёлка, вискозы или льна. В льняной одежде в жару прохладно и комфортно. Лен впитывает влагу на 50 процентов быстрее, чем хлопок.

Правда, если вы собираетесь на торжественное мероприятие или на работе у вас строгий дресс-код, лён лучше не надевать — сильно мнётся.

● Выбирайте светлые ткани, которые отражают солнечный свет. Традиционным «летним» цветом считается белый. Модная в этом сезоне пастельная гамма прекрасно подходит для жарких дней.

● Лучшими моделями для работы могут стать хлопковое платье-рубашка с коротким рукавом и подчёркнутой талией, а также юбка-тюльпан, которая прилегает к талии, потом расширяется на бёдрах, а затем снова сужается. Такой фасон в жару гораздо комфортнее, чем прилегающая юбка-карандаш. Считается, что носить на работу сарафаны и маечки на бретельках — дурной тон. Рукава должны закрывать плечи хотя бы чуть-чуть. Шорты — одежда исключительно для отдыха. В солидное учреждение в шортах просто не пропустят.

● Во многих офисах, учреждениях,

магазинах и кафе работают кондиционеры. Поток холодного воздуха после жары очень опасен. Лучше держать под рукой палантин, кофточку или жакет, которые защитят от «холода».

● Одежда из искусственных и синтетических тканей может спровоцировать тепловой удар. Эти ткани не впитывают влагу, которая испаряется с поверхности тела — в результате создаётся эффект «парника», и вы страдаете от духоты.

ОБУВЬ

Чем выше каблук, тем больше нагрузка на ноги. В жаркие дни, когда вены и так расширены, имеет смысл сменить обувь на каблуках на открытые босоножки или сандалии на удобной подошве. Это значительно облегчит ногам жизнь. Если всё-таки необходим каблук, имейте в запасе (на работе, в машине) пару обуви, в которой ноги могли бы отдохнуть. Модные сандалии-гладжаторы с множеством ремешков создают эффект закрытой ноги и могут заменить положенные по дресс-коду закрытые туфли.

АКСЕССУАРЫ

Лучшего аксессуара, чем шляпа с широкими полями или бейсболка с козырьком придумать сложно. Непременен носите солнцезащитные очки, особенно, если отдыхаете в южных странах, где солнце очень активное.



Какой купальник выбрать? Однотонный или пёстрый, закрытый или открытый? В этом сезоне представлены модели на все вкусы.

● Актуальны однотонные слитные купальники ярких расцветок, спортивные купальники, а также традиционные бикини. Модная новинка этого сезона — купальник в ретро-стиле, с высокими трусиками и закрытым лифом.

● Очень нарядно смотрятся купальники в морском стиле, в полоску и с морской символикой. Полоска может быть не только «морской», но и цветной или радужной.

● Неизменный летний хит — цветочные расцветки. Цветы украшают как слитные, так и раздельные купальники.

● Одна из модных расцветок этого сезона — зигзаг.

● Любителям строгой чёрно-белой гаммы стилисты предлагают купальники в чёрно-белый горох, а также геометрические и абстрактные рисунки.

● Стразы и бусины на купальнике — самый нарядный декор этого лета.

Купальник: модные акценты



Подготовила
Наталья БАТЕЙКИНА

ПЛАТЬЯ ДЛЯ ЛЕТА

Вот и пришло долгожданное лето! Если вам нравится женственный стиль, непременно носите летние платья. В коллекциях модной летней одежды есть самые разнообразные модели для будней и праздников.

ЛЕТНЯЯ ПАЛИТРА

Этим летом актуальны платья ярких и нежных пастельных цветов. Популярны бледно-розовый, белый, светло-зелёный, бежевый, светло-фиолетовый, лавандовый и другие нежные оттенки. Среди ярких лидируют оранжевый, ярко-розовый, синий, зелёный. Яркое настроение вносят в гардероб сочные неоновые цвета.



ЦВЕТЫ

Любимая летняя тема — цветы. Актуальный цветочный рисунок может быть как крупный, так и мелкий. Главное — найти свою идеальную расцветку. Если цветов на платье покажется мало, в модных коллекциях найдутся и туфельки с цветами.

ЭТНИЧЕСКАЯ ТЕМА

Необычные орнаменты, вышивка, бахрома — приметы этнического стиля. Такие вещи колоритны сами по себе и требуют минимальных дополнений. Стилисты рекомендуют подбирать к одежде в этническом стиле довольно сдержанные аксессуары.

**Подготовила
Наталья БАТЕЙКИНА**

ДВА В ОДНОМ

В летних коллекциях есть яркие модели платьев, которые не оставят модниц равнодушными. Популярны платья «два в одном», которые выглядят как блузка или топ с юбкой. При использовании контрастных тканей для верха и низа можно удачно скрыть недостатки и подчеркнуть достоинства фигуры. Правило простое: тёмный цвет скрывает, светлый — подчёркивает. Вторая идея — модное в этом сезоне платье-бюстье без бретелек и лямок. Платье может быть выполнено из самых разных тканей: хлопка, эластана, шифона и даже кожи. Третья идея — платье-рубашка, которое соединяет в себе черты классической рубашки и женского платья.



КРУЖЕВО И ПЕРФОРАЦИЯ

Перфорация — классический летний декор, который не выходит из моды. Эффект лёгкости создают маленькие дырочки (узоры из них) на ткани. Ещё более воздушным и ажурным выглядит кружевное полотно. Кружевные и полупрозрачные платья стилисты советуют носить с футляром-подкладом.

ДЕТАЛИ

Модная деталь — пояс, подчёркивающий линию талии. Тенденция актуальна как для повседневной, так и для вечерней одежды. Пояс может быть в тон платья или подобран по принципу контраста.

ВЕЧЕРНИЙ ВЫХОД

Одна из модных тенденций этого лета — асимметрия представлена в платьях для торжественных случаев. Для вечернего выхода подойдёт также маленькое чёрное платье, платье-бюстье, платье с красивой драпировкой, платье с плиссе. Плиссировка снова в моде, она используется в платьях как декор.



ЧЕХОЛ

ДЛЯ МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА

У вас наверняка найдётся отслужившее свой век кожаное изделие — сумочка, куртка, сапог... Значит вы сможете без особого труда сделать чехол для мобильного телефона. Вполне возможно у вас получится гораздо симпатичнее, чем наш, но в практичности и ему не откажешь.



1. На сложенный вдвое лист бумаги кладём телефон и делаем контур с запасом на толщину телефона.



2. Вырезаем выкройку из бумаги.



3. Проверяем точность кройки, приложим её к телефону.

4. Побумажному шаблону вырезаем кусок кожи.



5. И вновь проверяем точность заготовки по телефону.



7. Далее идёт процесс шитья. Шов наружный. От ровности и красоты шва будет зависеть внешний вид вашего чехла для телефона, так что постарайтесь.

6. Делаем отверстия для ниток. Их можно сделать также непосредственно и в процессе шитья.

ОТПУСК ДОМА

Грядёт отпуск, а денег не хватает даже на самую дешёвую путёвку? Это ещё не повод отказаться от законного отдыха или заменить его ремонтом квартиры (при условии, что материалы вы уже купили) или просто предаться полному безделью.

Если денег нет, многие впадают в депрессию или вовсе отказываются от отпуска, так как размер их зарплаты не позволяет поехать на курорт или за границу. Многие проводят его, разгребая накопившиеся хозяйственные дела, сидя за компьютером, пустыми книжками и телевизором... Некоторые и вовсе на этот период находят подработку. В результате, выходя на работу, мы чувствуем себя неотдохнувшими и раздражёнными. А между тем, можно неплохо провести время и будучи ограниченными в финансах.

Во-первых, даже если вы проводите отпуск дома, его следует планировать заранее.

Составьте список мест, где вам хотелось бы побывать. Разумеется, таких, до которых можно без проблем добраться пешком или местным общественным транспортом. Наверняка найдётся несколько мест совсем недалеко от места вашего проживания, до которых вы никак не можете добраться. Например, театры, кино, выставки, экскурсии... Главное, чтобы всё это было вам по карману.

По возможности, подсчитайте предстоящие расходы. Во сколько обойдутся билеты, проезд, можете ли вы позволить себе дополнительные расходы — например, платные развлечения или обед в кафе? Но помните, что в любом случае вы экономите на питании и проживании, так как ночуете дома. Если хотите сэкономить на еде, берите с собой из дома бутерброды с соком или чаем, тогда не придётся тратить деньги в кафе.

Если вам не очень по душе проводить отпуск в одиночестве, а семьи или пары нет, попытайтесь объединиться с друзьями, которые оказались в таком же положении, как и вы, и совместно составить план на отпуск. Очень возможно, что найдут-



ВО ВРЕМЯ ОТПУСКА ДОМА КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕЛЬЗЯ:

1. Работать.
2. Не высыпаться.
3. Постоянно сидеть в душной квартире.
4. Грустить.
5. Переедать.
6. Не отрываться от телевизора.
7. Злоупотреблять алкоголем.
8. Не есть свежих овощей и фруктов.
9. Сдерживать эмоции (особенно положительные).

ся такие же одиночки, как и вы, которые с удовольствием откликнутся на это предложение.

Конечно, отпуск — это не только культурно-развлекательная программа. Многие в это время предпочитают купаться, загорать и находиться на природе. Поэтому не мешает заранее выбрать «пляжные» дни, когда вы будете выбираться на дачу или к ближайшему водоёму. Если поблизости мест для такого отдыха нет, посмотрите карту, расспросите знакомых, в конце концов, поищите информацию в Интернете — и найдите место, куда можно добраться общественным транспортом за минимальное количество времени. Опять же — лучше всего договориться о совместном отдыхе с друзьями. Можете даже устроить туристический поход по окрестностям, если вам не претит активный отдых и отсутствие комфорта. Лучше всего не выбирать для отдыха одно и то же место, а попутешествовать по разным местам — тогда будет, что вспомнить.

Никто не отменял и походов в

гости. Наверняка у вас есть живущие неподалёку родственники, друзья или знакомые, к которым вы давно мечтаете выбраться, но из-за загруженности на работе и домашних дел ранее никак не могли найти на это времени. Позвоните им и поинтересуйтесь, будут ли они рады вас видеть и когда именно? Впрочем, вовсе не обязательно напрашиваться к кому-то в гости, можно и к себе пригласить. Или предложить встретиться в нейтральном месте, так, чтобы это было удобно для обоих.

Не забудьте и о шопинге. Разумеется, в пределах ваших материальных возможностей. Допустим, вам жаль сбережений на отпуск, а вот купить что-то нужное — пожалуйста. Устройте себе праздник, прошвырните по магазинам и приобретите то, чего вам давно хотелось! Нет денег на обновки — купите хотя бы какую-нибудь мелочь или безделушку, которая поднимет вам настроение.

Составьте также список дел, которыми вам будет приятно заняться. Скажем, порисовать или сшить себе новую юбку... Главное, чтобы вы делали это с удовольствием! Посвятите себя любимому хобби, для которого с трудом находите время, тогда отпуск дома непременно принесёт вам удовольствие.

Основное правило — находясь в отпуске, вы должны получать как можно больше позитивных впечатлений. Делайте только то, что вам действительно хочется делать. И тогда вы не сможете упрекнуть себя, что отпуск прошёл бездарно.

ВЫБИРАЕМ ЭЛЕКТРОСУШИЛКУ

Электросушилка – модный кухонный гаджет. В ней можно высушить практически всё – яблоки, бананы, рябину, вишню, клубнику, помидоры, морковь, грибы и многое-многое другое. А ещё в электросушилке из винограда можно сделать изюм, заготовить на зиму собранные травы, приготовить вяленое мясо и рыбу.

В процессе сушки из продуктов испаряется вода, они уменьшаются в весе и сжимаются, однако полезные вещества не исчезают, а наоборот – «консервируются».

ТИП ЭЛЕКТРОСУШИЛКИ

Все сушилки делятся на инфракрасные и конвекционные. Инфракрасная сушка более дорогая, но цену оправдывает высоким качеством продукта на выходе. Процесс сушки в них осуществляется при температуре 40–60°C. При инфракрасном типе сушки продукты максимально сохраняют все содержащиеся в них полезные вещества и витамины.

При конвективном типе сушки продукт прогревается горячим воздухом, испарение происходит только с поверхности, в результате чего получается плёнка, которая заметно усложняет сам процесс сушки, а также снижает качество конечного продукта.

МОЩНОСТЬ

Чем выше мощность, тем быстрее будет происходить сушка. Оптимальной считается мощность 350–500 Вт. Приборы с мощностью в районе 165 Вт сушить продукты будут довольно долго. Большой мощностью считаются показатели в 600–1000 Вт. С таким прибором вы сможете быстро высушить практически всё, включая рыбу, мясо и т. д. Однако такой прибор довольно сильно шумит.

РЕГУЛЯТОРЫ ТЕМПЕРАТУРЫ

Ручной регулятор температуры представляет собой крутящуюся ручку со стрелкой, которая выставляется напротив нужного показателя. При таком режиме можно выставить любую необходимую температуру.

Более современный вид регулирования температуры — сенсорная панель. На ней обычно несколько базовых режимов, а также возможность дополнительного уменьшения/увеличения температуры с шагом в один градус.

Важным моментом является наличие термодатчика, который обеспечивает поддержание определённой температуры внутри электросушилки независимо от температуры

в помещении. Также термодатчик регулирует отключение и включение подачи горячего воздуха в зависимости от температуры внутри. Это значительно экономит расход энергии, а также способствует равномерной сушке.

ПОДАЧА ВОЗДУХА

В наиболее простых конвекционных моделях горячий воздух перемещается снизу вверх сквозь решётки (поддоны). В данном случае сушка может быть неравномерной — внизу они высыхают значительно быстрее, чем сверху, поэтому поддоны нужно периодически менять местами во время процесса сушки. Более удобным вариант — электросушилки с воздухопроводом, расположенным по центру корпуса. Через него горячий воздух проходит через все ярусы (поддоны). В этом случае сушка происходит более равномерно.

Желательно, чтобы у сушики был встроенный вентилятор или ТЭН, которые обеспечат хорошую конвекцию и обезопасят от перегрева.

КОМПЛЕКТАЦИЯ

Самая простая электросушилка представляет собой лист из пластика (толщиной около 5 мм) с нагревательными элементами внутри. Иногда такие сушилки даже можно свернуть в рулон. Поддон, на который выкладываются продукты, обычно имеет размер около 20 x 60 см. При таком способе сушки нужно постоянно переворачивать фрукты, овощи т. д.

Более крупные электросушилки вмещают в себя до 9 кг продуктов. Такой прибор обычно имеет цилиндрическую конструкцию, высота которой составляет примерно 30 см – 60 см, вес – до 5 кг. В подобной электросушилке предусмотрены несколько металлических поддонов (в среднем по 1 кг продукта на один поддон).

Базовый комплект стандартной



электросушилки состоит из нескольких поддонов, сетки из нержавеющей стали, лотка. Некоторые модели предусматривают возможность дополнять базовый комплект опциями (к примеру, дополнительными поддонами).

МАТЕРИАЛ КОРПУСА И ПОДДОНОВ

В основном электросушилки делают из термостойкого пластика или металла, и оба материала имеют свои преимущества. Пластиковая сушка может быть сделана из прозрачного или светонепроницаемого материала. Прозрачный корпус и крышка позволяют наблюдать за процессом сушки. Пластик менее прочен, чем металл, зато лёгок. Что касается металлического корпуса, то он во время сушки может быстро перегреваться. То же можно сказать и о поддонах — металлические прочнее и долговечнее пластиковых.

БЕЗОПАСНАЯ ЭКСПЛУАТАЦИЯ

Во время использования простой сушилки, состоящей из одного листа, её нужно ставить на стол, накрытый скатертью или тканью, чтобы перегрев прибора не испортил поверхность. Что касается конструкции с поддонами, то их можно использовать без проблем — нагревательный элемент у них спрятан в решётке, поэтому листы не нагреваются слишком сильно.

С К готовим КУЛИНОЙ

№6(92) ИЮНЬ 2014

**МЯСО
ПО-ЛЕТНЕМУ**



**ГОТОВИМ
ИЗ МОЛОДОЙ
КАРТОШКИ**



**КЛУБНИЧНЫЙ
СТОЛ**



**РУЛЕТ
«ОРЕХИ И ШОКОЛАД»**

САЛАТЫ С АРОМАТНЫМИ МАСЛАМИ



ОВОЩНОЙ САЛАТ С ЛЬНЯНЫМ МАСЛОМ

На 200 г брокколи: 2 огурца, 1/3 часть салата айсберг, 2-3 черешка сельдерея, 1 луковица, 200 г консервированного зелёного горошка, 2-3 ст. л. льняного масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Брокколи разделите на соцветия, варите в подсоленной воде в течение 4-5 мин. Выньте шумовкой, дайте остыть.
2. Огурцы нарежьте кубиками, сельдерей — дольками, салат айсберг — соломкой, лук — тонкими полукольцами.
3. Все подготовленные овощи перемешайте. Добавьте горошек. Посолите, поперчите, заправьте льняным маслом.

Елена РУКИНА, г. Петрозаводск

КУРИНЫЙ САЛАТ С ГРИБАМИ И МОРКОВЬЮ

На 2 копчёных куриных бёдрышка: 1 банка маринованных шампиньонов, 3 моркови, 1 луковица, 2 варёных яйца, зелень укропа, 4 ст. л. кукурузного масла, 1 ч. л. уксусной эссенции, 1 зубчик чеснока, красный и чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы порежьте пластинками, лук — кольцами, очищенную морковь натрите на корейской тёрке.
2. Грибы смешайте с овощами. Добавьте пропущенный через пресс чеснок и молотый перец. Залейте всё раскалённым кукурузным маслом, влейте эссенцию, перемешайте.
3. Куриное мясо нарежьте кубиками, яйца натрите на крупной тёрке.
4. Соедините все подготовленные продукты. Перемешайте, дайте настояться при комнатной температуре. При подаче к столу посыпьте рубленой зеленью.

Алла ПЕСКОВА, г. Краснодар

ОВОЩНОЙ САЛАТ С ВЕТЧИНОЙ И КУНЖУТОМ

На 1 пучок редиски: 100 г ветчины, 1 морковь, 1 огурец, 2-3 листа белокочанной капусты, 1 пучок шпината, 1 ч. л. жареных белых кунжутных семечек. Для заправки: 2 ст. л. кунжутного масла, 2-3 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. уксуса 6%-го, 1 ч. л. сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте заправку. Соедините кунжутное масло с соевым соусом, уксусом и сахаром. Хорошо перемешайте или взбейте.
2. Редиску и морковь натрите на крупной тёрке. Ветчину, огурец, капусту и шпинат нарежьте тонкой соломкой.
3. Овощи перемешайте с ветчиной и шпинатом. Полейте приготовленной заправкой, посыпьте жареными кунжутными семечками.

СОВЕТ. Вместо редиски можно взять дайкон.

Альбина СМЕРНОВА, г. Барнаул

САЛАТ «ЭКЗОТИЧЕСКИЙ»

На 1 ананас: 200 г варёных очищенных креветок, 100-150 г варёных мидий, 1 огурец, 2 помидора, 1 баночка оливок, фаршированных лимоном, 3-4 ст. л. оливкового масла, чёрный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свежий ананас разрежьте вдоль пополам, аккуратно вырежьте мякоть. Из мякоти удалите сердцевину. Мякоть нарежьте небольшими кусочками.
2. Огурец и помидоры нарежьте кубиками.
3. В салатнике смешайте ананас, огурцы, помидоры, креветки, мидии и оливки. Посолите и поперчите по вкусу. Салат уложите в ананасовые половинки. Полейте оливковым маслом.

Анастасия КУДАЕВА, г. Майкоп

МЯСНОЙ САЛАТ С ЯИЧНОЙ СОЛОМКОЙ

На 150 г варёного мяса: 300 г молодой белокочанной или пекинской капусты, 1 маленький сладкий перец, 1 пучок петрушки, 1 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. оливкового масла, соль. Для яичной соломки: 1 яйцо, 1 ст. л. молока, 3-5 веточек укропа или петрушки, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйцо взбиваем с молоком, порубленной зеленью и солью. Жарим на смазанной маслом сковороде омлет. Даем остыть, нарезаем соломкой.
2. Капусту шинкуем, немного солим, слегка перетираем руками, сбрызгиваем лимонным соком. Мясо и сладкий перец нарезаем соломкой. Петрушку мелко рубим.
3. В салатнице соединяем мясо с овощами и яичной соломкой. Заправляем оливковым маслом, перемешиваем.

Елена БЫЧКОВА, г. Тверь

САЛАТ «СЕВЕРНЫЙ»

На 8 тонких ломтиков солёной сёмги: 1 пучок редиски, 50-70 г твёрдого сыра, 2 ст. л. жареных семян подсолнечника, 1 красная луковица, 3 ст. л. льняного масла, 1 ч. л. сахара, 1/2 ч. л. горчицы, 1/2 ч. л. готового хрена, красный и чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук мелко нарежьте, заправьте льняным маслом. Посолите, поперчите, добавьте сахар, горчицу и хрен. Массу хорошо взбейте.
2. Редиску нарежьте тонкими кружочками, соедините с луковой массой, перемешайте.
3. На порционные тарелки положите по 2 ломтика сёмги. На рыбу выложите по 1-2 ст. л. салата из редиски с луком. Всё посыпьте тёртым сыром и жареными семечками.

Елена РУСЛАНОВА, г. Кстово

ОВОЩНОЙ САЛАТ С КУРИНОЙ ПЕЧЁНКОЙ

На 250-300 г куриной печёнки: 2 огурца, 1 пучок редиски, 2 варёных яйца, 1 пучок зелёного салата, мука, раст. масло, соль. Для заправки: 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. горчицы с зёрнами, 1/2 ч. л. сахара, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Печёнку вымойте, обсушите, обваляйте в муке. Обжарьте с двух сторон на смазанной маслом сковороде. Влейте 2-3 ст. л. воды, накройте крышкой. Тушите до выпаривания воды.

2. Для заправки смешайте оливковое масло с лимонным соком. Добавьте горчицу, сахар и соль по вкусу. Перемешайте.

3. Огурцы и редиску нарежьте соломкой, перемешайте. Яйца очистите, нарежьте дольками.

4. Листья салата, вымойте, обсушите, порвите руками на кусочки, насыпьте на блюдо. На листья выложите огурцы с редиской. Сверху разложите печёнку и дольки яиц. Полейте заправкой.

Карина ГАРМАШ, г. Туапсе, Краснодарский край

САЛАТ «ЗИГЗАГ»

На 100 г консервированной печени трески: 200 г консервированных мидий, 1 отварная картофелина, 100 г маринованных корнишонов, 1 свежий огурец, 1 пучок укропа, 1-2 ч. л. льняного масла, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Печень трески разделите на кусочки. Картофель нарежьте небольшими кубиками, корнишоны и свежий огурец — соломкой или также кубиками. Укроп порубите.

2. Овощи соедините с печенью трески. Добавьте мидии и укроп. Посолите по вкусу, заправьте льняным маслом.

Алла ПАНОВА, г. Курск

САЛАТ «БЛАЖЕНСТВО»

На 300 г куриных желудков: 100-150 г шампиньонов, 1 помидор, 1 огурец, 1 сладкий перец, 2 ст. л. льняного масла, 1 ст. л. горчицы с зёрнами, 1 ч. л. обычной горчицы, 1 ст. л. тёртой лимонной цедры, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. бальзамического уксуса, 1 ч. л. сахара, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриные желудки отвариваем в подсоленной воде до готовности. Остужаем, нарезаем тонкими ломтиками.

2. Шампиньоны отвариваем, нарезаем соломкой. Очищенный от семян сладкий перец также нарезаем соломкой. Помидоры режем маленькими дольками, огурец — полукружьями.

3. Зернистую и обычную горчицу смешиваем с лимонной цедрой и бальзамическим уксусом. Добавляем льняное масло, пропущенный через пресс чеснок и сахар. Всё тщательно перемешиваем.

4. В салатнике соединяем куриные желудки с овощами и грибами. Поливаем приготовленной заправкой, солим по вкусу.

Людмила МЫСИНА, г. Воронеж

Свежий, лёгкий, красивый, полезный и вкусный салат из огурцов с ревенём, моцареллой и домашними сухариками.

Вероника ИСАЕВА, г. Белгород

САЛАТ С РЕВЕНЁМ, МОЦАРЕЛЛОЙ И СУХАРИКАМИ

На 2 огурца: 100 г сыра моцарелла, 1 варёное яйцо, 80 г стеблей ревеня, 100 г зелёного салата, 1 маленький пучок укропа, 80 г домашних сухариков из белого хлеба, 3 ст. л. подсолнечного масла, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. горчицы, 1/3 ч. л. мёда, сок ревеня, сахар, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Стебли ревеня очистите от верхних волокон, нарежьте тоненькими полосочками или натрите на средней тёрке. Ревень подсолите и добавьте щепотку сахара. Оставьте на 30 мин., пока ревенёк выделит сок. Затем сок слейте в отдельную посуду (сок используем для заправки).

2. Огурцы нарежьте полукружьями или крупными кубиками, перемешайте с ревенём. Моцареллу разделите руками на кусочки. Яичный белок нарежьте тонкими полосками. Листья салата рвите руками на небольшие кусочки, укроп порубите.

3. Для заправки яичный желток разотрите с горчицей и мёдом. Добавьте подсолнечное масло, взбейте венчиком. Влейте сок ревеня, добавьте измельчённый чеснок. Перемешайте.

4. Соедините подготовленные овощи, зелень, моцареллу, яичный белок и сухарики, аккуратно перемешайте.

5. Салат посолите по вкусу, полейте заправкой, перемешайте и подайте к столу.



КАК ПРИГОТОВИТЬ ПРЯНО-АРОМАТИЧЕСКОЕ РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

При помощи растительного масла из пряных растений и трав можно извлечь и сохранить ароматические вещества. Полученное ароматизированное масло пригодится для заправки салатов. Чаще всего, в качестве ароматизатора, используют розмарин, тимьян, базилик, укроп или лаванду.

Для первого раза лучше взять привычный укроп, а если результат понравится, можно переходить к сложным композициям или пробовать и другие растения. На литр масла достаточно добавить 3-4 неполных горсти нарезанного укропа и выдерживать масло 2-3 недели в тёмном месте. Затем процедить и заправлять салаты. У других растений аромат более сильный и содержание эфирных масел выше, чем у укропа. Поэтому их нужно брать меньше, чем укропа. На литр масла достаточно небольшой горсти розмарина, тимьяна и других пряных растений. Настаивать такое же время. Готовое масло перелейте в красивую бутылочку или в графинчик, добавьте для красоты целую веточку растения, на котором масло настаивалось. Красивая, полезная и ароматная заправка для салатов готова.

Травы можно использовать и свежие, и сухие. Сухих трав нужно брать в три раза меньше, чем свежих.

САЛАТ «ИТАЛЬЯНСКИЕ МОТИВЫ»

На 1 цуккини (350 г): 150 г свежих некрупных шампиньонов, 150 г моцареллы, 100 г помидоров черри, 150 г зелёного салата, 3 ст. л. оливкового масла, 3 ст. л. лимонного сока, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. сахара, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте заправку. Смешайте оливковое масло с лимонным соком и пропущенным через пресс чесноком. Добавьте сахар, молотый перец и соль.
2. Цуккини очистите, нарежьте тонкими кружочками. Шампиньоны нарежьте тонкими пластинками. Цуккини и грибы перемешайте с заправкой, оставьте мариноваться на 30-40 мин.
3. Моцареллу нарежьте кусочками. Помидоры черри разрежьте пополам, салат вымойте, обсушите, порвите руками.
4. Моцареллу, помидоры и зелёный салат добавьте к цуккини с грибами. Перемешайте, при необходимости подсолите и поперчите.

Мария КОЗЛОВА, г. Воронеж

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
183
ккал
в 1 порции

КУРИНЫЙ САЛАТ С КАПУСТОЙ

На 250 г отварного куриного филе: 250 г молодой белокачанной капусты, по 1/2 сладкого перца разного цвета (200 г), 1 красная луковица (100 г), 20 г зелёного лука, чёрный молотый перец, соль. Для заправки: 3 ст. л. натурального йогурта, 1 ч. л. горчицы, 1 зубчик чеснока.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе нарезаем маленькими кубиками. Капусту шинкуем. Сладкий перец нарезаем соломкой, лук — тонкими полукольцами.
2. Для заправки смешиваем йогурт с горчицей и пропущенным через пресс чесноком.
3. В салатнике смешиваем куриное филе с овощами. Заправляем приготовленным соусом, солим, перчим по вкусу. Посыпаем рубленым зелёным луком.

Мария ЛАВРЕНТЬЕВА, г. Курск

ВСЕГО
4 ПОРЦИЙ
120
ккал
в 1 порции

КУРИЦА ЛИМОННАЯ

На 600 г куриного филе: 1 лимон (200 г), приправа для курицы, зелень базилика, 1 ст. л. оливкового масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лимон вымойте, нарежьте тонкими ломтиками.
2. Куриное филе посыпьте со всех сторон приправами, солью, сбрызните лимонным соком. Полейте оливковым маслом. Оставьте мариноваться на 1 ч.
3. На разогретую сковороду без масла выложите куриное филе, обжарьте с двух сторон до образования румяной корочки в течение 8-10 мин. На почти готовую курицу положите ломтики лимона, потомите на горячей сковороде ещё 5 мин. Затем положите сверху листочки базилика для аромата.
4. При подаче к столу куриное филе украсьте свежими листочками базилика, посыпьте молотым перцем.

Нина ГРОМОВА, г. Пермь

ВСЕГО
4 ПОРЦИЙ
264
ккал
в 1 порции

Что съесть, чтобы похудеть

в каждом
номере!



ГОРБУША, ТУШЁННАЯ С ОВОЩАМИ И ОЛИВКАМИ

На 1 кг филе горбуши: 800 г помидоров, 200 г сладкого перца, 1 ст. белого сухого вина, 1/2 банки оливок без косточек, 1 луковица (100 г), 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Помидоры ошпарьте кипятком, удалите кожицу, мякоть мелко нарежьте. Сладкий перец и лук нарежьте кубиками, чеснок порубите.
2. Лук, сладкий перец и чеснок обжарьте на оливковом масле в течение 7-10 мин. Добавьте помидоры, влейте вино. Посолите, поперчите. Тушите без крышки 15 мин.
3. Филе горбуши нарежьте небольшими кусочками, выложите к овощам, тушите вместе около 10 мин. Положите целые оливки, тушите ещё 5 мин.

Нина ДЕМИДОВА, г. Орёл

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
301
ккал
в 1 порции

ХОЛОДНЫЙ СУП-ПЮРЕ ИЗ ОГУРЦОВ

На 300 г натурального йогурта: 250 г очищенных от кожицы огурцов, 30 г зелёного лука, 30 г укропа, 20 г петрушки, 1 ст. л. дижонской горчицы, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Огурцы, подготовленную зелень и горчицу сложите в чашу блендера. Добавьте йогурт и 1-1,5 ст. холодной воды. Взбейте до получения однородной массы. Посолите по вкусу.
2. Готовый суп разлейте по порционным тарелкам, украсьте кусочками огурца.

Нина КАПУСТИНА, г. Рязань

ВСЕГО
2 ПОРЦИЙ
111
ккал
в 1 порции

ЗАПЕКАНКА ИЗ КАБАЧКОВ С МОЦАРЕЛЛОЙ

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
245
ккал
в 1 порции

На 1 молодой кабачок или цуккини (250 г): 70 г сыра моцарелла, 1 маленькая луковица (80 г), 20 г зелёного лука, 75 г муки, 2/3 ст. молока жирностью 1,5%, 2 яйца, 1 ч.

л. разрыхлителя для теста, 2 ч. л. оливкового масла, чёрный молотый перец, 1/2 ч. л. соли. Для посыпки: 2 ст. л. тёртого пармезана (20 г).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенный от кожуры кабачок и моцареллу натираем на средней тёрке, репчатый и зелёный лук мелко нарезаем. Всё перемешиваем.

2. Высыпаем в миску муку и разрыхлитель для теста, постоянно помешивая. Добавляем молоко, постоянно помешивая. Разбиваем два яйца, постоянно помешивая. Затем, добавляем 1 ч. л. оливкового масла, соль и перец — вымешиваем.

3. Форму смазываем оливковым маслом, выкладываем в неё овощи с моцареллой. Заливаем тестом. Сверху посыпаем тёртым пармезаном.

4. Форму ставим в разогретую до 200°C духовку и выпекаем 30-40 мин. Подавать запеканку можно тёплой или холодной.

Наталья ГОЛУБКИНА, г. Брянск

КЛУБНИЧНЫЙ ПИРОГ

На 2 яичных белка:

1/2 ст. мелкого сахара (100 г), 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. раст. масла, соль на кончике ножа. Для начинки и глазури: 800 г клубники, 100 г сахара, 2 ст. л. картофельного крахмала, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ст. л. маргарина.

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
243
ккал
в 1 порции

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Миксером взбейте яичные белки, постепенно подсыпая по 1 ст. л. сахара. Добавьте лимонный сок и соль. Взбейте до получения густой и тягучей пены.

2. Полученную массу вылейте на смазанный раст. маслом противень, поставьте в разогретую до 120°C духовку. Выпекайте 50-60 мин. Готовый корж остудите.

3. Смешайте крахмал с лимонным соком и 2 ст. л. воды. Измельчите 1 ст. клубники.

4. В кастрюлю налейте 1 ст. воды. Добавьте измельчённую клубнику, доведите до кипения. Добавьте крахмальную массу, сахар и маргарин. Хорошо перемешайте. Варите на слабом огне до загустения.

5. Оставшуюся клубнику вымойте, обсушите, выложите на корж-базу. Сверху полейте приготовленной глазурью. Поставьте пирог на несколько часов в холодильник.

Анна БОРИСОВА, г. Воронеж

Это блюдо готовится в собственном соку, что придаёт ему неповторимый вкус, очень мягкий и острый одновременно. Важно не пережарить мясо, чтобы оно не получилось сухим и жёстким.

Анастасия КУДАЕВА, г. Майкоп

ТЕЛЯТИНА ПО-ГРУЗИНСКИ

На 500 г телятины или молодой говядины: 300 г помидоров, по 1/2 зелёного и жёлтого сладкого перца (200 г), 2 луковицы (200 г), 2 зубчика чеснока, 4 ст. л. аджики, 50 г зелени укропа, 30 г зелени петрушки, 1 ст. л. раст. масла, 1 ч. л. сушёного кориандра (кинза), 1 ч. л. чёрного молотого перца, 1 ч. л. хмели-сунели, 1/2 ч. л. красного острого перца, 1,2 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо нарежьте небольшими кусочками, лук — тонкими полукольцами, чеснок измельчите.

2. Мясо перемешайте с аджикой и кольцами лука. Добавьте немного соли, снова перемешайте. Оставьте мариноваться на 30 мин.

3. В раскалённом казане разогрейте раст. масло. Добавьте мясо с маринадом. Помешивая лопаточкой, дайте испариться жидкости наполовину. Добавьте чеснок, перемешайте. Всыпьте кориандр, молотый перец и хмель-сунели. Перемешайте, томите под крышкой на слабом огне около 15 мин.

4. Помидоры измельчите в блендере, добавьте в казан к мясу. Немного увеличьте огонь, тушите 30 мин. Всыпьте красный перец и соль, томите ещё 3 мин. Затем добавьте нарезанный мелкими кубиками сладкий перец и рубленую зелень. Перемешайте, тушите 2-3 мин.

5. Готовое мясо снимите с огня, дайте настояться под крышкой 15 мин.

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
212
ккал
в 1 порции

ГРЕЧКА, ЗАПЕЧЁННАЯ С ЯЙЦАМИ И ОВОЩАМИ

На 1 ст. гречневой крупы: 2 моркови (250 г), 2 луковицы (200 г), 3 помидора (350 г), 3 варёных яйца, 70 г тёртого твёрдого сыра, 30 г сливочного масла, 1 ст. л. раст. масла, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Гречку переберите, промойте, залейте 2 ст. воды, посолите. Сварите рассыпчатую кашу.

2. Морковь натрите на крупной тёрке. Лук порубите. Помидоры порежьте кубиками. Спассеруйте все овощи на раст. масле.

3. В форму для запекания выложите слоями: половину гречневой каши, немного тёртого сыра, половину овощей, порубленные яйца. Затем снова остатки каши, овощи, тёртый сыр. Сверху полейте растопленным сливочным маслом. Запекайте 10-15 мин. в разогретой до 200°C духовке.

Анна БАБУРИНА, г. Волгоград

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
295
ккал
в 1 порции



ТВОРОЖНЫЙ ДЕСЕРТ С КЛУБНИКОЙ

На 400 г обезжиренного творога: 300 г клубники, 3 таблетки сахарозаменителя, 1 ч. л. кокосовой стружки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сахарозаменитель растворите в 1/2 ст. л. кипятка.

2. В чашу блендера поместите вымытую клубнику, творог и сахарозаменитель. Взбейте до получения однородной массы.

3. Готовый десерт разложите по формочкам или креманкам, посыпьте кокосовой стружкой и подайте к столу.

Вера ФЕДОРЦОВА, г. Краснодар

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
112
ккал
в 1 порции

ЛЮБИМАЯ КАРТОШЕЧКА



● Не всякий картофель маленького размера является молодым! Потрите клубень с усилием, и если шкурка сойдёт, перед вами молодой картофель, если останется на месте – просто мелкий салатный.

● Молодой картофель хранится не так хорошо, как обычный «старый», поэтому постарайтесь использовать его в течение нескольких дней.

● Для приготовления блюд из молодого картофеля его не обязательно чистить, достаточно просто тщательно вымыть щёткой.

**ЖЕНСКАЯ
секретов**

Румяные дольки молодого картофеля перемешиваются с зеленью и сыром, создавая невероятную гармонию вкуса и аромата.

Диана ЛОЗОВАЯ, г. Краснодар

ЗАПЕЧЁННЫЙ МОЛОДОЙ КАРТОФЕЛЬ

На 1 кг молодого картофеля: 150 г тёртого твёрдого сыра, 1 небольшой пучок петрушки, 3 зубчика чеснока, 3 ст. л. оливкового масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель тщательно промываем, обсушиваем, нарезаем крупными дольками. Добавляем пропущенный через пресс чеснок и оливковое масло. Солим, перчим по вкусу, перемешиваем.

2. Картофель выкладываем на противень, выстланный пергаментом. Запекаем 35-45 мин. в разогретой до 200°C духовке. Во время запекания 2-3 раза перемешиваем.

3. Горячий картофель вынимаем из духовки, посыпаем мелко нарезанной петрушкой и тёртым сыром. Сразу же подаём к столу.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ШАШЛЫЧКИ С САЛОМ И ЧЕСНОКОМ

На 500 г мелкого молодого картофеля: 100 г солёного или копчёного сала, зубчики чеснока, 4 лавровых листа, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. соевого соуса.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель хорошо вымойте, обсушите. Сделайте ножом проколы.

2. В чашке смешайте оливковое масло и соевый соус, добавьте картофель, перемешайте. Оставьте на 30 мин. Затем выньте из маринада, слегка промокните салфеткой.

3. Сало нарежьте пластинками. На заранее замоченные в воде шпажки нанижите поочерёдно картофель, кусочек сала, чеснок, кусочек сала, лавровый лист и снова картофель. Готовьте в разогретой духовке в течение 30 мин. или на мангале.

Светлана ЛЁВКИНА, г. Краснодар

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЁННЫЙ С ГРИБАМИ

На 800 г молодого картофеля: 300 г свежих грибов, 2 луковицы, 2-3 яйца, 100-150 г сметаны, зелень петрушки и укропа, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель тщательно вымойте, по желанию очистите, нарежьте соломкой. Слегка припустите с раст. маслом и небольшим количеством воды.

2. Грибы нарежьте пластинками, лук порубите. Обжарьте по отдельности на раст. масле. Посолите, поперчите, посыпьте рубленой зеленью.

3. В смазанную маслом форму выложите слоями: грибы, лук, картофель. Залейте яйцами, взбитыми со сметаной. Запекайте 30 мин. в разогретой до 180°C духовке.

СОВЕТ. Такое блюдо можно приготовить в порционных горшочках.

Зинаида ЗОРИНА, г. Белгород

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЁННЫЙ С КОЛБАСНЫМ СЫРОМ

На 1 кг молодого картофеля: 200 г копчёного колбасного сыра, зелёный лук, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель тщательно промываем, отвариваем почти до готовности в подсоленной воде. Немного остужаем, нарезаем кружками средней толщины.

2. Сыр нарезаем ломтиками, прослаиваем кружочки картофеля. Собираем так, чтобы получились целые картофелины.

3. Каждую картофелину перевязываем пёрышком зелёного лука. Выкладываем на смазанный маслом противень. Запекаем до размягчения сыра.

Анна КИСЕЛЁВА, г. Смоленск

МОЛОДОЙ КАРТОФЕЛЬ В ГОРШОЧКАХ

На 10 клубней молодого картофеля: 1 ст. нежирной сметаны, зелень укропа и петрушки, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель тщательно вымойте, очистите, нарежьте кружочками.

2. Затем уложите картофель в горшочки, посолите, поперчите, полейте сметаной. Тушите в разогретой до 180-200°C духовке до готовности. Перед подачей к столу посыпьте картофель рубленой зеленью.

Елена МЕШКОВА, г. Воронеж

КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЁННЫЕ С ГРИБАМИ

На 2 кабачка (600 г): 200 г грибов, 50 г тёртого сыра, 1 кубик грибного бульона, 2 ст. л. раст. масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачки вымойте, разрежьте каждый поперёк так, чтобы получилось по 4 половинки. Из каждой удалите ложкой сердцевину.

2. Приготовьте начинку: сердцевину кабачков и грибы измельчите в блендере и обжарьте на раст. масле, 8-10 мин. Добавьте раскрошенный грибной кубик, перемешайте. Тушите ещё 5 мин.

3. Заполните кабачки приготовленной начинкой, посыпьте сверху тёртым сыром и выложите на противень. Запекайте 20-25 мин. в духовке, разогретой до 180°C.

Ирина ЕСИНА, г. Бабаево

МАФФИНЫ ЗАКУСОЧНЫЕ С РЫБОЙ

На 300 г очищенных кабачков: 200 г филе хека или минтая, 2 яйца, 50 г овсяных хлопьев, соль. Для украшения: кружки помидоров.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе разморозьте, нарежьте мелкими кубиками.

2. Кабачки натрите на средней тёрке, посолите, хорошо отожмите, смешайте с рыбой. Добавьте яйца и овсяные хлопья. Всё хорошо размешайте, оставьте на 15 мин. Выделившуюся жидкость слейте.

3. Приготовленную массу разложите в формочки для маффинов, поставьте в разогретую духовку. Выпекайте 25-30 мин.

4. Готовые маффины украсьте кружочками помидоров.

Оксана ДЬЯЧКОВА, г. Брянск

РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА С КАБАЧКАМИ

На 1 ст. риса: 100 г тёртого твёрдого сыра, раст. масло, соль. Для начинки: 1 маленький кабачок, 1 морковь, 1 луковица, 1 помидор, раст. масло, сахар, чёрный молотый перец, соль. Для заливки: 1 яйцо, 3 ст. л. сметаны, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рис отварите в подсоленной воде. Немного остудите, перемешайте с тёртым сыром.

2. Для начинки овощи мелко порежьте, обжарьте с небольшим количеством раст. масла. Посолите, посахарите, приправьте молотым перцем.

3. Для заливки взбейте яйцо со сметаной, солью и молотым перцем.

4. В смазанную раст. маслом форму выложите половину риса. Поверх риса разложите овощи, накройте оставшимся рисом. Залейте яйцом со сметаной. Запекайте в разогретой духовке до образования румяной корочки.

Роза КОНОВАЛОВА, г. Пермь

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ КАБАЧКИ



КАБАЧКИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

На 2 средних кабачка: 2-3 ст. л. тёртого сыра, 1 ст. л. муки, зелень укропа, 3 ст. л. раст. масла, 2 ст. л. муки, соль. Для соуса: 1-1,5 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла, 150 г сметаны.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачки очистите, нарежьте кружочками, посолите, обваляйте в муке и обжарьте на раст. масле.

2. Муку насыпьте тонким слоем на сухую сковороду, немного подсушите при непрерывном помешивании. Добавьте сливочное масло, хорошо прогрейте муку с маслом, затем влейте сметану, всё перемешайте и доведите до кипения.

3. Кабачки положите в форму, залейте сметанным соусом, сверху посыпьте тёртым сыром и запеките в духовке до румяной корочки. При подаче к столу посыпьте измельчённым укропом.

Елена ЛОЩИЛИНА, г. Моршанск, Тамбовская обл.

Из кабачков я готовлю в выходные на завтрак сытное блюдо, простое в приготовлении.

Лана ИШАНОВА, г. Волгоград

ОМЛЕТ В КАБАЧКЕ

На 1 кабачок: 3-4 яйца, 100 г тёртого твёрдого сыра, 3 ст. л. муки, 50 г сливочного масла, рубленая зелень, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачок очищаю, нарезаю поперёк на кольца шириной 4-5 см, ложкой вычищаю сердцевину.

2. Каждое кольцо солю, обваливаю в муке, ставлю на противень. В кольцо кладу немного сливочного масла, вливаю по одному сырому яйцу, посыпаю солью. Запекаю в духовке, пока кабачок не станет мягким.

3. При подаче к столу посыпаю кабачок зеленью и тёртым сыром.

СОВЕТ. На дно чашечки из кабачка вы можете крошить нежирную ветчину.

В сезон созревания молодых кабачков предлагаю приготовить сочное овощное рагу, которое порадует вас своим вкусом, ароматом и лёгкостью.

Галина СОЛНЦЕВА, г. Рязань

РАГУ ИЗ КАБАЧКОВ С КАЛЬМАРАМИ

На 2 кабачка (цуккини): 700 г кальмаров, 2 моркови, 1 луковица, 2-3 зубчика чеснока, 200 г сметаны, 1 ст. л. томатной пасты, зелень укропа, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кальмары очищаем, промываем, нарезаем небольшими квадратиками. Тушим 5-7 мин. в небольшом количестве воды.

2. Кабачки (цуккини) нарезаем кубиками, обжариваем на раст. масле.

3. Очищенную морковь и лук нарезаем кубиками или соломкой. Обжариваем овощи на раст. масле. Добавляем кабачки, перемешиваем. Заливаем сметаной, смешанной с томатной пастой. Солим, перчим по вкусу, тушим 10 мин. Кладём пропущенный через пресс чеснок, тушим ещё 1 мин.

4. В готовые овощи выкладываем кальмары, посыпаем рубленым укропом. Слегка прогреваем.

САЛАТ ИЗ КЛУБНИКИ, ОГУРЦОВ И АВОКАДО

На 250 г клубники: 2 огурца, 1 крупный спелый авокадо, сок 1/2 лимона. Для заправки: 3 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. масла грецких орехов, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. мака, свежемолотый чёрный перец.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Огурцы очистите, нарежьте тонкими колечками. Авокадо очистите, разрежьте пополам, удалите косточку. Нарежьте авокадо дольками толщиной 1 см, сбрызните лимонным соком.

2. Клубнику вымойте, удалите плодоножки, нарежьте ломтиками.

3. В небольшую банку с закручивающейся крышкой влейте оливковое масло, лимонный сок и масло грецких орехов. Добавьте мак и молотый перец. Закройте банку, энергично потрясите.

4. На тарелку выложите авокадо, клубнику и огурцы. Отдельно подайте соус.

СОВЕТ. Можно добавить в салат листья мясиссы — она придаст свежести.

Алевтина ГОРБУНОВА, г. Калуга

РУЛЕТКИ ИЗ МОЦАРЕЛЛЫ С ТВОРОГОМ И КЛУБНИКОЙ

На 150 г моцареллы: 200 г клубники, 200 г творога, 100 г сметаны, раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Ягоды вымойте, удалите плодоножки, разрежьте пополам.

2. Творог протрите через мелкое сито. Добавьте сметану, перемешайте.

3. Сыр разрежьте на 8 одинаковых ломтиков, разложите на смазанную маслом пищевую плёнку. Закройте плёнкой сверху, обдайте крутым кипятком.

4. Тёплые куски сыра быстро раскатайте скалкой. Уложите на каждый творог со сметаной и половинки клубники. Сверните в рулетики. Подавайте с белым вином или шампанским.

Анна НАЗАРОВА, г. Рязань

МЯСО, ЗАПЕЧЁННОЕ С КЛУБНИКОЙ И СЫРОМ

На 600 г говяжьей или свиной вырезки: 350-400 г клубники, 150 г твёрдого сыра, 1-2 зубчика чеснока, майонез, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо вымойте, обсушите, разрежьте поперёк волокон на куски толщиной около 1 см. Каждый кусочек отбейте, посолите, поперчите.

2. Клубнику вымойте, нарежьте. Сыр натрите на мелкой тёрке. Чеснок пропустите через пресс, смешайте с майонезом.

3. На смазанный маслом противень выложите мясо, слегка смажьте его чесночным майонезом. Поверх мяса разложите клубнику, посыпьте сыром. Запекайте в разогретой духовке до готовности.

Ирина ЗУБРОВА, г. Воронеж

КЛУБНИЧНЫЙ СТОЛ



Салат «Изумительный»

Неожиданное и, как оказалось, совершенное сочетание основных ингредиентов этого блюда — нежного куриного филе и кисло-сладких ягод клубники — делают этот салат неповторимо вкусным и безумно красивым! Попробуйте удивить гостей и можете быть уверены, что это блюдо станет фаворитом любого праздничного стола!

Лариса ХАРЧЕНКО, г. Черкассы, Украина

САЛАТ «ИЗУМИТЕЛЬНЫЙ»

На 300 г куриного филе: 150 г клубники, 1 пучок листьев салата, сок 1/2 лимона, 10 г кунжута, 1-2 ст. л. оливкового масла, 3 ст. л. соевого соуса.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе порежьте мелкими кусочками, замаринуйте минут на 5-7 в соевом соусе и обжарьте, при постоянном помешивании, до золотистого цвета. Остудите.

2. На сухой сковороде обжарьте кунжут, в течение 2-3 мин., дайте остыть.

3. Вымытую клубнику разрежьте вдоль на 4 части, удалите плодоножки.

4. Листья салата порвите руками и выложите слоем на широкое блюдо. Сверху разложите кусочки поджаренного куриного филе и клубнику. Сбрызните салат соком лимона, оливковым маслом и посыпьте кунжутом.

КУРИЦА С КЛУБНИКОЙ

На 2 куриных грудки: 300 г клубники, 1-2 луковицы, 1/2 ст. белого сухого вина, 1-2 ст. л. винного уксуса, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. измельчённого эстрагона, 1-2 ч. л. сахара, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Каждую куриную грудку разрежьте пополам, отбейте через пищевую плёнку.

2. Клубнику промойте, удалите плодоножки. Разрежьте каждую ягоду пополам или на 3 части. Несколько целых ягод оставьте для украшения.

3. Лук нарежьте кольцами, обжарьте на смеси масел до золотистого цвета. Добавьте отбитое филе. Верхнюю часть посолите, поперчите, обжарьте. Переверните на другую сторону. Посыпьте обжаренную часть эстрагоном и сахаром. Жарьте вторую сторону до румяного цвета.

4. В сковороде с курицей влейте вино и уксус. Тушите на слабом огне, пока вино не выпарится наполовину. Добавьте нарезанную клубнику. Жарьте, помешивая, пока клубника не станет мягкой, а соус не загустеет.

5. Готовую курицу с клубникой выложите на тарелку, украсьте целыми ягодами.

Василиса ДЕНИСОВА, г. Брянск

«ЛУКОШКИ» С КЛУБНИКОЙ

На 300 г макаронных изделий «Гнёзда»: 4 ст. клубники, 1 ст. сахара, 1 ст. порубленных лесных орехов, 2 ст. сливок, 50 г сливочного масла, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. «Гнёзда» выкладываем в широкую кастрюлю, заливаем подсоленной кипящей водой и варим до готовности. Затем макаронные изделия вынимаем шумовкой, выкладываем на тарелки в виде «лукошек», поливаем растопленным сливочным маслом.

2. Клубнику моем, нарезаем на половинки, слегка посыпаем сахаром, оставляем на 15 мин. Орехи обжариваем на сухой сковороде.

3. Сливки смешиваем с оставшимся сахаром, нагреваем на слабом огне до загустения.

4. В середину каждого «лукошка» кладем клубнику, посыпаем орехами, поливаем соусом.

Ирина НИКОЛАЕВА, г. Курск

САМБУК ИЗ КЛУБНИКИ

На 2 ст. клубники: 2 яичных белка, 4 ст. л. сахара, 1 ст. л. желатина. Для украшения: ягоды, мята.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Желатин залейте 1/2 ст. холодной кипячёной воды, оставьте на 30 мин. Затем нагрейте, помешивая, до полного растворения желатина. Дайте немного остыть.

2. Клубнику вымойте, обсушите, положите в чашу блендера. Всыпьте 3 ст. л. сахара и измельчите до состояния пюре.

3. Миксером взбейте белки с оставшимся сахаром в крепкую пену. Добавьте клубничное пюре, перемешайте. Тонкой струйкой влейте тёплый желатин, аккуратно перемешайте.

4. Самбук разложите в высокие стаканы, дайте остыть до комнатной температуры. Затем поставьте на 20-30 мин. в холодильник. Украсьте десерт целыми ягодами и листочками мяты.

Наталья ШИЛОВА, п. Хохольский, Воронежская обл.



Самбук из клубники

Совсем скоро начнётся сезон клубники, поэтому спешу поделиться рецептом вкусного клубничного пирога.

Ольга МИРОНОВА, г. Волгоград

ПИРОГ «КЛУБНИКА ПОД СНЕГОМ»

На 1 ст. муки: 100 г маргарина или сливочного масла, 2 яичных желтка, 1/2 ст. сахара, 1 пакетик разрыхлителя. Для начинки: 300-400 г клубники. Для крема-бэзе: 2 яичных белка, 1/2 ст. сахарной пудры, щепотка соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В миске смешиваем муку с маргарином или маслом, желтками, сахаром и разрыхлителем. Замешиваем песочное тесто.

2. Тесто выкладываем в форму для выпечки, посыпанную мукой, разравниваем по размеру формы. Накрываем в нескольких местах вилкой. Выпекаем в разогретой духовке 10-15 мин., до готовности.

3. Для крема взбиваем белки с сахарной пудрой и щепоткой соли в густую пышную пену.

4. Корж достаём из духовки, выкладываем на него целую или порезанную клубнику. Сверху покрываем кремом. Выпекаем в духовке ещё около 10 мин., чтобы бэзе подсохло.



Торт «Клубничное очарование»

ТОРТ «КЛУБНИЧНОЕ ОЧАРОВАНИЕ»

Для бисквитного рулета: 5 яиц, 1 ст. сахара, 3/4 ст. муки, 1 ст. л. крахмала, повидло. Для крема: 500 мл сливок жирностью 33%, 100 г сахарной пудры, 30 г желатина, 2/3 ст. молока, 400 г клубники.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца взбейте с сахаром в очень крепкую пену. Я их взбиваю в три подхода по 5 мин., с перерывами по 7 мин. Добавьте маленькими порциями просеянную муку и крахмал. Осторожно перемешайте тесто лопаткой, чтобы не улетучились пузырьки воздуха.

2. Тесто вылейте на противень, застеленный промасленной бумагой для выпечки. Разровняйте по всей поверхности. Выпекайте в духовке при 190°C в течение 15-20 мин. Ориентируйтесь на свою духовку, бывает, что требуется всего 10-12 мин. Нельзя передержать корж, иначе он будет ломаться при скручивании.

3. Готовый корж сразу же быстро сверните вместе с бумагой в рулет. Так как корж ещё очень горячий, я это делаю с помощью полотенца, чтобы не обжечь руки. Оставьте корж свёрнутым остывать около 30 мин. Затем разверните, удалите бумагу, по всей поверхности намажьте повидлом и снова сверните в рулет. Дайте ему пропитаться 15 мин., затем раз режьте на порционные кусочки толщиной чуть больше 1 см.

4. Выстелите посуду объёмом 2 л пищевой плёнкой. Кусочки рулета распределите по дну и бокам в один слой. В промежутки, образовавшиеся между кусочками, положите порезанную клубнику.

5. Сливки взбейте до мягкой пены. Добавьте сахарную пудру и взбейте всё вместе ещё раз до мягких пиков.

6. Желатин распустите в молоке. Как только желатин набухнет, нагрейте его на огне до растворения гранул. Не кипятить! Дайте немного остыть и влейте через ситечко во взбитые сливки. Перемешайте. Добавьте порезанную клубнику. Ещё раз хорошо перемешайте.

7. Сливочно-клубничным кремом наполните посуду с кусочками рулета. Сверху накройте оставшимися кусочками рулета, слегка вдавив их руками. Накройте пищевой плёнкой и поставьте на 3 ч. в холодильник для застывания. Когда торт застынет, переверните его на блюдо и снимите плёнку.

РУЛЕТ «ОРЕХИ И ШОКОЛАД»

26



Для бисквита: 5 яиц, 1 ст. сахара, 3/4 ст. муки, 1/4 ст. какао-порошка, 1 ч. л. разрыхлителя, ванилин, маргарин. **Для посыпки коржа:** 2 ст. л. сахара. **Для пропитки:** 2 ч. л. варёного сгущённого молока, 150 г кипятка. **Для крема и начинки:** 200 г шоколадного сливочного масла, 400 г варёного сгущённого молока, 2 ст. л. какао-порошка, 150 г арахиса.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца взбиваем миксером до пышной пены, постепенно всыпая сахар с ванилином. Просеянную муку, какао и разрыхлитель аккуратно всыпаем в яичную массу. Перемешиваем лопаточкой путём складывания.

2. На противень (33 x 38 см), смазанный маргарином и застеленный бумагой для выпечки, выкладываем тесто, разравниваем. Выпекаем в нагретой до 180°C духовке не больше 12-13 мин.

3. Вынимаем противень, выкладываем корж с бумагой на стол, присыпаем его сахаром, накрываем полотенцем и сворачиваем вместе с бумагой и полотенцем. Оставляем остывать на 2-3 ч.

4. Готовим крем. Размягчённое сливочное масло взбиваем миксером до пышности. Добавляем сгущённое молоко и всыпаем через ситечко какао. Взбиваем миксером до однородности.

5. Корж раскручиваем, убираем полотенце и бумагу.

6. Готовим пропитку. 2 ч. л. сгущённого варёного молока заливаем 150 г кипятка, перемешиваем и остужаем. Пропитываем корж при помощи кисточки. Сверху выкладываем крем, разравниваем, присыпаем орехами.

7. Сворачиваем в довольно плотный рулет. Сверху немного обмазываем остатками крема. Убираем в холодильник на 2-3 ч. Украшаем по желанию (например, бока рулета можно обсыпать смесью ореха и тёртого белого шоколада, а сверху сделать сеточку из растопленного шоколада). Перед подачей рулет рекомендуется охладить в морозильной камере.

Рецепт и фото
Марины ВОДОЛАЗСКОЙ,
г. Бийск, Алтайский край



У древних славян липа была священным деревом и отождествлялась с богиней любви и красоты — Ладой. Русский писатель Сергей Тимофеевич Аксаков, известный болшинству из нас по сказке «Аленький цветочек», в своих произведениях писал, что славяне почитают липу так же, как арабы пальму, а греки — оливковое дерево. Отчего же липе отдавалось такое предпочтение?

НА ВКУС И АРОМАТ

Цветки липы — мелкие, желтоватые, с тонким, приятным ароматом. Можно сказать, что они пахнут летом, солнцем и душистым мёдом. Чай с липой обладает мягким, сладковатым, чуть-чуть вяжущим вкусом и также имеет прекрасный душистый аромат с медовыми нотками.

ЧЕМ ПОЛЕЗНА

Липовый чай издавна применяют при простуде. Он прекрасно снижает температуру, действует как мягкое обезболивающее, мочегонное средство и усиливает потоотделение. Припарки и ванны из цветков липы применяют для лечения подагры и болезней суставов. В гомеопатии липовые настои назначают при метеоризме и расстройствах желудочно-кишечного тракта.

КАК ЗАГОТОВИТЬ

Цветёт липа в июне-июле около 2 недель. Цветы заготавливают в начале цветения, когда большая часть распустилась, а остальные ещё находятся в бутоне. Сырьё — высушенные цельные соцветия-полусонтики с прицветниками.

Цветы липы желательно собирать в жаркую погоду, в полуденное время.

ПАШТЕТ С МОЛОДЫМИ ЛИПОВЫМИ ЛИСТЬЯМИ

На 1/2 ст. рубленых липовых листьев: 100 г нежирного творога, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. молотых грецких орехов, чёрный перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Листья липы вымойте, высушите, крупно порубите.
2. Листья липы, творог, чеснок и орехи с помощью блендера измельчите до пастообразного состояния. Массу посолите, поперчите по вкусу.

СОВЕТ. Этот паштет можно подавать как густой соус к охлаждённому мясу, использовать в качестве начинки для лаваша.



Собранные после дождя, в пасмурный день, они быстро потемнеют и будут плохо храниться.

Заготовленные цветы сушат в тени, в хорошо проветриваемом месте. Можно использовать для этих целей духовку или сушилку, поддерживая температуру 40-45°C.

КАК ХРАНИТЬ

Сухой цвет липы лучше всего хранить в бумажных пакетах, вдали от солнечных лучей, подойдёт и мешочек из плотного холста или керамический горшок. Пластиковые и стеклянные ёмкости для этих целей не подойдут — пыльца с цветов в такой посуде теряет свои лечебные свойства. Срок хранения — не более 2 лет.

КАК ЗАВАРИТЬ ЛИПОВЫЙ ЧАЙ

При заварке липового чая на 1 л горячей воды (90-95°C) кладут 1-2 ст. л. соцветий, дают настояться 15-20 мин. Такой чай можно пить с мёдом или добавлять настой в обычный чёр-

ный или зелёный чай. Если заваренный липовый чай вовремя не выпили, не стоит его выливать. Лучше заморозьте настой, чтобы потом протирать лицо и зону декольте.

С ЧЕМ И КАК ЕДЯТ

● Молодые клейкие листочки липы — прекрасный компонент для витаминных салатов, зелёных щей, овощных оладий. А в Болгарии молодые крупные листья используют для приготовления голубцов. Листья липы можно порубить и использовать вместо привычной зелени — укропа, петрушки, кинзы. Перед приготовлением их желательно ошпарить кипятком — тогда они станут мягче и отдадут лишнюю горчинку.

● Высушенные листья можно сыпать в муку для изготовления хлебобулочных изделий.

● Из семян липы получается прекрасный кофе.

● Из цветов липы готовят липовый чай, а также в сочетании с чёрным или зелёным чаем, листьями смородины, веточками чабреца.

● Из цветков липы готовят витаминные напитки, вино, ликёры, добавляют в медовуху, сбитень и ягодные настои, а также варят варенье и сиропы.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЛИПОВОГО ЦВЕТА

На 1 кг цветков липы: 1/2 л воды, 400 г сахара, 1 ст. л. лимонного сока.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Цветы липы освободите от плодоножек, промойте проточной водой в дуршлаге, дайте воде стечь.
2. Сварите сахарный сироп, прокипятите его 5 мин. Процедите сироп через несколько слоёв марли.
3. Цветы липы залейте сиропом в эмалированной посуде. Когда они пропитаются и осядут, варите в один приём до готовности. Перед тем, как снять с огня, добавьте лимонный сок. В горячем виде разлейте варенье по банкам и укупорьте.

МЯСО ПО-ЛЕТНЕМУ



ФРИКАДЕЛЬКИ, ЗАПЕЧЁННЫЕ С МОЛОДОЙ КАПУСТОЙ

На 600-700 г мясного фарша: 3/4 ст. круглого риса, 1 луковица, 1 небольшой кочан молодой капусты, 100 г сметаны жирностью 15%, 1 ст. л. томатной пасты, зелень укропа или петрушки, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рис залейте на 15 мин. горячей водой. Затем смешайте с мясным фаршем. Добавьте мелко порубленный лук, молотый перец и соль. Хорошо перемешайте.

2. Из фарша сформируйте фрикадельки, уложите их в смазанную раст. маслом форму.

3. Молодую капусту нашинкуйте или нарежьте кубиками. Засыпьте капустой фрикадельки.

4. Сметану смешайте с томатной пастой, немного разбавьте горячей кипячёной водой. Посолите, поперчите. Залейте соусом фрикадельки с капустой, поставьте в разогретую духовку. Запекайте 30-40 мин. при 180°C.

5. При подаче к столу готовое блюдо посыпьте рубленой зеленью.

Наталья СТЕПАНОВА,
г. Новочеркасск

Смородина со свиной сочетается просто великолепно. Таким рецептом можно удивить и своих близких, и гостей.

Вера ФЕДОРЦОВА,
г. Краснодар

МЯСО С КРАСНОЙ СМОРОДИНОЙ

На 400 г свинины: 100 г красной смородины, раст. масло, чёрный молотый перец, соль. Для украшения: смородина, зелень по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо промойте, обсушите, нарежьте средними кубиками. Посолите, поперчите.

2. Мясо уложите на смазанный маслом противень. Сверху насыпьте подготовленную смородину. Поставьте в разогретую до 200°C духовку. Сначала мясо и смородина выделяют немного сока, как только он испарится, влейте немного воды. Запекайте 1 ч.

3. Готовое мясо разложите в порционные тарелки, украсьте свежей смородиной и рубленой зеленью.

МЯСНЫЕ РУЛЕТКИ С КАБАЧКАМИ И МОРКОВЬЮ

На 1 кг свиной вырезки: 1 кабачок, 1 морковь, 5-6 зубчиков чеснока, 250 г твёрдого сыра, майонез, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачок и морковь очистите, нарежьте тонкими длинными брусочками.

2. Мясо нарежьте ломтиками поперёк волокон, отбейте с двух сторон. Слегка посолите, поперчите, натрите пропущенным через пресс чесноком.

3. Каждый ломтик мяса посыпьте тёртым сыром. На один край ломтиков положите несколько брусочков моркови и кабачка. Сверните в плотные рулетики.

4. Рулетики выложите в форму для запекания плотно друг к другу. Влейте немного воды, сверху рулетики обильно смажьте майонезом. Накройте форму фольгой. Запекайте 50 мин. в разогретой до 200°C духовке. Затем снимите фольгу, посыпьте рулетики оставшимся сыром, запекайте ещё 10 мин.

Анастасия СТРУГАЧЁВА, г. Норильск

МЯСО, ТУШЁННОЕ С КАБАЧКАМИ И КАРТОФЕЛЕМ

На 1 кг свинины: 1 кг мелкого молодого картофеля, 500 г кабачков, 2-3 помидора, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 1 морковь, зелень по вкусу, раст. масло, приправа для мяса, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук и чеснок мелко рубим, обжариваем в глубоком сотейнике на раст. масле. Добавляем натёртую на крупной тёрке морковь, тушим несколько минут.

2. Кабачки нарезаем кубиками, добавляем к обжаренным овощам, тушим 5 мин.

3. Нарезанное кубиками мясо и помидоры добавляем к овощам. Тушим на слабом огне 40-50 мин.

4. В сотейник с мясом и овощами добавляем целый или разрезанный пополам мелкий картофель. Наливаем немного горячей воды. Солим, перчим по вкусу, посыпаем приправой. Тушим под крышкой до готовности картофеля.

5. При подаче к столу готовое блюдо посыпаем рубленой зеленью.

Нина СУВОРОВА,
г. Воронеж

ГОВЯДИНА, ЗАПЕЧЁННАЯ С ОВОЩАМИ

На 1 кг говядины: 3-4 баклажана, 200 г молодого стручкового горошка, 2-3 сладких перца, 4 помидора, 2-3 моркови, 3 луковицы, зелень укропа, петрушки и кинзы, 2 ст. л. томатной пасты, оливковое масло, специи для мяса, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо нарежьте кубиками, посолите, поперчите, приправьте специями и оливковым маслом. Перемешайте, оставьте на 10-15 мин.

2. Пока мясо маринуется, нарежьте баклажаны кружочками, стручки горошка — кусочками, остальные овощи кубиками.

3. Мясо обжарьте на раст. масле до румяного цвета. Добавьте морковь, лук, сладкий перец, горошек, помидоры и томатную пасту. Немного обжарьте.

4. Мясо с овощами переложите в огнеупорную форму. Сверху разложите кружки баклажанов. Запекайте в разогретой до 180-190°C духовке 40 мин. При подаче к столу посыпьте рубленой зеленью.

СОВЕТ. Вместо баклажанов можно взять кабачки.

Раиса ТАТЬЯНКИНА,
г. Астрахань

ЗАГОТОВКИ ИЗ ЗЕЛЕНИ И ОВОЩЕЙ



ОГУРЦЫ С ЛУКОМ ПО-НОРВЕЖСКИ

На 1,7 кг огурцов: 300 г репчатого лука, зелень укропа без стеблей, 7 ст. л. холодной кипяченой воды, 3 ч. л. соли, 2 ч. л. сахара, 1 дес. л. уксусной эссенции, 1 ст. прокипяченного рафинированного раст. масла. Специи на 1 литровую банку: 2 лавровых листа, 5-10 горошин чёрного перца.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Огурцы и лук порежьте пластинками поперёк. Укроп мелко порубите. Все продукты перемешайте, добавьте воду, соль, сахар, уксусную эссенцию; раст. масло и всё ещё раз перемешайте. Оставьте на 2 ч. в тазике под крышкой, периодически помешивая.

2. Разложите в простерилизованные банки специи (лавровый лист и перец горошком), сверху — полученную смесь из огурцов и лука и пастеризуйте: литровые банки 15 мин., пол-литровые — 10 мин.

Валентина НИКОЛАЕВА, г. Брянск

Зимой, когда откроешь такую коробочку, то запах, ну, прямо, как летом!

Светлана ИЛЬЧЕНКО, х. Калинин, Ростовская обл.

ОГУРЦЫ, ЗАМОРОЖЕННЫЕ С КЕФИРОМ

(Срок хранения 6 месяцев)

На 1 контейнер: молодые огурцы, кефир.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Молодые огурцы, с мелкими семечками и нежной кожурой, вымойте и нарежьте тонкими кружочками.

2. Сложите плотно друг к другу в белые пластиковые коробки из-под мороженого с расфасовкой по 500 мл, залейте кефиром, закройте крышкой и заморозьте в морозильной камере.

Листья винограда сохраняют зелёный цвет огурцов и придают им особый вкус.

Галина КОСТЕНКО, г. Зерноград, Ростовская обл.

МЕЛКИЕ ОГУРЧИКИ В ВИНОГРАДНЫХ ЛИСТЬЯХ

На 3-литровую банку: огурчики, виноградные листья, 1 пучок укропа, 2-3 зубчика чеснока. Для заливки: на 1 л воды — 1,5 ст. яблочного или виноградного сока, 2 ст. л. сахара, 5 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Огурцы и виноградные листья вымойте. Огурцы обдайте крутым кипятком и сразу же положите в холодную воду на 3 часа.

2. Заверните каждый огурчик в виноградный лист и плотно уложите в банку.

3. Добавьте укроп и чеснок. Залейте кипятком на 3-5 мин., затем воду слейте, вскипятите с солью, сахаром и соком и повторно залейте в банки. Закатайте и укутайте до полного остывания.

ЩАВЕЛЬ, ТОМЛЁННЫЙ В ДУХОВКЕ

На 2-литровую ёмкость: щавель, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Щавель промываем, даём стечь воде, мелко рубим, разделяем на несколько порций. Одну порцию выкладываем в 2-литровую огнеупорную кастрюлю, закрываем крышкой и ставим томиться в духовку на медленном огне.

2. Через некоторое время, когда щавель начнёт оседать, добавляем следующую порцию. И так до тех пор, пока кастрюля не наполнится однородной щавелевой массой.

3. Готовый щавель немного солим, перемешиваем, держим ещё минуту в духовке, под крышкой, затем раскладываем в стерилизованные банки и закатываем. Храним в прохладном месте.

СОВЕТ. Щавель хорошо хранится и без соли.

Зинаида ИВАНОВА, г. Воронеж

АДЖИКА ИЗ КАБАЧКОВ

На 3 кг кабачков: 250 г раст. масла, 1/2 л томатного соуса, 2 головки чеснока, 3,5 ст. л. соли, 4,5 ч. л. уксусной эссенции, 1 ст. воды, 3 ч. л. чёрного молотого перца, пучок укропа.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачки чистим, пропускаем через мясорубку, даём отстояться 2 часа, после чего сок сливаем.

2. Полученную массу перекладываем в таз, добавляем раст. масло, томатный соус, соль, перец. Тушим 1,5 ч.

3. Добавляем эссенцию, разведённую в стакане воды, мелко порубленный или пропущенный через пресс чеснок и измельчённый укроп. Варим ещё 10 мин. Раскладываем в стерилизованные банки и закатываем.

Светлана НОСКОВА, г. Рыбинск, Ярославская обл.

КАБАЧКИ С УКРОПОМ

На 1 кг кабачков: 25-30 г зелени укропа, 10-12 зубчиков чеснока, 1 стручок горького перца, 3-4 горошины душистого перца. Для маринада: 1 л воды, 4-4,5 ст. л. уксуса, 2,5-3 ст. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачки вымойте, обрежьте плодоножки, нарежьте кружочками. Горький перец разрежьте вдоль на несколько частей. Чеснок разрежьте пополам. Зелень крупно порубите.

2. Вскипятите литр воды с солью и уксусом.

3. На дно стерилизованных банок уложите зелень, чеснок, горький перец, специи и кружочки кабачков. Всё залейте кипящим маринадом, накройте крышками. Стерилизуйте пол-литровые банки 8-10 мин., литровые — 12-15 мин. Закатайте.

Наталья КЛИМЕНКО, г. Алексеевка, Белгородская обл.

КОНСЕРВИРОВАННАЯ ЧЕРЕШНЯ С ПРЯНОСТЯМИ

На 500 г черешни: 3 л воды, 250 г сахара, 4 палочки корицы, 1/2 ч. л. семян аниса, горсть листьев чёрной смородины.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Воду с сахаром доведите до кипения, добавьте анис и корицу. Дайте закипеть и варите 3 мин. Снимите с огня.
2. Черешню переберите, вымойте и удалите плодоножки.
3. Листья смородины вымойте, обсушите и положите на дно простерилизованных банок. Разложите по банкам черешню и палочки корицы из сиропа.
4. Залейте горячим сиропом, закройте банки и дайте остыть до комнатной температуры. Поставьте на хранение в тёмное и прохладное место.

Вера ФЕДОРЦОВА, г. Краснодар

«ВИТАМИНКА» ИЗ ЖИМОЛОСТИ

На 1 кг ягод жимолости: 1,5 кг сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Ягоды жимолости подготовьте, перемешайте с сахаром и измельчите в мясорубке или при помощи блендера.
2. Полученную массу поставьте на огонь и прогрейте до полного растворения сахара.
3. Разложите варенье в стерильные банки, укупорьте и храните в прохладном месте.

Оксана ЕРМАКОВА, г. Воронеж

ЗЕМЛЯНИКА В СОКЕ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ

На 1 кг земляники (или клубники): 1,5 ст. сока красной смородины.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Землянику или клубнику вымойте, очистите, уложите в кастрюлю.
2. Ягоды залейте соком красной смородины, кипятите 5-7 мин., разлейте в стерильные банки и закатайте.

Нина КОЛОСОВА,
г. Елец Липецкой обл.

ДЖЕМ ИЗ РЕВЕНЯ И БАНАНОВ

На 500 г черешков ревеня: 250 г бананов без кожуры, 500 г сахара (2,5 ст.).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Черешки ревеня промойте, очистите от плёнки, нарежьте кусочками по 2 см. Перемешайте с сахаром. Дайте настояться 2 ч.
2. Добавьте бананы, нарезанные очень тонкими кружками. Помешивая доведите до кипения. Варите 3 мин.
3. Горячий джем разлейте в стерилизованные баночки с закручивающимися крышками.

Тамара КОЛОСОВА,
г. Железнодорожск, Курская обл.

СЛАДКИЕ ЗАГОТОВКИ



ВАРЕНЬЕ ИЗ ЧЕРЕШНИ С КЛУБНИКОЙ И ЛИМОНОМ

На 2 кг жёлтой черешни: 1 кг мелкой клубники, 3 кг сахара, сок и цедра 1/2 лимона.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Клубнику тщательно промойте, разотрите в пюре. Добавьте сахар. Нагрейте на слабом огне до полного растворения сахара.
2. Черешню помойте, удалите косточки, смешайте с кипящими ягодами. Варите 10-15 мин. Добавьте лимонный сок и измельчённую цедру. Ещё раз доведите до кипения.
3. Готовое варенье разлейте в стерилизованные банки и закатайте.

Галина ГЛАЗКИНА, с. Верхнерусское, Ставропольский край

КЛУБНИКА В КОНЬЯКЕ

На 3 кг клубники: 1 кг сахара, 250 мл коньяка.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Большую стеклянную банку тщательно вымойте и простерилизуйте.
2. Ягоды клубники переберите, аккуратно промойте и удалите плодоножки с листиками. Клубнику уложите в банку слоями, пересыпая каждый слой сахаром.
3. На верхний слой сахара вылейте коньяк. Прикройте банку листом пергамента и оставьте на 8 дней. После этого разложите клубнику по маленьким стерилизованным баночкам и герметично закройте.

Ирина ГУРЧЕНКО, г. Белгород

ДЖЕМ ИЗ КЛУБНИКИ, КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ И ЛИМОНА

На 1 кг клубники: 250 г красной смородины, 700 г сахара, сок 1 лимона.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сахар насыпьте на противень и поставьте прогреться в горячую духовку.
2. Половину подготовленной клубники и всю смородину варите на небольшом огне до появления сока. Добавьте оставшуюся клубнику и доведите ягодную массу до кипения.
3. В ягодную массу влейте лимонный сок и всыпьте прогретый сахар. Доведите до кипения, варите на небольшом огне до загустения (около 25 мин).

Ольга НАЗИНЦЕВА, Белгородская обл.

Иногда варка варенья затягивается, и оно долго остаётся жидким. Для того чтобы варенье приобрело нужную консистенцию, добавьте при варке в него немного лимонного сока.

Раиса ПОЛЯКОВА, г. Рязань



ХОЛОДНОЕ ЛАКОМСТВО



АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОРБЕТ В ШОКОЛАДЕ

На 500 г апельсинового сока: 150-200 г шоколада, сок и тёртая цедра 1 лимона, тёртая цедра 1 апельсина, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. желатина, раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Формочки смажьте раст. маслом, поставьте в морозилку.
2. Шоколад растопите в микроволновке. Быстро обмажьте растопленным шоколадом формочки, вновь поставьте в морозилку.
3. Желатин замочите в 2 ст. л. апельсинового сока. Остальной сок вылейте в кастрюлю. Добавьте лимонный сок, всю цедру и сахар. Нагрейте на среднем огне до растворения сахара. Затем доведите до кипения, снимите с огня. Добавьте замоченный желатин, размешайте до полного его растворения.
4. Апельсиновую массу перелейте в контейнер, поставьте в морозилку. Перемешайте 4-5 раз через каждые 30 мин.
5. Как только смесь в контейнере замёрзнет, разложите её в формочки с шоколадом. Поставьте в морозилку ещё на 1 ч.

СОВЕТ. Перед подачей формочки опустите в горячую воду на 1 мин.

Зоя ПОПОВА, г. Рязань

Превосходный десерт с летним настроением! Очень вкусный, а самое главное — содержит только натуральные ингредиенты.

Людмила МЫСИНА, г. Воронеж

БАНАНОВО-ЯГОДНОЕ МОРОЖЕНОЕ

На 150 г натурального йогурта: 1 спелый банан, 100 г замороженной клубники (вишни, малины, черники), 1 ст. л. мёда.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Ягоды вымойте, почистите, просушите, заморозьте в морозилке.
2. Очищенный банан нарежьте, положите в чашу блендера. Добавьте замороженные ягоды. Взбейте до однородной массы. Добавьте мёд и йогурт. Ещё раз хорошо взбейте. Масса должна получиться воздушной по консистенции.
3. Приготовленную массу разложите по формочкам, поместите на 3-4 ч. в морозилку.

КОКТЕЙЛЬ «ЮЖНАЯ НОЧЬ»

На 150 г молока: 50 г мороженого, 1 ч. л. какао-порошка, 1 ч. л. растворимого кофе.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Какао и кофе растворяем в 1/2 ст. горячей воды. Добавляем молоко, перемешиваем.
2. В остывшую массу добавляем мороженое и взбиваем миксером.

Галина СОЛНЦЕВА, г. Рязань

КЛУБНИЧНО-МЯТНЫЙ СОРБЕТ

На 800 г клубники: 150 г сахара, 1 ст. воды, 1 пучок мяты, сок 1 крупного лимона.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Из сахара и воды сварите сахарный сироп. Залейте сиропом веточки мяты, оставьте на 40 мин. настаиваться.
2. Мятный сироп процедите, смешайте с подготовленными ягодами. Доведите до кипения и сразу же снимите с огня.
3. Клубничную массу измельчите блендером. Добавьте лимонный сок, перемешайте. Охладите до комнатной температуры. Затем поставьте на 6 ч. в морозилку, перемешивая каждые 2 ч.

Анна РЕШЕТОВА, г. Санкт-Петербург

КЛУБНИЧНЫЙ ТОРТ-МОРОЖЕНОЕ

На 400 г ванильного мороженого: 200 г клубники, 1 ст. взбитых сливок, 100 г чёрного шоколада, 1 ст. л. коньяка.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Клубнику вымойте, обсушите. Ягоды порежьте дольками, выложите в миску, полейте коньяком, перемешайте. Оставьте на 30-40 мин.
2. В другую миску выложите слегка подтаявшее мороженое. Добавьте взбитые сливки, перемешайте. Всыпьте крупно раскрошенный шоколад, добавьте слегка отжатую клубнику. Ещё раз перемешайте.
3. Приготовленную массу выложите в форму с крышкой, закройте. Поставьте на 3 ч. в морозилку.
4. Перед подачей к столу снимите крышку с формы, переверните торт-мороженое на блюдо. Украсьте целыми ягодами.

Наталья ТОКАРЕВА, г. Пермь

ЧЕРНИЧНО-ЯБЛОЧНЫЙ ЩЕРБЕТ С МЮСЛИ

На 120 г натурального йогурта: 300 г черники, 3 яблока, 50 г молока, 4 ст. л. сахарной пудры, мюсли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенные яблоки нарезаем небольшими кусочками, кладем в чашу блендера. Добавляем молоко, 1 ст. л. йогурта и 1 ст. л. сахарной пудры. Взбиваем до получения пюреобразной массы. Затем переливаем пюре в форму, отставляем в сторону.
2. Чернику, оставшийся йогурт и сахарную пудру также измельчаем в блендере.
3. В одноразовые стаканчики (или другую посуду) наливаем яблочное пюре, добавляем мюсли. Сверху наливаем черничное пюре. Отправляем в морозилку как минимум на 4 ч.

Ольга СЕРЕБРЯКОВА, г. Липецк

Как заготовить зелень на зиму

Замороженная зелень, лично для меня, — самый удобный вариант. Но согласна, что возможности морозилки очень даже ограничены. Если нет отдельной морозильной камеры, можно заготавливать зелень по-старинке — солить или сушить.

Для
Т.БИРЮКОВОЙ,
г. Воронеж

● **Солёная зелень.** Промойте зелень укропа и петрушки, обсушите, мелко нарежьте и смешайте с солью в соотношении 4:1 (на 1 кг зелени — нужно взять 250 г соли). Зелень разложите в чистые банки, плотно утрамбовывая до появления сока. Оставьте банки с зеленью в прохладном месте на 2 суток. После того как зелень осядет, добавьте ещё зелени доверху. Банки должны быть наполнены до краёв. Закройте полиэтиленовыми крышками и храните в прохладном месте. В данном случае консервантом выступает соль. Но только помните, что заготовка эта очень солёная, поэтому во время приготовления пищи солить блюда не нужно.

● **Сушёная зелень.** Зелень переберите, срежьте толстые стебли и веточки, тщательно промойте в холодной проточной воде. Выложите на полотенце и обсушите как можно лучше. Затем нарежьте зелень: не слишком мелко, но и не очень крупно. Крупные фрагменты дольше сушатся, а если не досушить зелень, она быстро испортится. А если нарезать слишком мелко, то в процессе нарезки выделится очень много сока, отчего зелень потеряет аромат и пользу. Измельчённую зелень разложите на скатерти (полотне) в затенённом месте с хорошей вентиляцией и сушите до готовности.

Это самый простой и старинный метод сушки. Можно сушить зелень в сушилке или в духовке, на самом верхнем уровне при низкой температуре, с открытой дверцей.

Правильно высушенная зелень при сжимании не рассыпается в порошок и не слипается, а ломается на мелкие фрагменты. Готовую сушёную зелень немного помните руками, чтобы измельчить, и разложите по бумажным (полотняным) пакетам или банкам с плотно закручивающимися крышками. Хранить зелень лучше в сухом прохладном месте. Сушёная зелень быстро впитывает влагу и может быстро заплесневеть, если не соблюдать условия хранения.

Анастасия КУДАЕВА, г. Майкоп

ОТ РЕДАКЦИИ. Рецепты заготовок зелени на зиму вы можете найти в июньской «Кулине» и Спецвыпуске «Домашние заготовки». Кроме соленья и сушки, есть ещё и такие способы заготовки, как маринование и стерилизация.



Вишнёвое варенье и «пятиминутка»



Для
Т.ГРУЗДЕВОЙ,
г. Липецк

Отправляю вам два рецепта варенья из вишни — обычного и пятиминутки. Рецепты многократно опробованы. Чтобы ягоды вишни не были сморщенными, не нужно переваривать варенье. Мне нравится, когда варенье варится с выстаиванием. За это время ягоды равномерно пропитываются сиропом. Если берёте вишню с косточкой, предварительно наколите ягоды зубочисткой.

ВИШНЁВОЕ ВАРЕНЬЕ

На 2 кг вишни: 1,25 кг сахара, 1/2 ст. воды.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Вишню хорошо промойте. Можно залить водой на несколько часов, чтобы удалить мусор и насекомых. Ещё раз промойте, выньте из ягод косточки.
2. Подготовленную вишню послойно пересыпьте сахаром и оставьте на пару часов, чтобы вишня пустила сок.
3. Добавьте воду, поставьте на маленький огонь и доведите до кипения. Варите ровно 10 мин., снимая пену. После этого снимите с огня и дайте настояться около 10 ч. Можно оставить на ночь, это очень удобно.
4. На следующий день снова доведите до кипения, сразу же разложите в стерилизованные банки и закройте крышками.

ВИШНЁВАЯ «ПЯТИМИНУТКА»

На 2 кг вишни: 1,5 кг сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Вишню переберите, удалите подпорченные ягоды и весь мусор. Промойте большим количеством проточной воды. Засыпьте сахаром, перемешайте и оставьте на несколько часов, пока ягоды не пустят сок.
2. Поставьте на огонь и доведите до кипения. Как только закипит, варите вишню 5 мин., постоянно снимая пенку.
3. Разлейте варенье в стерилизованные банки. Закройте крышками. Храните варенье в прохладном месте.

Татьяна АСТАХОВА, г. Тверь

Пеку детям эклеры с заварным кремом на желтках. В крем идут 4 яичных желтка, а белки остаются неиспользованными. Подскажите, пожалуйста, что можно приготовить из них, кроме безе? Сладкого мы едим и так достаточно.

Ангелина КОЛЬЦОВА, г. Белгород

Подскажите, как приготовить томатный сок из помидоров? Попробовала в гостях домашний

томатный сок и в этом году хочу сделать такую заготовку сама.

Лидия КОВАЛЁВА, г. Елец, Липецкая обл.

Почему разваливаются котлеты? Всё делаю по стандартному рецепту, но бывает вот такие неприятности, что котлеты не держат форму. Фарш использую покупной.

Мария ЛАВРЕНТЬЕВА, г. Курск



Елена Подкаминская родилась 10 апреля 1979 г. В Театральном училище им. Щукина училась на курсе Александра Ширвиндта. С 2001 года, после окончания училища, играет на сцене прославленного Театра сатиры, занята во многих спектаклях, снимается в кино и на телевидении. Самые известные роли актрисы в таких фильмах и сериалах, как «Я вернусь», «Дважды в одну реку», «О чём говорят мужчины» и сериал «Кухня», который идёт на канале СТС. Поклонники передачи «Танцы со звёздами» помнят блестящее выступление Елены Подкаминской в паре с Андреем Карповым и их победу в конкурсе. Профессиональные успехи — только половина жизни актрисы. В личной жизни Елена — любимая жена и счастливая мама трёхлетней дочки Полины.



О ПАПЕ И ПОБЕДЕ НАД СОБОЙ

Когда Елена Подкаминская не поступила в ГИТИС, она решила, что ни на что не годится и вообще ей не нужно быть актрисой. Это было первое испытание на пути к цели.

— Что заставило вновь ринуться в бой?

— Не что, а кто. Мой папа. Я пришла домой, и мы с ним заперлись в комнате и проговорили часа три. Он, будучи невероятно сильным духом человеком, сумел вернуть мне веру в себя, убедил пойти в Щукинское, на последние в том году прослушивания. Я уже не хотела никому понравиться, не думала об этом, а пошла просто потому, что доверяла папе и всегда была послушной дочерью. В итоге я поступила на курс Александра Анатольевича Ширвиндта и по сей день счастлива, что именно так всё сложилось.

О «КУХНЕ» И ВЕНСАНЕ ПЕРЕСЕ

Роль карьеристки Виктории Сергеевны из сериала «Кухня» принесла Елене Подкаминской большую популярность. Недавно на экраны вышел и полнометражный фильм «Кухня в Париже» с Еленой Подкаминской в главной роли. Съёмки проходили в Париже, а партнёром актрисы был Венсан Перес.

— Кроме походов, у вас с Викторией Сергеевной много общего?

— Различий, конечно, больше, но и сходство есть. Вика очень требовательна к себе, ответственна, стремится довести свою работу до совершенства. То же самое и про себя могу сказать. Наверное, я просто перфекционистка. Я не умею почитать на

7 вопросов ЕЛЕНЕ ПОДКАМИНСКОЙ

лаврах. Мне трудно успокоиться. Мне всё время всего мало.

— А как вам работалось с Венсаном?

— Он прекрасный человек, совершенно не высокомерный! У нас было большое количество сцен. Венсан всегда оставался джентльменом: подавал мне руку, предлагал горячего чая, поддерживал меня перед съёмками и предлагал послушать мелодию французского языка, чтобы моё произношение улучшалось. Хотя я и не маленькая девочка, которую обязательно нужно хвалить, но мне был очень приятен его положительный отклик о нашей совместной работе. В общем, Венсан Перес — настоящий мужчина и прекрасный актёр.

О СЕМЬЕ И КАРЬЕРЕ

— А для вас важнее карьера или семья?

— Я таких вопросов себе не задаю. Стараясь совмещать эти сложносочетаемые вещи, хотя, конечно, это непросто. Ребёнка своего я безумно люблю, но и к профессии отношусь со всей страстью. Актёрская работа устроена принципиально по-другому: прийти в восемь, отбыть положенное время, уйти в шесть и полностью отключиться — для меня это немис-

лимо. Она требует глубокой и полной включённости. Это особый мир внутренней жизни, профессионального творческого движения и развития. Мои близкие это понимают, меня поддерживают и во всём помогают.

— На какие жертвы вы можете пойти ради съёмок?

— Жертва, безусловно, присутствует, потому что маленький ребёнок постоянно нуждается в маме. Я каждое мгновение стараюсь использовать для общения с Полей и чувствую, что наша связь никогда не прерывается.

О МОМЕНТАХ СЧАСТЬЯ

— Какие книжки читаете дочке?

— Мы любим сказки и стихи, добрые, душевные, это книжки моего детства. И мультфильмы смотрим старые, советские.

— Елена, вы сейчас счастливы?

— Счастье складывается из счастливых мгновений. Каждый день меня в моей дочери что-то трогает. Вот Полина подходит ко мне и говорит: «Мам!» — я отвечаю: «Да?» — а она мне: «Люблю!» В такой момент я абсолютно счастлива! Жаль, что у меня сейчас отсутствует время на хобби. Есть большая профессиональная занятость и свободное время, которое я провожу с дочерью.

Сезонные продукты — самые полезные и вкусные. Чтобы сохранить их качества и свежесть, храните продукты правильно. Вот несколько практических советов.

ЗЕЛЕНЬ

Привезённую с дачи или купленную на рынке зелень хочется сохранить подольше в свежем виде. Для этого зелень нужно сразу промыть и обсушить. Затем завернуть в сухую ткань, поместить в полиэтиленовый пакет и хранить на нижней полке холодильника. Такой способ хранения ещё и экономит время на кухне. Когда вам потребуется приготовить салат или добавить укропчик или петрушку в борщ, останется только извлечь нужное количество готовой зелени.

САЛАТ

Хотите иметь под рукой свежие хрустящие листья салата? Тогда, купив свежий салат, промойте каждый листок под проточной водой, затем просушите, не сдвигая. Заверните листья салата в чистое сухое хлопчатобумажное полотенце и положите в холодильник. Можно сложить просушенные листья в плотно закрывающийся контейнер, накрыв сверху бумажным полотенцем, которое нужно менять каждый день. Это поможет сохранить все лучшие качества салата.

Второй способ. Положите немытый и не разобранный на листья салат в контейнер (можно использовать достаточно большую одноразовую подложку), чтобы листья салата не сжимались. Плотно накройте пищевой плёнкой и положите в самое нижнее отделение холодильника. Каждый раз, когда вам потребуется салат, оторвите нужное количество листьев, затем накройте плёнкой и положите на хранение. В течение недели салат сохранит свежесть и товарный вид.

РЕДИСКА

... во многом теряет во вкусе, когда становится вялой. Чтобы редиска была хрустящей и сочной, промойте её, срежьте кончики, обсушите и поместите в стеклянную банку с плотно завинчивающейся крышкой. Храните в холодильнике.

МОРКОВЬ

... будет дольше свежей и сочной, если её промыть, срезать кончики, просушить, поставив вертикально. Затем сложить в бумажный или полиэтиленовый пакет и держать на нижней полке холодильника.

СЕКРЕТЫ СВЕЖЕСТИ ПРОДУКТОВ



Если положить на дно ящика для хранения овощей пергамент или бумагу для выпечки, овощи в холодильнике дольше не завянут.

КЛУБНИКА

Эта ягода довольно мало лежит в свежем виде, даже в холодильнике. Как только клубника даёт сок, начинается процесс брожения. Чтобы ягоды подольше были в свежем виде, делают так. Выкладывают клубнику в ящик для фруктов или другую ёмкость в один слой, на бумажное полотенце или салфетки, так чтобы ягоды не соприкасались друг с другом. В этом случае даже если одна ягода даст сок, она не повредит «соседкам». Далее слой клубники перекладывают бумажным полотенцем и выкладывают следующий ряд. Если есть вакуумные контейнеры, можно выложить клубнику по той же технологии в них.

МАЛИНА

Собирайте малину в сухую погоду. Ягоды срывайте осторожно, чтобы малина не помялась. Прежде чем положить ягоду в приготовленную тару, которая должна быть сухой, освободите её от цветоложа (белый шершавый конус внутри плода). Не стоит ставить посуду с малиной в самое холодное место холодильника (под морозилку, к задней стенке или в нулевую зону). Малина — очень нежная ягода и от сильного холода может начать портиться очень скоро. Не стоит также ставить малину в

самое тёплое место холодильника. Выберите среднюю температуру. Постарайтесь сделать так, чтобы с малиной не соседствовали никакие резко пахнущие продукты, так как малина очень сильно впитывает запахи.

ФРУКТЫ

Свежие фрукты на столе — это всегда красиво. Чтобы фрукты радовали как можно дольше, лучше заранее их не мыть. Так они дольше хранятся без холодильника. Положите в корзину с целыми фруктами пробковую крышку от бутылки. Пробка впитывает лишнюю влагу, в которой могут развиваться бактерии, предотвращая раннее гниение фруктов.

ЛИМОН

... стал любимым всесезонным продуктом. Долька свежего лимона к чаю — всегда вкусно и полезно. Но часто бывает, что разрезанный лимон даже в холодильнике быстро увядает и теряет свой витаминный сок. Лимон не засохнет, если положить его срезанной частью на сахарный песок. Также в продаже имеются специальные подставки (контейнеры) для хранения лимона.

К чаю удобно нарезать лимон дольками и сложить в баночку, посыпав сахаром. Таким образом, лимон будет долго храниться в собственном соку.

Если вам необходимо несколько капель лимонного сока, совершенно необязательно выжимать половинку лимона. Достаточно проткнуть лимон у основания вилкой, и выжать нужное количество сока в блюдо. В целом виде лимон сохранит свою свежесть и не засохнет.

СТЕФАНОТИС- «МАДАГАСКАРСКИЙ ЖАСМИН»

У этого нежного и красивого цветка есть несколько наименований: его называют «венком из ушек» или «флейта ангела» — по форме цветка, «мадагаскарский жасмин» — по родине произрастания, «свадебный цветок» — поскольку он является самым популярным цветком при оформлении букетов на свадебные торжества. На своей родине стефанотис растёт в диких условиях, оплетая камни и деревья, создавая «живую» изгородь. Эти вечнозелёные лианы в естественных условиях могут достигать 6 м в длину. Они покрыты блестящими тёмно-зелёными кожистыми листьями эллиптической формы. Во время цветения стефанотис формирует в пазухах листьев красивые восковидные цветы. Они не слишком крупные, обладают приятным запахом, объединяются в черешковые соцветия зонтичного типа. По форме цветки напоминают трубку со звёздочкой на конце. Их окраска может быть белой, желтоватой, зеленоватой, лиловой или кремовой.

В комнатных условиях выращивают стефанотисы, в основном, ради красивого цветения этого растения, которое может длиться практически всё лето. При создании определённых условий стефанотис может цвести и зимой.



Стефанотис относится к семейству ластовневых. Известно более 16 видов этого растения, произрастающих на Мадагаскаре, в Японии, Китае и островах Малайского архипелага. Все стефанотисы — вьющиеся вечнозелёные растения. На цветочном рынке они получили распространение сравнительно недавно и, наверное, поэтому считаются трудными в уходе. В домашних условиях чаще всего встречается стефанотис обильноцветущий (*Stephanotis floribunda*). Выращивают его исключительно ради красивых белоснежных бутонов, которые имеют очень приятный сладковатый аромат. По декоративным достоинствам он успешно конкурирует с такими популярными комнатными лианами, как клеродендрон и восковой плющ (хойя).

МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ И ОСВЕЩЕНИЕ

Стефанотисы очень любят свет, но с трудом переносят прямое солнце. Для выращивания лучше всего подойдут восточные и западные окна или южное окно с притенением в полуденное время. При недостатке освещённости стефанотисы могут прекратить цветение. В осенне-зимний

период следует организовать для растения досветку.

ТЕМПЕРАТУРА

Растение предпочитает умеренные температуры. Оптимальными для него будут 18-22°C летом и 14-16°C — зимой. Главное, чтобы не было резких изменений температуры и сквозняков.

ВЛАЖНОСТЬ

Для нормального роста стефанотису нужна повышенная влажность воздуха. Поэтому его регулярно следует опрыскивать тёплой водой.

ПОЛИВ

В тёплое время стефанотис поливают обильно мягкой отстоянной водой по мере подсыхания верхнего субстрата. Растение отрицательно относится к извести. Зимой полив сокращают. Относительный покой с небольшим поливом зимой стимулирует обильное цветение.

ПОДКОРМКА

В период роста и цветения стефанотис один раз в 2 недели подкармливают слабым раствором для цветущих растений. Зимой подкормки прекращают.

ПЕРЕСАДКА

Пересаживают растения весной до появления бутонов. Молодые стефанотисы

ежегодно переваливают в горшки большего размера. Взрослые растения пересаживают каждые 2-3 года перед началом формирования бутонов. Горшки выбирают большие, керамические, желательно довольно тяжёлые, так как растения нуждаются в опоре и могут вырастать довольно большие. На дно горшка обязательно насыпают дренаж. При пересадке стебли обрезают наполовину. Грунт для пересадки можно взять готовый, например, «Пальма» или «Флорадом».

РАЗМНОЖЕНИЕ

Размножают стефанотисы семенами и черенками. Первый способ используют очень редко, так как в домашних условиях семена у растения не образуются. Черенки нарезают ранней весной из побегов предыдущего года. Срез делают чуть ниже листа, так как корни образуются между узлами листьев. Высаживают по 2-3 шт. в горшок или ящик с субстратом, состоящим из 1 части торфяной земли и 1 части песка. Черенки укореняются в течение месяца при температуре 24-26°C. Затем

пересаживают в отдельные горшки.

ВРЕДИТЕЛИ И БОЛЕЗНИ

Наиболее опасными вредителями для стефанотиса являются оранжерейная тля, паутинный клещ и щитовка. Растение нужно регулярно осматривать и при малейшем подозрении опрыскивать инсектицидом.

ОСОБЕННОСТИ ВЫРАЩИВАНИЯ

В период цветения не передвигайте горшок с цветком, иначе бутоны засохнут и, не успев зацвести, опадут.

Обязательно сделайте опору для молодых побегов. Обычно используют проволоку или дерево.

Если бы, глядя на фото, можно было ощутить аромат, то вы ни за что не смогли бы отказаться от стефанотиса. Этот цветок непросто в выращивании, но в итоге его неотразимая красота стоит тех усилий, которые вы ему подарите.

Подготовила
Нина ЧЕБОТАРЁВА

С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА

Это как солнечный удар, как вспышка молнии. Вы впервые видите человека и сразу понимаете, что влюбились. Как относиться к этому?

НЕВЕДОМАЯ СИЛА

Когда герою одного старого фильма задали вопрос: «Вы верите в любовь с первого взгляда?», он удивился: «А разве бывает другая любовь?» Действительно, большинство из нас, перебирая в памяти свои «судбоносные встречи», вспоминают, что уже в первый же миг возникло смутное предчувствие: «С этим человеком у меня что-то будет». Какая-то неведомая сила тянула именно к нему, и обстоятельства сами собой складывались так, чтобы соединить вас вместе.

ХИМИЯ И ЖИЗНЬ

Почему из великого множества людей, которых мы встречаем в жизни, именно этот человек произвёл такое сильное впечатление? Почему первая же встреча с ним привела весь организм в такой трепет, что сердце начало бешено биться, тело стало лёгким, а в душе клокотала беспричинная радость? Существует несколько версий на этот счёт.

БИОЛОГИЧЕСКАЯ. Физиологи любят объяснять это явление действием феромонов, особых веществ, которые выделяются человеком для привлечения противоположного пола. Запахом они практически не обладают, но, воздействуя на определённые рецепторы, могут вызывать глубокие эмоции и сексуальное желание. Непонятно одно: почему от феромонов этого человека у вас кружится голова, а мимо другого вы равнодушно пройдёте, не заметив.

ГИПНОТИЧЕСКАЯ. Антропологи считают, что любовь с первого взгляда имеет буквальное значение. Всё дело — в контакте глаз. Говорят, что это инстинкт, оставшийся нам в наследство от животных (так утверждают поклонники теории Дарвина). У них пристальный взгляд приводит в боевую готовность ту зону мозга, которая отвечает за побуждение — приблизиться или отступить. Люди такую встряску воспринимают как ощущение влюблённости. Американские психологи провели

исследование: 48 незнакомым мужчинам и женщинам предложили во время разговора смотреть друг на друга с разной степенью интенсивности. Оказалось, что продолжительный взгляд усиливал ощущение пылкой влюблённости и доверия к своему партнёру. Если человек, который пристально смотрит на вас, вам симпатичен, вы поддерживаете этот контакт. И случается любовь с первого взгляда. Если нет — вы отводите глаза, и ничего не происходит.

ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКАЯ. Некоторые психологи, вслед за Фрейдом, считают, что первая и самая яркая наша любовь происходит в раннем детстве — к родителю противоположного пола. И потом женщины всю жизнь ищут в другом мужчине своего отца (а сильный пол, соответственно, мать). Если вы встретили человека, похожего на вашего папу внешне или хотя бы в каких-то деталях — такая же улыбка, манера говорить, — вас неожиданно может накрыть волной «любви с первого взгляда». Впрочем, это свойственно не всем, а только тем, у кого были очень хорошие отношения с отцом, тем, для кого он остался идеалом мужчины. Или наоборот, тем, кто всё время конфликтовал с ним. В этом случае женщина ищет «похожего на отца» для того, чтобы завершить диалог, доказать, что она не такая, как он о ней думал, она — лучше.

«ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ». Эта вер-

сия похожа на предыдущую, но только женщина бессознательно ищет не «отца», а того, кто когда-то произвёл на неё сильное впечатление. Это может быть соседский мальчик, который в детстве катал её на санках, первая любовь или первый мужчина. Американский сексолог Джон Мани ввёл для описания этого явления термин «топография любви». Это зарубки боли или удовольствия, которые мы носим в своём сердце. И встретив человека, в чём-то похожего на того, кто принёс нам много радости или отчаяния, мы мгновенно влюбляемся — порой «рассудку вопреки».

ОНЕГИНСКАЯ. Татьяна влюбилась в Онегина тоже с первого взгляда: «Ты чуть вошёл, я вмиг узнала». Так бывает, когда женщина долгое время испытывает одиночество, вращаясь среди «неподходящих» ей мужчин — по уровню образования, культуры, семейному положению. Внутри у неё складывается идеал, каким должен быть её избранник. И встретив того, кто хотя бы частично совпадает с этим образом, она получает «солнечный удар»: «Вся обомлела, запыхалась и в мыслях молвила: вот он!»

ОТВЕТНАЯ. Люди часто влюбляются в тех, в чьих глазах они видят совершенное отражение самих себя. Когда вас кто-то любит, вы ощущаете себя красивой, значительной, энергичной. Ну как не «отплатить» той же монетой человеку, который так



поднял вашу самооценку! На этом феномене построен не один классический сюжет: X убеждают в том, что Y в него влюблён, и вот уже X обожает Y, возможно, даже до того, как в первый раз увидит его.

МИСТИЧЕСКАЯ. Люди, склонные к мистике и верящие в «прошлые жизни», считают, что персоны, не разорвавшие «кармический узел» в предыдущей жизни, обязательно встретятся в новой и узнают друг друга. Это могут быть, например, влюблённые, разлучённые когда-то. Или, наоборот, враги, которые не простили друг друга. В новой жизни они сталкиваются и продолжают прерванный диалог.

ПОСЛЕ БУРИ

Но какова бы ни была версия (а их наверняка намного больше перечисленных), у всех, кто столкнулся с этим явлением, возникает вопрос: можно ли доверять чувству, возникшему с первого взгляда? В любви вообще никто ни на что не может дать гарантий. Единственное, что можно (и нужно) сделать, это когда вы очнётесь от своего солнечного удара, включить разум и подумать: каких отношений вы хотите с этим человеком и насколько это реально? Каждая версия таит в себе подводные камни.

БИОЛОГИЧЕСКАЯ. Если вас тянет к человеку исключительно в физическом плане, обратите внимание, насколько вы близки с ним по образованию, интересам, социальной среде, из которой вы вышли. Вы окончили консерваторию, а его познания в музыке ограничиваются репертуаром радио «Шансон»? Да у вас может быть сногшибательный секс, но рассчитывать на длительные гармоничные отношения вряд ли возможно.



ГИПНОТИЧЕСКАЯ. Утонув в глазах незнакомца, подумайте: а может, он — «профессиональный» соблазнитель? Многие мужчины пользуются этим приёмом, чтобы привлечь женщину. Некоторые делают это даже автоматически.

ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКАЯ И «ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ». Возможно, вы видите в этом мужчине вовсе не того, кем он является на самом деле, а отца или человека, в которого вы когда-то были влюблены. И когда он станет проявлять несходство с ними, это будет вас раздражать. Но если, «запав» на мужчину только потому, что он — человек вашего типа, вы сможете разглядеть в нём личность и полюбить его таким, какой он есть, то прогноз может быть вполне благоприятным.

ОНЕГИНСКАЯ. Если вы долго были в одиночестве, любой более-менее приличный мужчина вам покажет-

ся идеалом. А это опасно. Ни один человек не может соответствовать тому образу, который вы создали в своём воображении. Кроме того, любовь женщины, возникающая от одиночества, а не от избытка энергии, часто воспринимается мужчиной как навязчивость. Может, потому Онегин и дал отповедь Татьяне.

ОТВЕТНАЯ. Приятно влюбиться в того, кто уже тебя любит и выражает свои чувства. Но будьте готовы к тому, что эти отношения могут скоро закончиться. Ведь их подпитывает только ваш поклонник: вы оба любите одного человека — вас. Однако, если любовь вашего мужчины послужит импульсом того, что и вы влюбитесь в него, тогда всё может сложиться наилучшим образом.

МИСТИЧЕСКАЯ. Версия интересная, только вот доказать все эти «кармические узлы», «прошлые жизни» — невозможно.

И НА ВСЮ ЖИЗНЬ...

Любовь с первого взгляда ничуть не хуже (и не лучше) любви со второго или третьего... В реальности сколько угодно случаев, когда люди влюбляются, едва увидев друг друга, и прекрасно живут всю жизнь. И наоборот: годами «приглядываются», проверяют свои чувства, а, поженившись, разводятся через полгода.

Если вас посетило это чудо — любовь с первого взгляда, наслаждайтесь им сполна. Будет продолжение отношений — вы сможете сказать вслед за героем фильма: «А разве бывает другая любовь?» Не случится — объясните себе, что это всего лишь вспышка страсти — феромоны, понимаете, гормоны...



ВОЛШЕБНАЯ СТРАНА АРТЕК

Артек! Это слово наполнено до краёв радостью и смехом, как громадный сосуд, сверкающий на солнце. Это рокот волн доброго Чёрного моря. Это хруст сухой ветки на тропинке, ведущей в горы. Это удар спелого жёлудя по барабану под старым дубом, вокруг которого уселись пионеры у своего костра. Это море галстуков и море радостных глаз. Вот что такое Артек!

КАК ВСЁ НАЧИНАЛОСЬ

Однажды, тихим осенним вечером, по пустынному берегу моря бродил человек. Над морем, почти не двигая крыльями, парили чайки. Они перекликались друг с другом. В крике птиц человеку послышался детский смех, серебристый и звонкий, как горный ручей. А он смотрел на чаек и думал о детях земли. Ради их счастья он приехал сюда, чтобы отыскать для них главное сокровище этого края. Самым большим богатством он считал здоровье и, осматривая каждую пядь земли, он искал место для пионерского лагеря. Понравится ли оно ребятам? Звали его Зиновий Петрович Соловьёв, и был он председателем Всероссийского общества Красного Креста. Ему приглянулась небольшая площадка у моря. Вот здесь можно поставить палатки, там — лагерьную мачту. Тут будут ребята обедать, а там — купаться. Этот тихий уголок назывался Артеком. Правда, здесь всё пришлось начинать сначала. У строителей лагеря на первых порах было больше энтузиазма, чем необходимого материала, но работа шла скоро, и 16 июня 1925 года над Артеком взвился флаг. Первые артековцы жили в брезентовых палатках. Через два года на берегу были поставлены лёгкие фанерные домики. А в 30-е годы, благодаря построенному в верхнем парке зимнему корпусу, Артек постепенно был переведён на круглогодичную работу. В 1936 году в Артеке прошла смена пионеров-орденоносцев, награждённых правительственными наградами, а в 1937 году лагерь принял детей из охваченной войной Испании. В



советские времена путёвка в Артек считалась высокой наградой как для советских детей, так и за рубежом. Путёвку мог получить только самый лучший — активное участие в пионерских делах, отличная успеваемость и поведение, достижения в спорте и многое другое. И поездка в Артек того стоила!

«СЕГОДНЯ Я ВИДЕЛ БУДУЩЕЕ...»

Говорят, что архитектура — это застывшая музыка. Может быть, но застывшей эта музыка кажется в те недолгие дни, когда в лагере нет ребят. В другое же время, когда все этажи-палубы и переходы-трапы заполнены детьми, оживает и начинает звучать необыкновенная музыка архитектуры. Взрослым легче выразить свои чувства. Один из гостей Артека, печатник из Австралии, осмотрев лагерь, сказал: «Спасибо! Сегодня я видел будущее!» Ребята свой восторг выражают одним словом: «Здорово!» Солнечные клавиши бетонных лестниц звенят у них под ногами. Конструкции зданий кажутся невесомыми. Трудно себе представить, что они из тяжёлого железобетона! И уж совсем немногие знают, что все эти, непохожие друг на друга строения самого различного вида и назначения собраны всего лишь из шести основных деталей — из разных их сочетаний и комбинаций.

Корпуса-корабли! Скажите, какому мальчишке или девчонке, топя по их палубе в двух шагах от синего моря, не захочется стать капита-

ном и отправиться в путешествие к необитаемым островам? На первый случай, ну, хотя бы вон к тем, Адalaraм. Или — к звёздам, которые так хорошо видны вечером с плоской крыши корпуса. Красота этих построек незримо входит во внутренний мир ребят, делает их собранней, аккуратней, обогащает их, заставляет их удивляться и задумываться. А ребятам не откажешь в способности удивляться. Не с этого ли начинается поэзия в самом широком смысле этого слова — поэзия красок, поэзия слова, поэзия мысли? Трудно представить, что в таком окружении кто-нибудь может совершить нехороший поступок: насорить или оскорбить своего товарища. Да все эти конструкции несут гораздо большую нагрузку, чем это представляется при первом знакомстве с ними!

ДЕТСКАЯ РЕСПУБЛИКА

В наше время Артек — это огромный комплекс, состоящий из десяти лагерей. Длина его береговой линии составляет 7 километров, а общая площадь территории, включая все подсобные хозяйства и заповедные участки, — 208 гектаров. А это сравнимо с размерами государства Монако! В том числе, и по этой причине Артек называют «детской республикой». На её территории можно найти не только жилые и лечебные корпуса, но также множество других строений, в том числе и исторических. Здесь есть несколько музеев (в одном из них хранятся скафандры Юрия Гагарина и Алексея Леонова),

дворец Суук-Су, развалины гегуэзской крепости, 3 плавательных бассейна и даже современный стадион на 7 тысяч мест. Всего на территории Артека насчитывается более 150 зданий!

ИЗ ВОСПОМИНАНИЙ РАЗНЫХ ЛЕТ

«...Тридцать солнечных дней мы провели в Морском лагере. Приняли нас очень хорошо. Эти дни запомнил каждый из нас на всю жизнь. Знакомства у костра, где мы очень много интересного узнали об Артеке, о пионерской жизни со дня основания лагеря, о вожатой, и где каждый рассказывал о себе, держа в руках талисман правды — японскую куколку. Эту куклу подарила Артеку делегация Японии. Мы участвовали в субботах, убирали дорожки, следили за порядком в лагере. Помимо пионерских и трудовых дел, были ещё спартакиады, массовки и конкурсы. В Артеке мы были в самый разгар нового учебного года и, естественно, ходили в школу. Уроки были разнообразными, интересные, увлекательные. Артековская школа научила нас самостоятельно мыслить и трудиться, поэтому отстающих в учёбе среди нас не было. Когда наша смена подошла к концу, нам было трудно и грустно расставаться с Артеком».

«...Дорогие артековцы! Приветствую вас всех, независимо от года пребывания и эпохи! Впечатления об Артеке — самые сильные в моей жизни! Не могу забыть неповторимый запах Крыма — смесь моря, кипарисовой смолы и самшита! Такого запаха нет больше нигде! Откликнитесь, мои дорогие друзья!»

СИМВОЛ ГОСУДАРСТВА

Вартан Табакян проработал в Международном детском центре «Артек» 13 лет. Начиная вожатым в 1988 году, а ушёл с места директора одного из артековских лагерей — «Хрустального» — в 2000-м. Уехал из Крыма, чтобы прокормить семью. Из интервью, размещённого на сайте «Зеркало Крыма»: «Артек — это символ правильного, нужного детства: территория детей, для детей, и, если хотите, во имя детей. Это ещё и символ государства, которое заботится и о самом себе, потому что, если государство не воспитывает следующее поколение, оно не создаёт своё будущее. В советское время Артек выполнял государственный заказ, а

теперь это стало местом, где продают море и солнце. Родители думают, что купят путёвку за полторы тысячи долларов, и дитя будет там купаться, вкусно кушать и сладко спать. Это полная ерунда! Море, солнце, экскурсии и красоты — это вторично. Ребёнок в первую очередь получает социализацию, коммуникацию с другими — разными — детьми, возможность общаться со взрослыми на другом уровне. Один простой пример: никогда в Артеке вожатых не звали по имени отчеству, сколько бы им ни было лет. И в то же время вожатые не пытались опуститься до уровня ребёнка, а наоборот — подтягивали ребёнка к себе, и для детей это был шок».

АРТЕКОВЕЦ — ЭТО ДИАГНОЗ!

«Я считаю, что Артек, как одно из лучших наследий советского периода, пытались уничтожить, — продолжает Вартан Табакян. — Это замена идеологии. Если нет идеологии, зачем нужен лагерь, воспитывающий будущие поколения? Артек — он объединяющий, а не разделяющий. Неправильно продвигать в международном лагере национальную идею, как это пыталась сделать Украина. Что впоследствии стало для Артека одним из гвоздей в крышку гроба. Нельзя подвести всех под один общий знаменатель. Принципами воспитания лагерь решал и межнациональный вопрос: там, как в Ноевом ковчеге, было всех национальностей по несколько человек. За этим чётко следили.

Я очень надеюсь, что мы сейчас

вернёмся в хорошее доброе прошлое, которое ещё не потеряно. В новых условиях я бы торопился не с ремонтом, а занялся лучше бы кадрами. Чтобы возродить Артек, нужно кинуть клич и найти старых добрых сотрудников, которые могли бы поработать какое-то время, чтобы собрать хороший педколлектив. Ведь у каждого лагеря есть свой круг друзей, их возраст абсолютно разный — от 25 до 65. И они готовы приехать в Артек. Либо ты артековец, либо нет. Если артековец — это приговор, это диагноз, ты больной на голову. В самом хорошем смысле этого слова».

Комментарий к интервью от посетителя сайта: Вартан всё сказал правильно, я полностью с ним согласна и подписываюсь под каждым его словом. Мне посчастливилось побывать в Артеке ребёнком в 1985 году и поработать вожатой в 1995-97 годах. Столько лет прошло, а я помню каждый день, проведённый в Артеке ребёнком, тем более, когда была вожатой. У меня растут сыновья и я мечтаю отвести их туда, где прошли самые яркие моменты моего детства, где работая, я обрела много друзей, большой опыт, который помогает мне и сейчас в моей работе. Верно сказал Вартан, артековец — это диагноз, причём неизлечимый!!!

У Артека синяя волна,
Над Артеком круглая Луна.
Ты — моя волшебная страна.
Я люблю тебя, Артек!

Подготовила Алла ОРЛОВА



АПТЕЧКА ОТПУСКНИКА

Начинается сезон отпусков, который очень важно провести с пользой для здоровья. Однако и на даче, и в туристической поездке возможны мелкие травмы и недомогания.

С чем мы можем столкнуться на отдыхе? Как предупредить проблемы со здоровьем? Какими медикаментами стоит запастись заранее?

Советует терапевт, кандидат медицинских наук Ольга Алексеевна Мубаракшина.

МЕЛКИЕ ТРАВМЫ

Любую царапину или рану желательно обработать. Первым делом промойте ранку проточной водой и удалите большие частицы грязи. Это можно сделать пальцами, но лучше пинцетом. Если есть возможность, сразу же подставьте повреждённое место под струю холодной воды. Это позволит вымыть из раны возможные загрязнения, а также сузить кровеносные сосуды, благодаря чему кровотечение быстрее прекратится.

После промывания ранки или ссадины водой необходимо как можно быстрее обработать повреждённый участок антисептиком (мирамистином или хлоргексидином), чтобы избежать присоединения инфекции. Они гораздо эффективнее традиционных в таких случаях йода и зелёнки, так как не раздражают и не сушат кожу и не оставляют на ней цветных следов, которые могут запачкать одежду. После обработки антисептиком на ранку или царапину желательно наложить бактерицидный пластырь.

Учтите: если в глубине раны остался осколок стекла или обломок ветки, который вы самостоятельно не можете удалить, надо как можно быстрее получить первую помощь у врача. К специалисту надо обратиться и в том случае, если в рану попала земля, либо вы порезались обо что-то ржавое. В таких случаях, возможно, потребуется введение антистолбнячной вакцины.

Если рана продолжает кровоточить, забинтуйте её, положив достаточно толстую прокладку, чтобы кровь не просачивалась. Итак, у вас в аптечке должны быть антисептики для обработки ран, стерильные салфетки, бинт, бактерицидный пластырь.

ПОМОЩЬ ПРИ ОЖОГАХ

Во время отдыха возможны самые разные ожоги: солнечные, термические, а также ожоги от соприкоснове-

ния с медузой.

При термическом ожоге первая задача — охладить повреждённую область. Это можно сделать, подставив участок под струю холодной воды или приложив к нему что-то холодное, например, пакет замороженных овощей из морозилки. Охлаждение должно длиться не менее 15 мин. При солнечном ожоге на кожу также можно положить смоченное несколько раз в прохладной воде полотенце.

Если на коже остались щупальца медузы, то их нужно тщательно соскоблить тупой стороной ножа или руками, обернутыми сухим полотенцем. После этого быстро промойте место ожога, чтобы нейтрализовать действие яда. Учтите, что для этих целей подходит только морская или солёная вода, содовый раствор, нашатырный спирт, водка, соки лимона или помидора. Пресной водой омыwać кожу нельзя, так как она разрушает клетки, выделяющие яд. Затем заверните в ткань лёд и приложите к месту ожога на 10-20 мин.

При любых ожогах нельзя использовать никакие присыпки, мази, особенно на жировой основе, смазывать участок маслом. После обработки поверхности ожога прохладной водой

и прикладывания льда наложите на обожжённое место стерильную марлевую салфетку.

Ускорить выздоровление после ожогов поможет крем с пантенолом. Его применяют два-четыре раза в сутки на стадии заживления. Пантенол питает и смягчает кожу, ускоряет её восстановление после ожога и оказывает небольшое противовоспалительное действие.

ВОСПАЛЕНИЕ ГЛАЗ

В летние дни повышается риск инфекций и мелких травм глаз. Усугубляет риск появления конъюнктивитов грязная вода различных водоёмов.

Универсальным средством первой помощи в случае конъюнктивита является препарат окомистин в форме глазных капель. Его желательно иметь в аптечке, которую вы собираете в поездку. В нетяжёлых случаях нескольких дней применения капель может быть достаточно для выздоровления или уменьшения симптомов.

ЛЕТНИЕ ПРОСТУДЫ

Простудиться летом достаточно просто. Одна из причин этого — повсеместное использование



кондиционеров. Под ними разгорячённому человеку довольно легко переохладиться. Нужно учитывать и тот факт, что даже небольшая «передозировка» солнца снижает иммунитет. Особенно значительно возрастает риск инфекций на многолюдных курортах. Ведь там довольно большая скученность людей, которые приехали из разных городов и даже стран. Если кто-то является носителем своего «местного» простудного вируса, он может заразить окружающих, у которых к этой инфекции нет иммунитета.

В аптечке отпускника и дачника обязательно должны быть противопростудные препараты. Из жаропонижающих и болеутоляющих средств можете положить в аптечку парацетамол, ибупрофен или комплексные средства на их основе. Сосудосуживающие средства от насморка лучше взять в форме спрея — например, назол или лазолван рино. Их удобно применять в любой ситуации.

В качестве средства первой помощи при начавшейся простуде можно использовать любые противовирусные и иммуномодулирующие препараты, например, кагоцел, лавомакс или амиксин. Они помогут предотвратить развитие заболевания или существенно облегчить его течение.

Учтите, что у многих людей после длительного пребывания на ярком летнем солнце обостряется герпес. Если вас беспокоят периодические высыпания на губах или половых органах, положите в аптечку противовирусные мази на основе ацикловира.

ЕСЛИ СКРУТИЛО ЖИВОТ...

На случай поноса, отравления и вздутия живота необходимо иметь в аптечке отпускника так называемые энтеросорбенты. К ним относятся белый уголь, смекта, энтеросгель, полифепан. При нетяжёлых отравлениях приёма лекарств из этой группы зачастую бывает достаточно.

Однако если расстройство стула выражено, сопровождается повышением температуры и слабостью, вам пригодятся препараты с антимикробным действием. Универсальным препаратом в таком случае будет препарат нифуроксазид. В аптеке его можно купить под названиями эрсефурил или энтерофурил. Это средство для лечения инфекционной диареи разрешено взрослым и детям с 6 лет. Перед применением препарата обязательно ознакомьтесь с побочными эффектами и противопоказаниями, указанными в инструкции.

В отпуске трудно устоять против соблазнов попробовать что-нибудь из местной кухни. Однако, после обильной еды иногда возникает

изжога, отрыжка, тяжесть в животе. Устранить изжогу помогут такие препараты, как ренни, гастрал, маалокс. При тяжести в животе можно принять пасажикс или мотилиум.

Если вы планируете обильные застолья, для профилактики проблем с поджелудочной железой и кишечником захватите с собой препараты пищеварительных ферментов. Пангрол, креон, фестал или пензитал нужно принимать во время еды. Особенно они пригодятся, если пища непривычная и слишком жирная.

На случай появления во время отпуска спазмов и болей в животе положите в аптечку но-шпу. Этот препарат поможет вам снять приступ в случае кишечных спазмов, при желчной и почечной колике, при болях во время месячных.

СТРАХОВКА ОТ АЛЛЕРГИИ

Необходимо запастись лекарствами и на случай возникновения аллергии. Во время путешествий возможны реакции на пыльцу незнакомых растений, укусы насекомых, непривычные фрукты и овощи.

Поэтому у вас под рукой всегда должен быть один из противоаллергических препаратов: тавегил, супрастин, цетрин, дезал или какое-то другое привычное для вас лекарство.

Если же вы выезжаете в труднодоступный район, а у вас или у кого-то из родственников есть аллергия на укусы насекомых, есть смысл приобрести специальный противошоковый набор. В его состав входят инъекционные средства, которые применяются при аллергическом и болевом шоках. Наличие такого набора поможет спасти человеку жизнь в критической ситуации.

НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

В вашей отпускной аптечке также обязательно должны быть термо-



метр, влажные салфетки для интимной гигиены, вата и ватные палочки.

Людям, страдающим от укачивания, также необходимы специальные средства, уменьшающие тошноту и другие неприятные ощущения. Можете положить в свой дорожный набор препарат коккулин или более мощное средство — драмина. Только имейте в виду, что драмина обладает довольно выраженным снотворным эффектом. Поэтому тем, кто садится за руль, лучше выбирать коккулин.

Необходим в аптечке и нашатырный спирт. Только не забудьте, что при обмороке нужно подносить к носу пострадавшего смоченный нашатырным спиртом ватный шарик, а не горлышко раскрытого флакона. При случайном попадании в глаза раствор аммиака вызывает ожог конъюнктивы и роговицы, что может привести к слепоте. Наполовину разведённый водой нашатырный спирт можно применять и местно, для уменьшения зуда от укусов насекомых.

Не забудьте также взять с собой препараты для лечения хронических заболеваний, которые есть у вас или у членов вашей семьи. Это могут быть средства для снижения артериального давления, ингаляторы, снимающие приступ астмы, сахаропонижающие таблетки или другие необходимые лекарства.



Женская консультация



Ябеременна, 15 недель, особых проблем со здоровьем не испытываю. Планируем с мужем отпуск, но не знаем, можно ли мне плавать в море и речке. Подскажите, пожалуйста.

Ольга Д., г. Воронеж

Купание в открытых пресных водоёмах, особенно в прудах, беременным не рекомендуется. Через пресную воду могут передаваться кишечная палочка, брюшной тиф, дизентерия, ротавирусная инфекция, вирусный гепатит А и другие не менее опасные заболевания. Учитывая, что у беременной женщины иммунитет немного ослаблен, вероятность заражения возрастает.

В море опасность заражения меньше из-за высоких концентраций соли. В целом солёная вода благотворно влияет на организм, насыщая его полезными веществами. Поэтому морские купания будущим мамам до 30 недель не противопоказаны. Но соблюдать осторожность нужно и в этом случае.

Не рекомендуется купаться в местах большой скученности людей. Желательно не нырять и не погружаться в воду с температурой ниже 21°C. Территория пляжа должна быть оборудована раздевалками, навесами, питьевой водой, туалетами, пунктом оказания первой медицинской помощи. Спуск на пляж должен быть пологим. Плавать надо спокойно, комфортно, без дрожи и озноба. Рекомендуется проводить в воде не больше 15 мин.

При купании в море будущей маме нужно помнить, что у неё могут возникнуть судороги ног. Из-за перестройки минерального обмена это состояние возникает у беременных даже в тепле и покое. В прохладной воде вероятность судорог повышается. Особенно опасно, если они возникают во время плавания на глубине.

Для того чтобы максимально обезопасить себя, надо перед купанием для разминки сделать несколько физических упражнений: подъём и сгибание ног, лёгкий самомассаж. Поглаживание и разминание голеней и бёдер производится в направлении от ступни вверх. Полезно растереть область икроножных мышц и поясницы жёстким полотенцем.

Перед месячными я чувствую себя очень по-разному. То вполне работоспособна, то становлюсь раздражительной, безудержно ем и мучаюсь от головных болей. Почему так происходит и что мне делать?

Анна Ч., г. Орёл

Специалисты выделяют ряд факторов, которые могут способствовать усилению предменструального синдрома (ПМС).

В частности, к ним относится недостаток в организме магния и витамина B₆. Эти вещества обеспечивают нормальную работу нервной системы. Если их не хватает, женщина хуже реагирует на стресс, становится неуравновешенной, а ПМС у неё протекает тяжелее, причём особенно ярко проявляются именно психологические проблемы: раздражительность, перепады настроения, агрессия, головные боли. Приём препаратов магния и витамина B₆ уменьшает эти симптомы.

На вас могут также оказывать влияние стрессы на работе и дома, переохлаждение и перегревание организма, смена часовых поясов и другие внешние факторы. Старайтесь не перегружаться в период перед месячными.

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

Чем опасна эрозия шейки матки? Где-то читала, что она без последствий исчезает сама, а где-то, что эрозия переходит в рак.

Ирина В., г. Липецк

Пациентка с эрозией шейки матки должна обязательно находиться под наблюдением гинеколога. Лишь при эрозиях, возникающих в подростковом возрасте, можно не торопиться с лечением. Такие эрозии чаще всего не причиняют особого вреда и исчезают сами собой. Но и в этой ситуации нужно регулярно показываться врачу.

Но часто термином «эрозия» называют все патологические изменения шейки матки. И в этих случаях отсутствие правильного лечения может привести к осложнениям. Из-за длительного воспаления в области эрозии может меняться структура клеток. Возможно появление так называемых атипичных клеток, предрака и даже рака шейки матки. Негативную роль в этом процессе могут сыграть половые инфекции, особенно папилломавирусы и их сочетание с вирусами генитального герпеса.

Мне 52 года, ощущаю приливы и другие симптомы климакса. Но при этом меня ещё беспокоят периодические боли в молочных железах. Это опасно?

М. Д., г. Старый Оскол

Гормональные сдвиги, происходящие в организме женщины при климаксе, конечно, сказываются и на состоянии молочных желез. У многих женщин отмечается их болезненное напряжение («нагрубание»), особенно в области вокруг сосков. Иногда в толще желёз то исчезают, то снова появляются прощупываемые небольшие болезненные узелки.

Это совсем необязательно рак груди. Но всё же при таких проявлениях необходимо показаться врачу. Только тщательное обследование, включающее маммографию и другие методы обследования, поможет выявить, являются ли эти образования опухолевыми.

ПОДКРАШЕННАЯ ЕДА



Для придания товарного вида современные продукты нередко подкрашивают красителями. Как они могут повлиять на наше здоровье? Рассказывает диетолог Елена Вдовина.

натуральный бета-каротин, выделенный из моркови, обладает противораковым действием. А у его синтетического «близнеца» таких свойств нет.

Но самая большая опасность, которую несут в себе красители — аллергические реакции. Аллергия чаще развивается на продукты с искусственными красителями. Но она вполне может проявиться и при употреблении натуральных подкрашивающих веществ. Например, натуральную оранжевую краску получают из апельсинов. Понятно, что у людей, не переносящих эти продукты, может развиться аллергическая реакция и на краситель.

Поэтому однозначно говорить о том, что все натуральные красители безвредны, а синтетические являются абсолютным злом, нельзя. Аллергикам, по возможности, надо воздерживаться от любых подкрашенных продуктов.

ОПАСНЫЙ ФИКСАТОР

На упаковках сосисок и колбас иногда можно увидеть надпись «не содержит красителей». Действительно, красителями подкрашивают не все мясные полуфабрикаты. Но практически в любой колбасе и сосисках содержится так называемый «фиксатор окраски» — нитрит натрия. Его иногда путают с красителями.

Нитрит натрия не является полностью безвредной добавкой. Главная опасность его использования в пищевых продуктах — возможность образования нитрозаминов, вызывающих онкологические заболевания. По мнению учёных, употребление подобных продуктов повышает риск развития рака кишечника и других онкологических заболеваний. Особенно активно нитрозамины образуются в жареных продуктах, поэтому бекон, сардельки, сосиски и колбасу лучше не жарить.

Предотвратить канцерогенный эффект нитрита натрия помогает витамин С. Поэтому мясные полуфабрикаты нужно есть с большим количеством свежих овощей. В целом же колбасные изделия рекомендуется употреблять не чаще двух раз в неделю и не более, чем по 100 г.

СЕРЕБРИСТАЯ КУРИЦА

Главная задача, которую ставят себе производители, — сделать еду более аппетитной, привлекательной и, соответственно, более покупаемой. Именно для этого они добавляют современные красители. Причём цвет должен быть максимально близок к натуральному. Только тогда продажи будут расти.

Известен такой случай: с рекламной целью жареную курицу покрасили в серебристый цвет безвредным красителем без вкуса и запаха. Её предлагали бесплатно отведать посетителям супермаркета. Но затея провалилась. Никто не решился попробовать курицу, блестящую как фольга. Необычный цвет напрочь отбивал аппетит.

Поэтому вид продукта имеет для потребителя огромное значение. Из-за этого современная пищевая промышленность всю использует красители. Чаще всего ими восстанавливают природную окраску, утраченную в процессе обработки и хранения. Но иногда недобросовестные производители используют красители и ароматизаторы для фальсификации продуктов питания.

Самыми часто подделываемыми продуктами питания являются гранатовый сок и коричневый сахар. Гранатовый сок «получают» из подкрашенного и ароматизированного яблочного сока. Коричневый сахар

легко сфальсифицировать, добавляя в обычный рафинированный сахар патоку или сахарный колер.

По закону все красители, как натуральные, так и синтетические, исследуют на токсичность, а также на способность провоцировать рост опухолей и мутации в клетках. И если они выдерживают эту проверку, то их запускают в производство.

При этом другие аспекты влияния красителей на здоровье отходят на второй план. Но организм порой просто не знает, как нейтрализовать чуждые химические ингредиенты. И это может провоцировать различные заболевания. В первую очередь страдают кишечник и печень.

НАТУРАЛЬНЫЙ ИЛИ СИНТЕТИЧЕСКИЙ?

Считается, что натуральные красители более безопасны. Но полностью натуральных красителей сегодня очень мало. В основном это свекольный сок и соединения, выделяемые из куркумы. Многие другие красители натуральной природы всё равно подвергаются химической обработке для улучшения свойств. И это может сделать их небезопасными для организма.

Иногда красители, по химической формуле идентичные натуральным, синтезируют на заводах. Пользы от таких соединений мало. Например,

А ЕСЛИ ОН ПЕРЕДУМАЕТ ЖЕНИТЬСЯ?

В апрельском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Ларисы из г. Санкт-Петербурга: «Нужен ваш совет. Мой молодой человек меня на год младше. Познакомил со своими родителями, сказал, что любит меня и хочет жениться. Но может позволить себе свадьбу только через полтора года, когда защитит кандидатскую и сможет приобрести отдельное жильё. А мне хочется семью уже сейчас! Он хорошо ко мне относится, спокойно реагирует на мои эмоциональные всплески. Но мне страшно, что через полтора года он передумает на мне жениться, привыкнет ко мне, разглядит мои недостатки, я ему надоем своей эмоциональностью (он очень выдержанный, малоразговорчивый и спокойный мужчина). Боюсь к нему привязываться, так как обычно очень болезненно переживаю разрыв. Что мне делать?» Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Ларисы.



НАСЛАЖДАТЬСЯ ЖИЗНЬЮ

Ты спрашиваешь, что тебе делать? Наслаждаться жизнью! Лариса, жизнь — это не шахматная партия, в ней невозможно просчитать все ходы наперёд. Женится — не женится... Чего гадать на кофейной гуще? Где гарантия, что расписавшись сегодня, вы не разведётесь через полтора года? Ты же всё знаешь о своих недостатках, так избавляйся от них, сделай всё, чтобы стать для него единственной и неповторимой. И подумай, куда можно направить свои эмоции, кроме него. Займись карьерой, напиши диссертацию (видишь, какой он умный у тебя!), найди себе увлечение, чтобы потом, рядом с ним вести себя более уравновешенно. Полтора года — достаточный срок для самореализации. Или ты собираешься всю жизнь своему кандидату в рот заглядывать? Что же касается разрыва, так волков бояться — в лес не ходить. Вечной любви не бывает, и к этому нужно быть готовой.

Вероника, г. Пермь

НЕ ТЕРЗАЙ СЕБЯ

Лариса, немного странно читать твои размышления. Тебе сделали серьёзное предложение, познакомили с родителями, обрисовали перспективы. К тому же у твоего парня сейчас есть конкретная задача — защитить диссертацию. Видимо, он из тех людей, которые ко всему подходят основательно и последовательно. Хочет, чтобы семья ваша начала свою жизнь в отдельной квартире, что очень правильно. Тебя же преследуют страхи и сомнения. Боишься, что упустишь такого жениха? Боишься, что разглядят твои слабые стороны? Не нужно загонять себя в угол. Не терзай себя, настоящая любовь покрывает все недостат-

ки. Лучше работай над собой, именно работай, а не маскируйся под идеальную девушку. Время до свадьбы и нужно для того, чтобы присмотреться друг к другу, пройти какие-то испытания, подготовиться к семейной жизни. Используй это время с умом. Полтора года пролетят незаметно, не успеешь оглянуться.

Алёна, г. Волгоград

КОГО ТЫ ХОЧЕШЬ ОБМАНУТЬ?

Лариса, такое впечатление, что тебе нужно срочно женить на себе парня, пока он не прозрел и не передумал. И тебя не смущает, что ты готова выйти замуж за человека, который если бы знал тебя лучше — не факт, что продолжил бы отношения? Если сама понимаешь, что настолько ему не подходишь, то к чему пытаться устроить с ним семью? Кого ты хочешь обмануть? В браке ты ему со своими «эмоциональными всплеска-

ми» набьёшь оскомину ещё быстрее, чем за время романтических встреч. И что тогда? Развод? Или от развода подстрахуешься следующим манёвром — забеременеешь? Но кого и когда дети останавливали? Из твоего письма не понятно, любишь ли ты его или тебе просто очень нужно замуж, поскольку так «положено». Просто выйти замуж за перспективного мужика — это даже не полдела. А вот жить с нелюбимым мужчиной, растить от него детей — совсем другое дело. Особенно если в процессе вдруг получится встретить более подходящего дяденьку. На мой взгляд, в твоём конкретном случае те полтора года, которые парень предлагает подождать, вам обоим только на пользу, у вас есть шанс узнать друг друга лучше и понять, подходите ли вы друг другу.

Жанна, г. Вологда

Неужели его жена ничего не видит?

Меньше года назад ушла от мужа, с которым прожила почти восемь лет, но так и не смогла построить с ним счастье, детей нет. Примерно в это же время встретила человека, которого полюбила. Причём он влюбился с первого взгляда, начал ухаживать, звонить, окружил меня со всех сторон своим вниманием и нежностью. Но он женат уже 20 лет, двое детей-школьников, не гуляющий, просто со мной «бес попутал». После неудавшейся семейной жизни я согласилась на отношения с ним. Встречаемся уже почти год, вместе нам очень хорошо, с каждым месяцем его привязанность крепнет всё больше, звонки в течение дня всё чаще, постоянно заговаривает о ребёнке. Хотя из семьи уходить не собирается, там крепкий тыл, всё «упаковано». Мы это не обсуждали, но я его отбивать не буду, а он, если за год не решился, то уже и не решится. Как может мужчина в 40 лет так полюбить внезапно другую и спокойно продолжать жить с женой? Неужели его жена ничего не видит? Давно уже пора спасать семью! И как мне поступить, дайте совет.

Екатерина, г. Смоленск, 30 лет

В апрельском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Марины из г. Липецка: «Я развелась с мужем два года назад. В браке у нас родилось двое детей. Последние восемь месяцев я встречаюсь с мужчиной на три года младше меня, он тоже в разводе, у него один ребёнок. Знакома с ним более пяти лет. Мне неприятен тот факт, что он скрывает наши отношения от своих родственников, притом, что они меня знают. Объясняет это тем, что они будут против, так как я старше, двое детей и так далее. Говорит, что всему своё время. С моими родственниками и друзьями общаюсь. Несколько месяцев назад постоянно заводил тему рождения ребёнка, я сказала, что только после свадьбы, хотя рожать мне, если честно, совсем не хочется. Даже дату выбрали. Но на данный момент уже об этом молчит, жить ко мне не переезжает (видимся практически каждый день, так как живём рядом), моё недовольство насчёт ситуации с родственниками его раздражает. Я не знаю, как мне быть — настаивать на серьёзности отношений? Или оставить всё как есть, или просто не тратить время и нервы на бесперспективные отношения?» Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Марины.



ОН СКРЫВАЕТ НАШИ ОТНОШЕНИЯ

ОСТАВИТЬ ВСЁ КАК ЕСТЬ

Знаешь, Марина, я бы, на твоём месте, оставила всё как есть. Ну куда ты спешишь, скажи пожалуйста? Встречаетесь вы — всего-ничего. У вас дети — трое! И разница в возрасте. И дело тут совсем не в его родственниках, а в нём самом. Он уже один раз пережил разочарование, но ты снова тащишь его в загс. Основная масса мужчин боится брака как огня. А уж второй раз наступать на те же грабли им ой как не хочется. На женщине с детьми жениться можно только по очень большой любви, а в твоём письме о ней — ни слова. Как можно настаивать на серьёзных отношениях, если вы не любите друг друга? Мой тебе совет: не рви с ним отношений, женщина не должна быть одна. Но перестань на него давить, вообще прекрати все разговоры о вашем с ним будущем. И используй любую возможность для новых знакомств. Может быть, твой суженый бродит где-то рядом.

Галина, г. Тамбов

СИТУАЦИЯ СТРАННАЯ

Ох, Марина! Есть такое ощущение, что ваш мужчина что-то не договаривает. Развод — разводом, но если он не хочет вас знакомить со своими родственниками, это настораживает. Возможно, он не оставил надежды на то, что его бывшая семья вос-

соединится. Да-да, не удивляйтесь! Всё-таки там остался ребёнок, да и причин развода мы не знаем. По чьей инициативе распалась семья? Может, он до сих пор любит жену, а в вашем обществе только утешается и отвлекается? Возраст на три года старше, дети ваши — всё это не помеха, когда у человека есть настоящие чувства и чёткие планы на жизнь. Если вы его так любите, подождите немного — увидите, к чему идёт дело. А вообще, зачем тратить время, как вы говорите, на бесперспективные отношения? Занимайтесь лучше детьми. Для вас это должно быть самой главной заботой. Просто так рожать ещё одного ребёнка без брака и при таких сомнительных перспективах категорически не советуем.

Анна, г. Тула

ВСЁ И ТАК ПОНЯТНО

Если мужчина в 29 лет ориентируется на то, что скажут мама и папа по поводу его избранницы, — он или инфантильный, или не настолько влюблён, чтобы огорчать родителей. Оба варианта не утешительны, согласись. Восемь месяцев — вполне достаточный срок, особенно, если он даже заводил разговор об общем ребёнке, чтобы определиться с намерениями. Честные и чистые отношения ни от кого не будешь прятать. А вот интрижку — да. И в первую очередь постара-

ешься, чтобы о ней не узнала мама, дабы её не расстраивать понапрасну. Так что твоя озабоченность тем фактом, что твой мужчина держит ваши отношения в тайне, оправдана. Поэтому, если ты хочешь дать себе второй шанс на семейную жизнь, не стоит тратить время на такого мужчину. Тут даже выяснять отношения не нужно, всё и так понятно.

Тамара, г. Краснодар

Мне чего-то не хватает в наших отношениях



У меня очень странная ситуация. Мне всего 18, у меня есть парень, ему 23, очень хороший и очень симпатичный, но, увы, ни капли не романтичный. Мы встречаемся 2 года, но ни подарка, ни намёка на цветы, ничего в общем. Живём мы вместе год. Но мне чего-то не хватает в наших отношениях. То ли страсти, то ли романтики, а может, рано начала жить с ним. А просить у него что-то я не могу, легче самой купить и радоваться. Как мне быть?

Светлана, г. Курск, 18 лет

Сканворд

— Так ведь ведро!

■ ■ ■

— Так ты из Сибири?
Говорят у вас медведи по дорогам ходят?

— Врут! Нету у нас дорог!

■ ■ ■

Я не храплю. Мне просто снятся мотоциклы.

■ ■ ■

— Внучок, иди кушать! Еда на столе!

— Иду, баб...

— Иди, а то остынет...

Внук встаёт из-за компьютера и идёт на кухню. Бабуля прыгает на его место:

— Ага, повёлся!.. А то и в «Одноклассники» не зайдёшь!

■ ■ ■

Руководитель благотворительного фонда И.П. Кузякин для лечения гастрита активно пользуется народными средствами: на народные средства он уже побывал и в Карловых Варах, и в Баден-Бадене.

■ ■ ■

— Моня, скажи своему учителю по географии, — обращается Рабинович к сыну, — что я-таки не вижу смысла покупать тебе новый атлас, пока обстановка по Украине окончательно не прояснится.

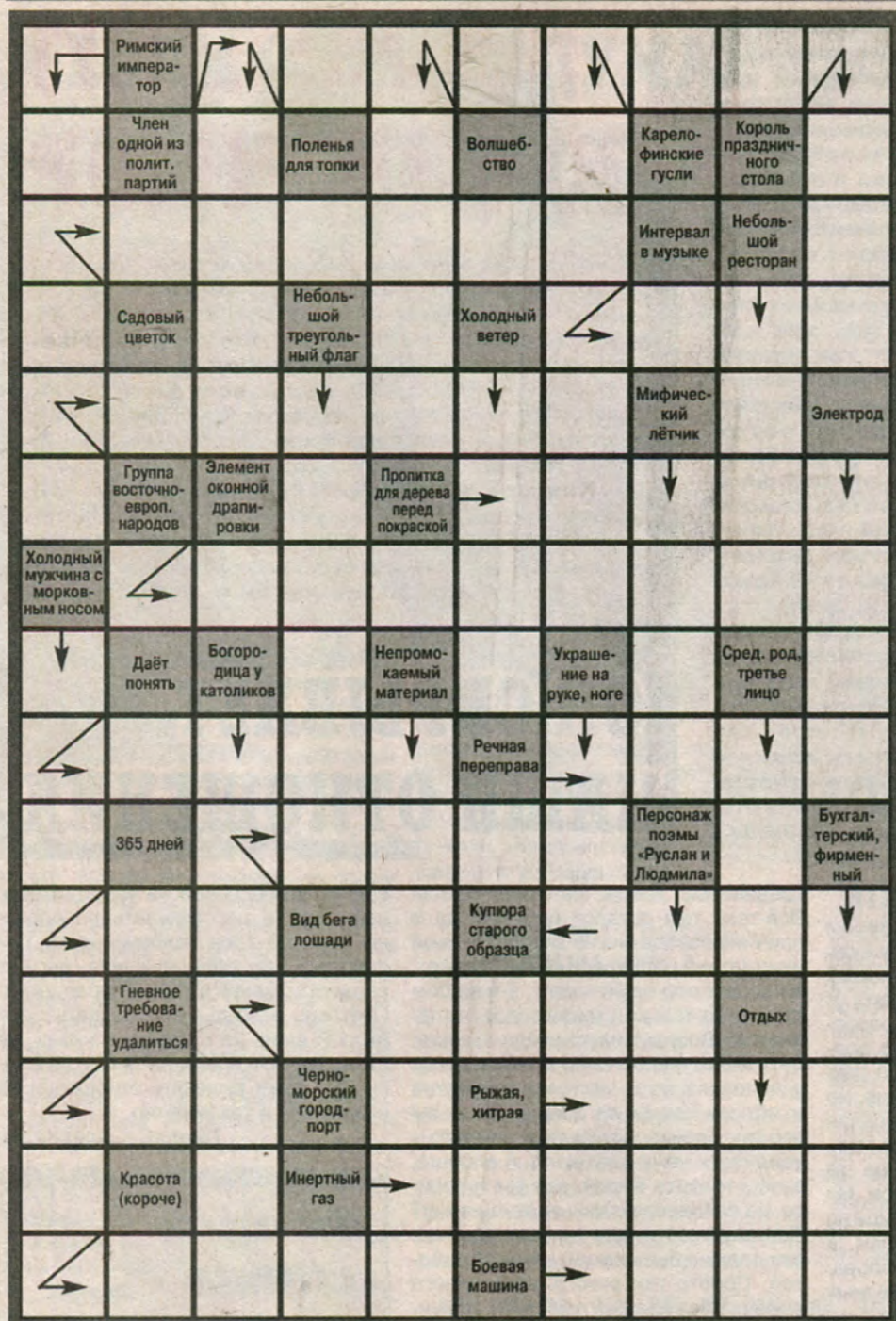
■ ■ ■

В аптеке.

— Подскажите, что лучше для мужа: валидол или валерьянка?

— А диагноз какой?

— Туфли за 30 тысяч...



■ ■ ■

— Сынок, ты зачем всем рассказал о том, как математичка с физруком целовалась?!

— Она сама об этом попросила.

— Как сама?

— Сказала мне: «Петров, ты над чем там смеёшься? Расскажи всем, мы тоже посмеёмся!»

■ ■ ■

Муж молодой жене:

— С этой минуты ты забываешь местоимения «Я» и «МНЕ». Теперь только — «МЫ» и «НАМ». Ты поняла?

— Поняла ...

— Что ты поняла?

— Что НАМ позарез нужны сапоги на шпильке.

■ ■ ■

— Я у тебя как Золушка — стираю, убираю, готовлю...

— Я же тебе говорил, выйдешь за меня — жить будешь как в сказке!

■ ■ ■

— Я смотрю, вы жируете! Икра на столе!

— Так ведь баклажанная!

АНЕКДОТЫ





ИЗ ЖИЗНИ ДРЮ БЭРРИМОР

Нет ничего удивительного в том, что она начала свою актёрскую карьеру сразу после рождения, а точнее — в возрасте 11 месяцев, «сыграв роль» в рекламе собачьего корма. Ведь Дрю Бэрримор — актриса в пятом поколении. Но среди всех её предков по популярности ей не уступает разве что её дедушка — величайший актёр XX века Джон Бэрримор.

Кинокритики в один голос признают, что мало найдётся в Голливуде таких разносторонних актрис, как Дрю, поскольку ей с одинаковым мастерством удаётся воплотить на экране и трагический, и комедийный характер.

Дрю очень рано познала вкус славы и невероятной любви зрителей. В начале 80-х на шестилетнюю девочку обратил внимание гениальный Стивен Спилберг и пригласил её на роль в своей картине «Инопланетянин», которая стала для целого поколения самым любимым фильмом. После выхода ленты на широкий экран Дрю мгновенно стала предметом всеобщего обожания. После этого предложения сниматься посыпались одно за другим. Но именно поэтому, по словам Спилберга, «у бедной малышки совсем не было детства». Кстати, Спилберг — её крёстный отец, а крёстная мать — Софи Лорен.

О степени её популярности говорит и тот факт, что Дрю не раз была обласкана вниманием знаменитостей. Дважды — в возрасте 10 и 12 лет — она гостила в Белом доме: посетить резиденцию президента США её приглашал лично Рональд Рейган. А однажды юную актрису поздравила с днём рож-

дения «сама» Мадонна, находящаяся в то время на пике славы. Но чрезмерные почести оказались не по силам девочке-подростку, и уже в 13 лет она оказалась в клинике, где была вынуждена пройти курс лечения от алкогольной и наркотической зависимости.

Она не выносит бездельствия и именно поэтому не может быть просто актрисой. «Мне трудно часами сидеть возле телефона и ждать, когда меня соизволит пригласить какой-нибудь режиссёр», — признается Дрю. Наверное, это стало причиной того, что параллельно она занялась продюсированием фильмов, создав одну из самых успешных компаний Голливуда. А коллеги Дрю единогласно признают, что в ней удивительным образом сочетаются женское очарование и мужская деловая хватка.

Дрю пережила несколько бурных любовных историй. Благодаря досу- жим журналистам стало известно и о её трехмесяч-

ном брачном союзе, который она заключила в 19 лет с владельцем бара, и о головокружительном романе с гитаристом из группы Кортни Лав, и о кратковременной связи с малоизвестным голливудским актёром. Все надеялись, что второе замужество Дрю, с канадским актёром Томом Грином, окажется продолжительным, но этого не случилось: «сладкая парочка» распалась после семи месяцев совместной жизни.

В 2012 году Дрю вышла замуж в третий раз — за Уилла Копельмана, актёра с весьма скромным послужным списком. В том же году у пары родилась первая дочь.

— Раньше на первом месте у меня была работа, — говорила в это время Дрю в одном из интервью, — теперь нет. Я уже не снимаюсь во многих фильмах, не занимаюсь продюсированием. Я стараюсь заниматься работой, которую можно делать дома или приходить домой к обеду. Просто нужно менять свою жизнь.

И она действительно на время выпала из голливудской обоймы, а 22 апреля этого года на свет появилась вторая дочь Дрю и Уилла. Впрочем, в июне на экраны выходит

и очередной фильм с участием актрисы — комедия-мелодрама «Смешанные».

Дрю обожает собак, и Дони платят актрисе тем же, а однажды даже спасли ей жизнь. Как-то на рассвете одна из собак, которые тогда жили у неё, вбежала в спальню и начала яростно лаять, а потом принялась стягивать со своей хозяйки одеяло. Когда актриса, поддавшись «на уговоры» своей любимицы, всё же решила наконец-то выйти из спальни, то ей открылась ужасная картина: большинство помещений было объято пламенем. Буквально в последнюю минуту Дрю успела выбежать из горящего дома целой и невредимой. Правда, жилище спасти не удалось.

Редакторы американских глянцевого журналов любят помещать Дрю на обложку. По их глубокому убеждению, именно удивительная энергетика, которой обладает эта актриса, способствует мгновенной раскупаемости тиражей. И опросы читателей это подтверждают: в них говорится о тёплом солнечном свете, исходящем от этой женщины, о доброте, которая переполняет её, о полном отсутствии в ней каких-то проявлений эгоизма или злой хитрости.

**ПОДПИСКА НА ГАЗЕТЫ «КУЛИНА»
И «КУЛИНА.ЖЕНСОВЕТ»
ПРИНИМАЕТСЯ С ЛЮБОГО МЕСЯЦА**



ВНИМАНИЕ! Подписка на газету «Кулина» принимается только по Объединённому каталогу «Пресса России» (зелёный каталог).

**Подписной индекс:
41331**



Подписка на газету «Кулина.Женсовет» принимается по каталогу «МАП» (подписной индекс - 60676) и зелёному каталогу (подписной индекс - 41332)

**В июне-июле в продаже
наш спецвыпуск**

ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ от Кулины



- Огурцы и кабачки
- Маринованные овощи
- Салаты на зиму
- Соусы и приправы
- Зелень впрок
- Варенье, повидло, джемы
- Ягоды и фрукты в сиропе, соке, маринаде
- Компоты и соки
- Вина, ликёры, настойки

Рецепты домашних заготовок,
специально подобранные
для первых двух месяцев лета

Кулина

№6 (154)
Июнь 2014

о вкусной и здоровой пище



**ДЕСЕРТ
«РОЗОВЫЙ МЕЛАНЖ»**
от Марии Зуевой



**МЯСНОЙ РУЛЕТ
«МОЗАИКА ВКУСА»**
от Елены Киришиной



**КАБАЧКОВЫЙ РУЛЕТ
С СЫРОМ И МОРКОВЬЮ**
от Марины Водолажской



САЛАТ С СЕЛЬДЬЮ
от Татьяны Грессовой



ТВОРОЖНЫЕ ПОНЧИКИ
от Вероники Григарчук

**Читайте в июньском
номере газеты «Кулина»:**

- Салаты с ранними овощами
- Знакомые незнакомцы: кабачки
- Молочная кухня
- Котлеты, тефтели, рулеты и другие блюда из мясного фарша
- Готовим куриные крылышки
- Заготовки из огурцов и зелени
- Домашнее варенье
- Десерты и напитки с ягодами
- Что такое колобок

