

# ЖЕНСОВЕТ



№1 (87) Январь 2014

Кулина

16+

**СОН  
В РУКУ**

СТР. 6

**ПРАЗДНИКИ  
БЕЗ ПОТЕРЬ**

СТР. 36

**ХУДЕЕМ  
НЕ ПО ДНЯМ,  
А ПО ЧАСАМ**

СТР. 8

**ГАЗЕТА  
В ГАЗЕТЕ**



**ВРЕМЯ МЕНЯТЬ  
ЖИЗНЬ!**

Стр. 3

# Сорока на хвосте принесла САМЫЕ ТРОМКИЕ РАССТАВАНИЯ 2013 ГОДА

Уходящий 2013 год запомнился не только свадьбами и рождением детей у знаменитостей, но и большим количеством расставаний.

## РИЧАРД ГИР И КЭРИ ЛОУЭЛЛ

Осенью 2013 года стало известно о том, что после 11 лет брака со своей супругой решил расстаться актер Ричард Гир. 64-летний актер долгое время не появлялся на публике в компании своей жены, 52-летней бывшей модели Кэри Лоуэлл. Последняя фотография, на которой они запечатлены вместе, была сделана на показе фильма «Порочная страсть» в прошлом году. Сообщалось, что в июле Гир и Лоуэлл выставили на продажу особняк в штате Нью-Йорк за 65 миллионов долларов. Причиной разлада между супругами послужил их разный образ жизни.



## УИЛЛ СМИТ И ДЖАДА ПИНКЕТТ-СМИТ

Брак голливудского актера Уилла Смита и его супруги Джэды Пинкетт-Смит считался одним из самых крепких в Голливуде. Пара прожила вместе 15 лет и воспитывает двоих детей – Уиллоу и Джейдена. Однако в начале ноября Уилл и Джэда приняли решение разъехаться по разным квартирам. По сообщению зарубежных СМИ, Уилл Смит живет в апартаментах, а его жена Джэда временно переехала к своему брату. При этом супруги пока не объявили официально о своем разрыве, но свой общий дом на продажу уже выставили. Не так давно Джэда была замечена без обручального кольца, а ее супруга ушлые журналисты поймали в компании молодой актрисы Марго Робби.

**В** конце августа появилось сообщение о расставании ещё двух звёздных пар.

Разрыв между Моникой Беллуччи и Венсаном Касселем после 14 лет брака официально подтвердил представитель актрисы. Причины такого решения звёзд остались неизвестны. Отметим, что Беллуччи родила мужу двух дочерей – Деву и Леони.

О своём желании расстаться заявили Кэтрин Зета-Джонс и Майкл Дугласа, прожившие в браке 13 лет

и имеющие двух детей. Однако в начале ноября для поклонников звёздной пары появилась обнадеживающая новость: супруги снова живут в нью-йоркской квартире Дугласа и делают всё возможное, чтобы сохранить брак.

В октябре 2013 года появилась новость о расставании 83-летнего Клинта Иствуда и 48-летней Дины Руиз, проживших в браке 17 лет.

После непростого двухлетнего бракоразводного процесса наконец стали официально свободными известные актёры Эштон Катчер и Деми Мур.

**К** сожалению, по части разводов не отстали от зарубежных коллег и российские звёзды.

Дата 10 октября 2013 года суд поставил точку в затянувшемся бракоразводном процессе **Гарика Харламова** и **Юлии Лещенко**. За обманутой женой остался автомобиль BMW X6, часть банковских счетов и подарок на свадьбу – картина Александра Шилова, на которой бывшие супруги запечатлены вместе. Напомним, что запутанную историю бракоразводного процесса по делу Харламов-Лещенко осложнил второй брак резидента Comedy Club с актрисой Кристиной Асмус, которая со дня на день должна родить шоумену первенца.

21 октября 2013 года **Валерий Меладзе** подал заявление о разводе со своей женой **Ириной Меладзе**, с которой прожил в браке 18 лет. А в конце ноября по желанию жены известного исполнителя, которая хочет примириться с мужем, развод был отложен на два месяца. Следующее заседание запланировано на 21 января 2014 года. У Ирины и Валерия Меладзе есть трое общих дочерей: 22-летняя Инга, 14-летняя Софья и 11-летняя Арина. У певца также есть девятилетний сын Костя, которого ему родила экс-солистка группы «ВИА Гра» Альбина Джанабаева. По многим данным именно она стала причиной развода Меладзе с женой.

В конце августа стало известно также о разводе старшего брата Валерия Меладзе – продюсера **Константина Меладзе**. Причины такого решения не уточнялись.

Всероссийское издание «Кулина. Женсовет» №1(87), Январь 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 24.12.2013 г. Отпечатано в ЗАО «Прайм Принт Воронеж» (г. Воронеж, пр. Труда, 48 л). Заказ № 4289. Тираж 19 600 экз. По вопросам полиграфического брака обращаться по адресу типографии. Главный редактор Светлана Ветрова. Креативный редактор Сергей Ветров. Над номером работали: Наталья Батейкина, Нина Чеботарёва, Ирина Крестникова, Алла Орлова.

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

# ВРЕМЯ МЕНЯТЬ ЖИЗНЬ

Никто не говорил, что начинать с нуля легко. Но если для этого есть веские аргументы, сидеть на месте хуже, чем круто повернуть жизнь. В вашем возрасте уже неприлично? Чушь! Изменить жизнь к лучшему не поздно никогда. Трудности, связанные с переменами жизни преодолеть можно, особенно, если для этого есть веская причина. Например...

## КРИЗИС ЖАНРА

Вас раздражает всё вокруг — родители, подруги, коллеги и даже человек, которого вы до сих пор считали любимым. Родители придираются, на работе занимаетесь не своим делом, а друг любит не вас, а ваше хорошее отношение к нему. Типичный личностный кризис!

**Боремся с трудностями.** Главное — на фоне недовольства собой со всеми не перессориться. Попробуйте без криков и грубости объяснить родителям, что вы уже не маленькая девочка. Другу предложите взять тайм-аут на 2-3 месяца: проверить чувства. Подумайте о том, чтобы сменить сферу профессиональной деятельности, если нынешняя невыносимо скучна.

## КОНФЛИКТ С ШЕФОМ

Утром вы идёте на работу как на Голгофу. Обожаете свою профессию, но каждое замечание шефа приводит вас в бешенство. Это не значит, что вы профессионал, а он — нет. Просто вы не сошлись характерами.

**Боремся с трудностями.** Вам с боссом придётся расстаться: пользы от такого сотрудничества — ноль, да и психологический дискомфорт вреден. Поступая на новое рабочее место, не говорите, что вы ушли потому, что прежний начальник был дурак. Работодатель смекнёт: то же самое вы будете говорить и о нём.

## ЖЕНА «ДЕКАБРИСТА»

Мужу предложили перспективную работу в другом городе или другой стране. Решайтесь! Вернуться назад всегда можно. Если в вашем семейном тандеме лидирует супруг, предоставьте ему свободу выбора и не чините препятствий, убеждая, что синица в руке в виде работы с небольшой, но стабильной зарплатой, лучше журавля в небе — неизвестно какого будущего. Жёны декабристов, например, поддержали любимых в трудный час.



**Боремся с трудностями.** Пожалуй, самым сложным испытанием на новом месте для вас станет недостаток общения. Найдите себе дело, знакомьтесь с соседями и пытайтесь обжить семейное гнездо.

## РАЗВОД — НЕ ТРАГЕДИЯ

Если вы решили, что без нынешнего супруга вам будет лучше, чем с ним, вам стоит развестись. Как писал Омар Хайям: «Лучше быть одному, чем вместе с кем попало». Супружество, приносящее сплошные душевные муки, тормозящее ваше личностное развитие, никому не идёт на пользу.

**Боремся с трудностями.** Вам придётся пережить временный период одиночества, особенно если у вас с мужем друзья были общие. Но на старом круге общения свет не сошёлся клином! Вспомните о старых школьных друзьях, связи с которыми были утрачены. Наконец, есть Интернет, сайты знакомств и клубы по интересам. Вот только с виртуалом будьте осторожны: первое очное свидание назначьте в кафе.

## МУКИ ОДИНОЧЕСТВА

У вас есть и семья, и подруги, но вы почему-то всё чаще чувствуете

себя одинокой. Видимо, вы изменились внутренне: согласно исследованиям психологов и медиков, человек полностью меняется в течение жизни каждые 7 лет. Поэтому прежний круг общения вас больше не устраивает.

**Боремся с трудностями.** Не обязательно ради обновления своих контактов расставаться с кровными родственниками. Начните всё с тех же клубов по интересам. Попробуйте сменить работу. По статистике большинство дружеских связей люди зрелого возраста находят на работе.

## УЖЕ ПОРА РОДИТЬ

В ближайший год или никогда! Ничего не будем советовать: каждый делает выбор сам. Но статистика утверждает, что любая женщина, имеющая ребёнка, счастливее той, у которой его нет.

**Боремся с трудностями.** Будьте готовы к крупным переменам в жизни. Сможете вы, не работая, первые 2-3 года содержать ребёнка? Даже при условии, что вы не одиноки и есть муж, имейте в виду, ребёнок — «мероприятие» дорогое. А без любимой работы вы сможете прожить? Опытные мамы говорят, что первые 5 лет вычеркнуты из общественной жизни. Подумайте, кто будет вам помогать, и выясните, готовы ли они к этому морально.

## Я ВЛЮБИЛАСЬ!

Это повод, чтобы сменить в жизни всё — работу, город и даже страну. На крыльях амура вы летите за любимым! Нет? Значит, это не любовь.

**Боремся с трудностями.** Главное, не наломайте дров. Объект любви может оказаться недостойным подвигов, которые вы ради него совершили. Проверьте сперва чувства на прочность.





# ЕКАТЕРИНА ВУЛИЧЕНКО: «ОН ПОНИМАЛ, ЧТО ЖЕНИТСЯ НА АКТРИСЕ...»

**Е**катерина Вуличенко попала на съёмочную площадку ещё в детстве, когда начала сниматься в «Ералаше». Режиссёр популярного киножурнала Борис Грачевский про актрису так и сказал: «Катя — выкормыш «Ералаша», я ею очень горжусь». Первой взрослой работой в кино стала роль в картине «Змеинный источник», когда Катя ещё училась в школе. Вообще-то Екатерина Вуличенко готовилась поступать на филологический факультет, а на экзамены в театральный пошла ради эксперимента и репетиции перед вступительными на филфак. В театральный она поступила с первой попытки, и это определило её дальнейшую судьбу. Екатерина Вуличенко — одна из самых ярких молодых актрис, она много снимается в кино, играет в театре и удачно совмещает карьеру с личной жизнью.

уже маму. Такая вот преемственность поколений. (Смеётся.)

## О ЖИЗНИ

— Катя, и откуда в вас столько энергии! Наверное, после рождения дочки жизнь стала ярче, интереснее?

— Знаете, детей я всегда любила. Но после того как на свет появилась Соня, жизненные приоритеты изменились кардинально. Если раньше я не могла и помыслить ни о чём другом кроме как о съёмках, спектаклях, репетициях, то теперь на первом плане — исключительно семья. И потом... я стала всё время думать о брошенных ребятах, которым не хватает любви, внимания и ласки.

Посылаю им в больницы и детские дома лекарства, подгузники. Действую через волонтеров, так как если сама хоть раз приеду в детский дом, то без ребёнка уж точно не вернусь, — так мне жалко этих детишек... Вообще рассказываю вам об этом не из желания похвастаться, а для того, чтобы прочитав эти строки, люди задумались о том, что они могут сделать для этих детей, которым, поверьте, так нужна наша помощь!

## О ДОЧКЕ

— У вас очень успешно началась карьера, а потом вы вдруг пропали, чтобы родить ребёнка. Опасный не возникало, что выпадете из кинобоймы?

— Ребёнок — самое главное, что я сделала в своей жизни, никакой фильм с этим не сравнится! Я отдавала себе отчёт, что сделаю большой перерыв в кино, но меня это не пугало.

— Имя дочке выбрали неслучайно?

— Я всегда мечтала родить именно девочку и назвать её Софьей. Но Денис долго сопротивлялся. Говорил: «Лучше пусть будет Катя — в честь тебя». Мне, конечно, это было приятно, но я понимала, что, наверняка, буду часто слышать одни и те же вопросы: «Почему в семье две Кати?», «А не думаете, что это плохая примета?» и тому подобное. Когда разгорелся наш очередной спор по поводу имени, мы посмотрели на календарь и поняли, что на дворе — 30 сентября, день Веры, Надежды, Любви и Софии. Это был точно знак свыше. Через считанные дни Денис отвёз меня в роддом, и 5 октября мы стали родителями.

## О СЕКРЕТАХ КРАСОТЫ

— А как восстанавливали форму после родов?

— Во время беременности я поправилась на двадцать килограммов. Спасибо мужу за то, что он не уставал повторять, как меня любит, что я всё равно для него самая красивая, хотя и была похожа на колобок (сме-

## О СЛУЧАЙНЫХ ВСТРЕЧАХ И «ЕРАЛАШЕ»

В «Ералаш» Катя попала, можно сказать, случайно. И это определило многое в её жизни. Говорят, что режиссёр детского киножурнала не признаёт никаких рекомендаций и всех «знакомых» детей, отправляет на общий кастинг.

— При всём желании меня бы Грачевскому никто не порекомендовал. Если бы не случайность, я бы никогда в киношную сферу не подалась: родители у меня не артисты, связей в актёрском мире не было никаких. Это забавная история, как я попала на ералашный кастинг. Шла по школе и увидела огромную толпу. Я была самой маленькой в классе, поэтому мне никак не удавалось разглядеть, из-за чего, собственно, такое столпотворение. Подхожу сзади к двум девочкам, опираюсь на их плечи и начинаю подпрыгивать изо всех сил. И тут вижу девушку, которая показывает на меня: «И ты!» Оказывается, в тот день отбирали школьников для проб в «Ералаш».

— Вы ведь и во взрослом возрасте в «Ералаше» играете.

— Да, как-то Борис Юрьевич пригласил меня в «Ералаш», и я сыграла

ётся). На самом деле у меня началась такая активная жизнь, что не похудеть было просто невозможно.

Купила абонемент в фитнес-клуб, с бассейном и тренажёрами, но из-за репетиций и съёмок была там всего два раза. Если и выдаётся свободный день, провожу его с дочкой, а не в фитнес-клубе. Секрет хорошей физической формы заключается в специфике моей профессии.

— Какую косметику вы предпочитаете?

— Люблю пробовать что-то новое. Иногда сочетаю профессиональные баночки с проверенными бабушкиными рецептами. Мой самый любимый — ледяные кубики из отваров целебных трав. Я протираю ими лицо, и оно выглядит сияющим даже после бессонной ночи.

## О ТРУДНОЙ БУКВЕ «Р»

Будучи ещё школьницей, Катя снималась в фильме «Змеиный источник» вместе с Евгением Мироновым и Ольгой Остроумовой. Правда, озвучивала героиню Вуличенко другая актриса — Мария Порошина.

— А правда, что причина этой голосовой замены была в том, что вы шепелявили?

— Не шепелявила, а картавила. Несмотря на это, меня всё-таки приняли в театральный вуз. Разрабатывать



букву «р» я прекратила — думала, это уже не исправить. Но на втором курсе против меня взбунтовалась вся кафедра сценической речи: «Такая студентка не должна учиться в театральном институте». Спас меня худрук Владимир Алексеевич Сафронов.

— Как спас?

— На экзамене все слова с буквой «р» в отрывке заменил на другие. Поэтому меня оставили в институте. Но при этом Сафронов сказал: «Катя! Если ты за лето не исправишь букву «р», я тебя отчислю лично!» Между вторым и третьим курсами нашла лучшего педагога, одолжила денег и приступила к упорным занятиям. С

этого началась моя буква «р». А что касается съёмок в дебютной картине «Змеиный источник» Николая Лебедева — я пропустила один год учёбы в школе, из-за чего не получила серебряную медаль.

## О ВОЕННЫХ РОЛЯХ

В фильмографии актрисы есть фильмы на военную тему. Один из самых ярких — «Звезда» режиссёра Николая Лебедева.

— Как вы, девушка из XXI века, смогли погрузиться в реалии 60-летней давности?

— Читала книги, смотрела документальные фильмы. Режиссёр помогал — научил меня обращаться с рацией. Если помните, в первом кадре «Звезды» я бегу под бомбёжкой. Режиссёр мне показал траекторию, как бежать: «Здесь и здесь будут взрывы». Мы всё прорепетировали. Я всё думала: как играть так, чтобы зрители поверили, что мне страшно? В итоге, когда прозвучал сигнал «Мотор!» и взрывотехники начали свою работу, я думала, что умру от разрыва сердца. Я шаркалась от разрывающихся бомб — даже не знаю, бежала ли я по траектории. Надо сказать, мне везёт на роли девушек-фронтовичек.

## О ЛИЧНОМ

— А как к вашей занятости относится муж? Не ругается, что жены нет дома неделями?

— Он понимал, что женится на актрисе. (Смеется.)...

— А чем супруг занимается?

— Мой муж окончил Оксфорд, сейчас занимается консалтингом. Мне повезло с мужчиной! Мы и познакомились на небесах!

— В каком смысле?

— В том смысле, что в самолёте. Я тогда была уже достаточно известной актрисой, но Денис на момент нашего знакомства не жил в России, и для него моё имя ничего не значило. Познакомился со мной просто как с девушкой, которая ему понравилась. А потом он из-за меня переехал в Россию.

## О ЛИЧНЫХ СЕКРЕТАХ

— Вы много снимаетесь. На домашних хлопоты время остаётся?

— Каюс — на бытовуху у меня нет ни сил, ни времени. Убирает у нас помощница по хозяйству. Денис иногда балует нас с дочкой гастрономическими изысками.

— Откройте свой секрет семейного счастья.

— Для того чтобы комфортно себя чувствовать рядом с близкими людьми, я пытаюсь смотреть на мир и на саму себя их глазами. Это трудно, но результат того стоит.

## ЧТО ЗНАЕТ «ЖЕНСОВЕТ»

**ВУЛИЧЕНКО Екатерина Владимировна**

Дата рождения: 8 июня 1980 г. Родилась в Москве.

Образование: высшее театральное. В 2001 г. окончила ВТУ им. М.С. Щепкина (курс В. Сафронова).

Работа в театре: с 2001-го по 2002 г. — актриса Театра «Модернь». С 2005 г. — актриса Театра киноактёра.

Работа в кино:

«Змеиный источник» (1997), «Звезда» (2002), «Свободная женщина» (2002), «Родина ждёт» (2003), «Француз» (2004), «Ключи от бездны» (2004), «Самара городок» (2004), «Люби меня» (2005), «Танго любви» (2006), «Фартовый» (2006), «Татьянин день» (2007), «Победитель» (2008), «Свой-Чужой» (2008), «Девять признаков измены» (2008), «Синяя борода» (2008), «Офицеры-2» (2009), «Спецкор отдела расследований» (2009), «У каждого своя война» (2010), «Про любовь» (2010), «Вера. Надежда. Любовь» (2010), «Была любовь» (2010), «Анжелика» (2010), «Гадкий утёнок» (2011), «Дело было на Кубани» (2011), «Однажды в Ростове» (2012), «Мой парень — ангел» (2012), «Развод» (2012), «Берега» (2012), «Русская наследница» (2012), «Умник» (2013), «Она не могла иначе» (2013), «Горюнов» (2013) и др.

Семейное положение: замужем. Муж — Денис Трифонов.

Дети: дочь Софья.



# СОН В РУКУ!

**Сны видят все — кто-то чаще, кто-то реже — но, пожалуй, каждый из нас может припомнить хотя бы один случай, когда полученная во сне информация удивительно, мистически точно потом отобразилась в реальности. «Сон в руку!» — говорим мы в таких случаях.**



## ЯЗЫК ДУШИ

В такой же мере, как человек отражается в своих поступках, он отражается в снах. Расскажи мне твои сны, и я скажу — кто ты! В 1814 году в Германии была опубликована и имела огромный успех «Символика сновидений» профессора философии из Мюнхена Г. Г. Шуберта. По мнению профессора, во сне говорит наша душа на своём особом образном языке, мало похожем на тот, при помощи которого люди ежедневно радуют и изводят друг друга. Он считал, что язык души вполне доступен научному изучению.

Разгадывая сны, мы разгадываем себя, разгадываем главный на этот момент замысел, главный сюжет творимой нами судьбы. Те, кто будет какое-то время толковать свои сны, многое сможет понять в себе и своей жизни, и научиться ткать узор собственной судьбы. Сны, обнажающие наш истинный облик, диктуют и сообразный сюжет, помогая лучше узнать про себя, про то, как мы должны жить, но не живём.

## СНЫ ЗДОРОВЬЯ

Многие ночные видения относятся к видениям нашего тела, нашей физио-

логии, нашего самочувствия. Это могут быть сны сердца, печени, живота или психики. Величайшие врачи и мыслители древности — Аристотель, Гиппократ, Гален — доверяли снам и даже диагностировали болезни, исходя из них. О том, что органы наших чувств, части нашего организма могут заявлять о себе в виде сновидений, писал и замечательный русский мыслитель первой половины XX века П. Д. Успенский. Всё это — сны здоровья и болезней. Учёные считают, что люди, редко видящие сны, склонны к депрессии, вспышкам агрессии и раздражительности. А для тех людей, которые постоянно видят ночные кошмары — сны слишком эмоциональные, вызывающие страх, сильную тревогу, даже ужас — сон становится пыткой, а не восстановлением сил. Такие сны характерны для людей творческих, чувствительных. Но для обычного человека, они могут быть сигналом о надвигающейся опасности или симптомом какого-либо заболевания.

## КАКОЙ СОН СТОИТ ТОЛКОВАТЬ

Сны для толкования надо отбирать. Если сон был смутным, или, как в кино, крутился равнодушно и отдельно от вас, — в таких снах мало проку. Значимый сон обязательно должен врезаться в память, может, и не весь, а только какая-то часть его, подробность или движение должны запасть в душу, «зацепить». Самое первое правило: только те сны или то из сна надо брать для толкования, что окрашено чувством, что поразило, остановило внимание; сильно удивило, напугало или обрадо-

вало. В сне для толкования обязательно должна быть какая-то уловка. Скажем, снится чиновнику его контора и начальник, подчинённые — всё доподлинно, как в жизни. Однако наверняка будет какая-нибудь странность, которую сразу и не припомнишь, какая-то неувязка, которая во сне удивит, остановит внимание на себе. В этой странности — разгадка такого сна.

Значимый сон довольно просто выглядит внешне — и всегда завершён.

Если ничего из перечисленного в сне нет, его просто надо забыть.

Понятно, сны могут быть самого разного масштаба: от мелочности дня до бед державы. Последние сны называют пророческими. Бывают сны, которые сбываются буквально. Это вещие сны. И пророческие, и вещие сны снятся редко. Чаще всего вообще ничего не снится, как считают многие люди, потому что снов своих не помнят.

## КАК ТОЛКОВАТЬ СОН

В древних цивилизациях видение снов считалось неотъемлемой частью жизни. Люди верили, что сны являются некими предупреждениями богов, и учились толковать их. И сегодня по всему миру и на всех языках существуют сонники. Перед теми, кому посчастливилось приобрести православный сонник, открывается необозримый и захватывающий по сути мир души. Обыкновенный сонник имеет на каждое слово не более трёх значений. Православный же сонник на каждый символ даёт общее толкование.

Однако какой бы сонник ни оказался перед вами, прежде чем толковать свой сон, выберите из него наиболее важные элементы, найдите в соннике их толкование и попробуйте связать их в одну цепочку. Тут правил, как во всяком творческом деле, нет. Например, желательно избежать в размышлениях о сновидении здорового смысла, потому что у сна иная логи-

ка, художественная, логика правды искусства, которая сильно отличается от логики правды жизни.

Если ваш сон был случайным, у вас не появится никаких ассоциаций. Если же он отражает реалии вашей жизни, вы обязательно найдёте связь между сном и реальностью. Счастливых вам сновидений!

## ЕСЛИ СОН ПРИСНИЛСЯ...

По поверьям, живущим в народе, сны могут толковаться ещё и в зависимости от того, под какой день недели они снились, какого числа, месяца или в какой день лунного календаря.

Если вы обратитесь к Лунному календарю, установите, в какой фазе находится Луна на момент сна. Итак, если сон приснился...

■ **На новолуние**, когда Луны на небосклоне не видно, снятся так называемые сны ума. Мы видим то, о чём мы слишком много и напряжённо думаем, принимаем взаимоисключающие решения. Приснилось что-то на новолуние? Значит, именно об этом не надо так много размышлять. Дайте отдых голове, отпустите назойливую мысль. Пустите это на самотёк — и всё сложится наилучшим образом!

■ **На растущей Луне**, сон рассказывает о чём-то

стает именно это, знаете: событие уже на подходе и скоро произойдет. На растущей Луне принято начинать любые новые дела вносить в жизнь желанные перемены, так что сны этого периода как раз и могут подсказать, как именно нужно действовать в выбранном вами направлении. Проснувшись, тут же запишите этот сон, его так легко забыть, а между тем информация в нём содержится бесценная.

■ **На полнолуние** снятся самые необычные сны. Они касаются нашей эмоциональной жизни. Сны сердца показывают на те ситуации и тех людей, на которых мы тратим не в меру много

всего, сон покажет вам именно этого человека. Если вам снятся сложности на работе, значит, что-то в этой сфере должно измениться — или место будет новое, или на прежнем месте ситуация как-то разрешится в вашу пользу. Приятные сны убывающей Луны сбываются. Тревожные и страшные — наоборот, говорят о том, что неприятности уйдут из вашей жизни уже в обозримом будущем.

## КАК ОТВЕСТИ ДУРНОЙ СОН

Когда снятся сны плохие, желательно, чтобы они не сбывались. Для этого у разных народов существовали различные обряды, позволяющие отвести дурной сон.

■ Можно во сне попросить помощи или указания у высших сил. Так поступали древние греки, засыпая в храме, и надеясь, что божество явится во сне и поможет.

■ В православной традиции — это молитва перед сном и обряд омовения, если такой сон всё-таки приснился. «Никому сна не рассказывай худо, а прошепчи этот сон водичке текучей и попроси водичку этот сон унести». Если нет возможности после дурного сна умыться святой водой, то достаточно умыться водой из-под крана и попросить воду смыть сон.

■ Существует народная примета: если приснился страшный или неприятный сон — переверните одеяло, простыню, подушку другой стороной, выверните наизнанку рубашку и поспите ещё немного! Всё это означает «переворотить» дурной сон на хороший.

■ Человеку, которого постоянно мучают кошмарные сны, нужно класть под подушку ножицы.

Подготовили  
Алла ОРЛОВА,  
Светлана ВЕТРОВА



Счастливые сны не советуют рассказывать никому: чтобы не сглазили злые люди, чтобы не сглазили невольно люди хорошие (так тоже бывает).

■ Сны под воскресенье сбываются до обеда.

■ Сны под пятницу считаются вещими.

■ Сны под субботу — очень серьёзные, а под четверг — больше относятся к делам и отношению с начальством.

Ночная хозяйка неба — это Луна. Значит, она же и хранительница ключа к нашим сновидениям. Как мы знаем, существует четыре фазы Луны — новолуние, растущая Луна, полнолуние и убывающая Луна. Так что, проснув-

новом, что уже стоит на пороге и вот-вот готово произойти. Такие сны часто называют вдохновляющими или наполняющими. Растёт Луна — растёт и интуиция. Сны бывают самые разные по содержанию — и бытовые, и не очень внятные и фантастические, и невероятно яркие, с захватывающим сюжетом. Увидев сон на растущей Луне, первым делом задайте себе вопрос: чего именно вы ждали? Знакомства? Покупки? События? Старых друзей? Если в вашем сновидении присут-

эмоций, то есть энергии сердца. Как правило, мы с волнением ждём того, что принесёт этот сон наяву, но... Это не более чем интересное «кино», наяву оно вряд ли сбудется.

■ **На убывающей Луне** сон, как правило, вновь показывает события далёкого или не очень далёкого прошлого, словно бы подводя итог, ставя точку в тех делах, с которыми вы идёте по жизни уже достаточно долго. Если, например, вам пора поставить точку в исчерпавших себя отношениях с кем-либо — скорее

**ХУДЕЙТЕ НЕ ПО ДНЯМ, А ПО ЧАСАМ**

Диетологи убеждают, что есть нужно не менее пяти раз в день, а в промежутках ещё и постараться найти время для физической активности. Правильное питание до и после физических нагрузок не менее важно, чем сам факт тренировки. Промежутки между приёмами пищи должны составлять не менее 3 и не более 4 часов. Последний приём пищи должен быть не позднее 7 часов вечера. Как же все эти задачи правильно распределить в течение дня?

**6:45 ПРИВЕДИТЕ СЕБЯ В ТОНУС**

Утренние занятия спортом (от полноценного бега до нескольких простейших упражнений) ускоряют циркуляцию крови, сердечный ритм и обмен веществ. Это заряжает вас физической энергией на несколько часов вперёд, в течение которых ваш организм будет быстро сжигать калории и жировую массу. К тому же, как показывают исследования, по утрам у отдохнувших за ночь людей ещё много сил и они совершают за утреннюю тренировку большее количество движений, чем если бы занимались спортом по вечерам.

**7:30 ПОЛНОЦЕННО ПОЗАВТ РАКАЙТЕ**

Даже если вы пропустили первый пункт о занятиях спортом, у вас ещё есть шанс «разбудить» метаболизм — для этого нужно съесть полноценный завтрак. Всё, что вы съедите на завтрак, полностью сгорит в топке организма в течение суток. Поэтому завтрак может и должен быть достаточно калорийным, чтобы обеспечить вас энергией на большую часть дня. Утренний приём пищи должен составлять 25-30% от общей ежедневной нормы калорий. Но эти калории не должны быть «пустыми», поэтому не увлекайтесь белыми булками, плюшками, джемом и маслом. Лучше начните свой день с яиц или творога — они содержат много белка и полезных веществ. Добрать углеводы, дающие энергию, можно с помощью цельнозернового хлеба, мюсли, овсянки, фасоли. Вместо кофе со сливками и сахаром (целая куча калорий) выпейте чая (0 калорий).

**11:00 НЕМНОГО ПЕРЕКУСИТЕ**

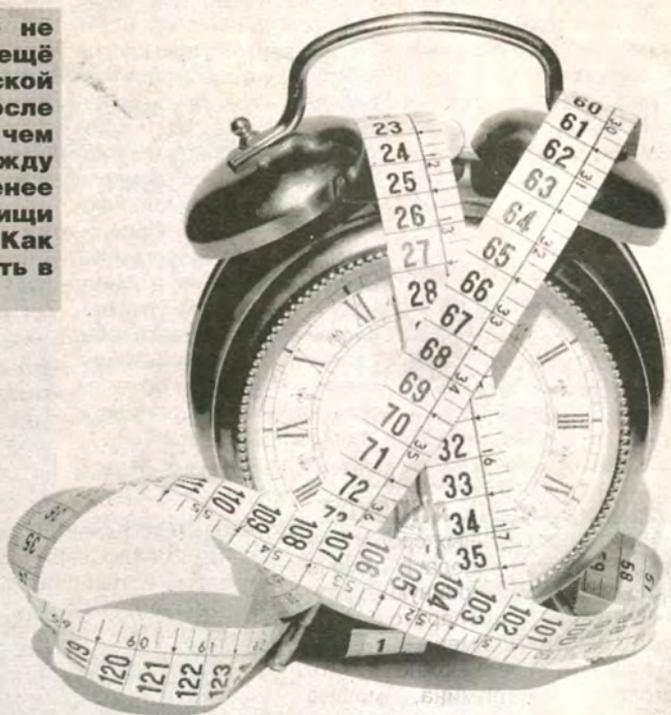
Это может быть любой фрукт, стакан обезжиренного кефира, диетический йогурт или творожок. Но только не фаст-фуд, не бутерброды, не сок (в стакане яблочного сока содержится калорий и сахаров, как в трёх яблоках, а индекс сытности у сока чрезвычайно низкий по сравнению с натуральным яблоком).

**13:00 ПОЛНОЦЕННО ПОБЕДАЙТЕ**

Лучший обед для желающих похудеть — это отварные овощи с кусочком мяса, птицы или рыбы. Как вариант — суп с теми же ингредиентами. Иногда часть овощей можно заменять крупами, бобовыми, макаронами из твёрдых сортов пшеницы, цельнозерновым хлебом. По объёму количество еды не должно превышать 250 г (одного стакана), чтобы не растягивать стенки желудка и не перебрать калорий. При таких условиях калории в принципе можно не считать, норму в 250-300 вы всё равно вряд ли превысите.

**15:00 ОТКАЖИТЕСЬ ОТ СЛАДКОГО ПОЛДНИКА**

Отличным полдником могут послужить стаканчик диетического йогурта и какой-нибудь фрукт, кроме банана и винограда. Если вы не хотите потолстеть, после обеда



пейте только воду, несладкий чай или низкожирное молоко и избегайте газированных напитков.

**16:00 ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ**

Если утренние занятия спортом вам не подходят, то время между 16 и 17 часами — самое подходящее для физической активности. В это время дня все функции организма находятся на своём пике, особенно работа лёгких и сердца. Поэтому заниматься спортом в этот период легко и приятно, а отдача от таких занятий — больше. Если нет возможности заняться спортом по-настоящему, просто больше двигайтесь — пройдите пешком, прогуляйтесь по улице.

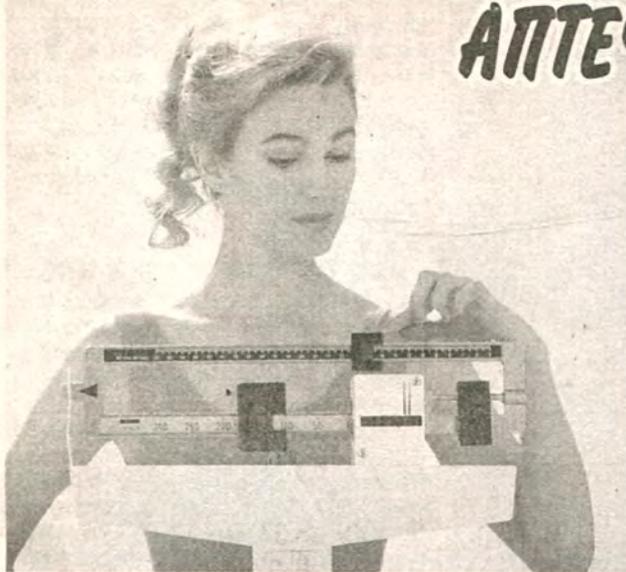
**19:00 ОЧЕНЬ ЛЁГКИЙ УЖИН**

Лучше, если это будет даже и не ужин, а лёгкий перекус, сродни полднику. То есть йогурт плюс яблоко, бутерброд из цельнозернового хлеба и отварного мяса. Ничего сладкого, жирного, но в особенности ничего солёного, если завтра вы не хотите проснуться с лишним килограммом.

**20:30 БОЛЬШЕ НИЧЕГО НЕ ЕСТЬ!**

Если только вы не инсулинозависимый диабетик, ничего не ешьте как минимум за 2-3 часа до сна. Постарайтесь дать своему организму сигнал, что сопротивляться бесполезно и на сегодня приём пищи закончен — это может включать в себя мытьё посуды и вечернюю «окончательную» уборку на кухне с удалением из поля зрения всех оставшихся продуктов, чистку зубов, тёплую ванну. Если вы всё это проделаете, то организм получит сигнал к окончанию дня и отхода ко сну и вряд ли «попросит» у вас что-нибудь тяжелее, чем чашечка несладкого травяного чая. Но если уж совсем невтерпёж, то — стакан обезжиренного кефира или молока. И всё! Помните, что наибольшими темпами организм худеет именно ночью, а значит, чуть потерпев, завтра вы проснётесь стройной и бодрой, готовой к новому дню и новым «подвигам» на нелёгкой ниве похудения.

# АПТЕЧКА ДЛЯ ХУДЕЮЩИХ



**Б**ольшинство людей с избыточным весом мечтают о мощных препаратах, приняв которые, можно безо всяких усилий и чувства голода сбросить лишние килограммы. Однако программа похудения должна быть длительной и комплексной.

Однако средства для снижения веса являются вспомогательными. Они помогают худеть более эффективно, но не могут заменить диету и физические нагрузки. По механизму действия все лекарства и биологически активные добавки к пище (БАД) для снижения избыточного веса делятся на несколько групп.

## УМЕНЬШАЮЩИЕ АППЕТИТ

Главная задача данных средств — притупить чувство голода и помочь выдержать низкокалорийную диету. Однако арсенал препаратов этой группы довольно скромный.

По рецепту врача можно купить препараты сибутрамина, мощно действующего блокатора аппетита, который влияет непосредственно на нервную систему. Однако это средство имеет много серьёзных и часто встречающихся побочных эффектов со стороны сердечно-сосудистой и нервной системы. В связи с этим препараты, содержащие сибутрамин, запрещены во многих странах. Средства, содержащие сибутрамин, противопоказаны при артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца, гипотиреозе, тахикардии, тяжёлых заболеваниях печени и почек и целом ряде других состояний и заболеваний.

## БЛОКАТОРЫ ВСАСЫВАНИЯ ЖИРА

Средства этой группы мешают усвоению жиров, поступающих в организм с пищей. За счёт этого снижается общая калорийность рациона. Действующим веществом таких таблеток чаще всего является орлистат. Он также является препаратом рецептурного отпуска. Блокируя всасывание жиров, эти средства не просто снижают энергетическую ценность пищи, а помогают формировать правильное пищевое поведение. Если человек грубо нарушит диету и съест очень много жирного, возможен такой побочный эффект препарата, как разжижение стула и неприятные спазмы. Однако при сокращении употребления жирного ослабляющее действие пропадает.

Менее выраженным эффектом блокады всасывания жира обладают биологически активные добавки к

пище, содержащие хитозан. Он является производным хитина, полисахаридом, который находится в панцире креветок, крабов и лобстеров. Действует мягко, умеренно увеличивает скорость выведения пищевых жиров вместе со шлаками и токсинами, незначительно снижает уровень холестерина, способствует улучшению микрофлоры кишечника.

## РАСТИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА КОМБИНИРОВАННОГО ДЕЙСТВИЯ

Самая многочисленная группа средств для снижения веса — это растительные комплексы. При их выборе следует внимательно изучать состав. Достаточно часто в их состав входят слабительные компоненты: лист сенны, кора крушины и др. Нередко они маскируются как «биологически активная добавка, активизирующая перистальтику и нормализующая пищеварение». Однако средства для снижения веса со слабительным эффектом можно использовать не дольше 7-14 дней подряд. К растительным слабительным часто развивается привыкание, а регулярная стимуляция рецепторов кишечника ведёт к поломке естественных механизмов. Восстановить утраченные функции бывает непросто: после окончания приёма таких биологически активных добавок часто бывают запоры. Возможна также потеря калия и других полезных минералов.

В состав некоторых средств входит экстракт белой фасоли. Он блокирует пищеварительный фермент, обеспе-



чивающий в организме расщепление и усвоение сложных углеводов. В результате часть углеводов не усваивается организмом. Как следствие, уменьшается калорийность рациона. Однако не до конца всосавшиеся углеводы утилизируются бактериями кишечника, которые в процессе жизнедеятельности выделяют много газов. Побочным эффектом может быть вздутие живота.

Компоненты, придающие энергию и бодрость (экстракт орехов колы, гуарана, кофеин), надо с осторожностью использовать гипертоникам и людям, страдающим бессонницей.

## Наиболее безопасно использовать БАДы, которые содержат:

- компоненты, уменьшающие аппетит (кукурузные рыльца, пиколинат хрома, экстракты матэ и зелёного чая),
  - нормализующие обмен веществ (инулин, корица, имбирь, экстракты семян пажитника, зёрен зелёного кофе, стручков бобов фасоли обыкновенной и др.),
  - улучшающие пищеварение (экстракты корней одуванчика лекарственного и соцветий артишока).
- Эти вещества помогают легче переносить диету и быстрее худеть.



# ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ

**С началом морозных дней, сезона метелей и зимних перепадов температур, возникает масса самых разных косметических проблем. Шелушится кожа на лице, мороз щиплет за нос, сохнет кожа на руках... Попробуем самые простые средства ухода за лицом и телом.**

## МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА

На приготовление их не требуется много времени, при этом маски очень помогают коже справиться с зимними проблемами.

■ **Маска из бананов.** 1/4 часть банана тщательно размять, добавить 1 ч. л. питательного крема, 3 капли сока лимона и 3 капли оливкового масла. Всё хорошо перемешать и нанести на 15 мин. на кожу лица. В зимний период эта маска хорошо поддержит кожу. Мякоть банана — прекрасный природный увлажнитель, а витамины, содержащиеся в оливковом масле, полезны для сухой раздражённой кожи.

■ **Питательный «коктейль».** Взять 2 ч. л. фруктового сока (яблочного, лимонного, грейпфрутового), смешать с 2 ч. л. жирного творога и 1/2 сырого желтка и 1 ч. л. раст. масла. Тщательно растереть и нанести кашицу на лицо на 20 мин., после чего смыть тёплой водой и нанести питательный крем. Подходит для сухой кожи.

■ **Творожная маска.** Чтобы увлажнить и напитать жирную кожу, нужно смешать 1 ст. л. кефира с 1 ст. л. творога. Нанести на лицо на 15 мин., после чего смыть тёплой и ополоснуть прохладной водой.

■ **Морковная маска.** Натереть на тёрке 1 свежую морковь и сме-

шать с 1 ст. л. картофельной муки и 1 яичным желтком. Полученную массу наложить на тщательно очищенную кожу лица. Маска подходит для всех типов кожи. Она повышает сопротивляемость кожи неблагоприятным воздействиям, а также улучшает цвет лица и разглаживает морщины.

## ЗАЩИТА ОТ ХОЛОДА

Уход за кожей, как и в другое время года, должен включать три основных этапа: очищение, увлажнение и питание. Стоит только учитывать, что зимой тип кожи может измениться. Есть вероятность, что жирная кожа станет нормальной, нормальная — сухой, а сухая — очень сухой и чувствительной. В соответствии с этими изменениями и придётся строить свою программу ухода за лицом.

Защитные кремы от мороза сегодня не редкость, их выпускают многие известные косметические марки. Но даже если вы не найдёте специальный крем, можно воспользоваться детским защитным кремом от мороза. Чтобы крем работал, наносить его нужно за час до выхода на улицу. Именно столько времени нужно для того, чтобы крем полностью впитался и продолжал работать даже на морозе. Это особенно касается тех случаев, когда вы надолго отправляетесь

на улицу. Например, гулять с детьми в парке или кататься на лыжах. Крем наносится на очищенную кожу. Также за час до выхода на улицу наносят питательный крем для рук. На период зимних холодов лучше отказаться от таких процедур, как протирание кожи кубиками льда.

## МОРОЗ И КРАСНЫЙ НОС

С этой проблемой лучше обратиться к косметологу или дерматологу. Возможно, это сосудистая реакция. Укрепить сосуды помогут кремы с витаминами К и Р.

Народное косметическое средство — тёплый отвар липы сердцевидной. Чтобы нос на морозе не краснел, кожу 2–3 раза в день протирают тёплым отваром липы. 2 ст. ложки сухих цветков нужно залить 1 ст. холодной воды, подержать на кипящей водяной бане 20–30 мин., остудить и процедить. Процедуру нужно проводить не позднее, чем за 1 ч. до выхода на холод.

## ЗИМНЕЕ МЕНЮ

В зимнее время важно, чтобы в рационе были продукты, богатые витаминами, микроэлементами и аминокислотами: мясо, рыба, говяжья печень, морепродукты, кисломолочные продукты, орехи и сухофрукты. Они обеспечат питание кожи изнутри. Употребление таких продуктов, как соки, свежая зелень, травяные чаи, бобовые, морепродукты и растительные масла способствует повышению эластичности кожи.

Молоко, сыр, жирная рыба, маргарин и яйца содержат витамин Д, дефицит которого возникает зимой из-за отсутствия солнца. Важен и питьевой режим. Кроме чая и кофе, не забывайте пить чистую воду. Это поможет справиться с сухостью кожи.



# ПРОГРАММА «АНТИСТАТИК» ДЛЯ ВОЛОС



**«У меня зимой постоянная проблема: волосы электризуются. Не помогают никакие укладки и расчёски. Прихожу на работу, снимаю шапку, а волосы — дыбом. Подскажите, как мне справиться с этой проблемой».**

**Инна Тихомирова, г. Мурманск**

Электризация волос — явление неприятное. Волосы становятся непослушными, прилипают к одежде, тянутся за расчёской, встают дыбом, и даже трещат. Чтобы справиться с этой проблемой, уделите уходу за волосами чуть больше времени, чем обычно.

●Пересмотрите свой гардероб. В холодное время года желательно носить шапки и одежду из натуральных материалов: шерсти, хлопка или меха. Искусственные ткани притягивают электрические заряды.

●Тщательно промывайте волосы и пользуйтесь ополаскивателем. Во время укладки используйте пену или мусс. Они утяжеляют волосы, и это тоже защищает от

электризации. Старайтесь ставить переключатель фена на тёплый, а не на горячий воздух, который распушает волосы.

●Если вы часто пользуетесь феном или утюгами для волос, выбирайте приборы с функцией ионизации.

●Сухой воздух — враг красоты. От пересушенного воздуха портится кожа и волосы. В зимнее время чаще делайте увлажняющие маски для волос.

●Старайтесь увлажнять воздух в помещении, где вы находитесь большую часть времени. В этом поможет увлажнитель воздуха, аквариум или обычное распыление жидкости из пульверизатора. Не забывайте о проветривании.

●Существует такой прибор, как ионизатор воздуха. Функция ионизации есть у кондиционеров. Приборы насыщают воздух отрицательно заряженными ионами, которые притягиваются к волосам, заряженным положительно, и заряд нейтрализуется.

●Снять электризацию волос помогают средства для укладки на жирной основе, например, воск или помада для волос. Разотрите небольшое количество средства в ладонях и пригладьте волосы. Заодно можно красиво подчеркнуть отдельные пряди.

●Для увлажняющей и питательной маски смешайте 1 яичный желток с мякотью 1/2 манго и 1 ч. л. кефира. Нанесите маску на 15 мин. на влажные волосы, после чего тщательно смойте водой.

●Можно нанести на волосы подсолнечное нерафинированное или оливковое масло на 1-3 ч., после чего хорошо вымыть голову.

●Снять электризацию волос помогают натуральные эфирные масла розы, эвкалипта, иланг-иланга и лаванды (если у вас нет на них аллергии). Только нельзя наносить масла на кожу и волосы в чистом виде! Добавьте масло в бальзам, шампунь или маску для волос из расчёта 1 капля на 5-10 мл основы.

## Первая седина

**«Мне ещё нет и сорока лет, а у меня уже появились седые волосы — их немного, но они заметны. До этого раньше никогда не красилась, всегда нравился свой цвет волос. Посоветуйте, как замаскировать седину?»**

**Вера МИРОНОВА, г. Тамбов**

Появление седины — процесс естественный. У кого-то седые волосы появляются позже, у кого-то раньше. Причины седины могут быть самыми разными: возраст, генетика, воздействие окружающей среды и т. д. Блондинкам и женщинам со светлыми волосами первые седые волосы не так досаждают, как брюнеткам. Можно маскировать их мелированием в один или несколько оттенков. Некоторые женщины принципиально не красят волосы, но при этом делают

модные стрижки, ухаживают за волосами и выглядят очень стильно. Другой путь — начать окрашивать седина. Отдельные седые волоски или даже прядки поможет замаскировать тушь или маркер для волос. Правда, такое окрашивание продержится только до следующего мытья головы.

Если седых волос на голове немного, специалисты советуют начать с оттеночных щадящих красок, то есть выполнить тонирование волос. На начальном этапе — это наиболее щадящий



вариант. Можно подбирать оттенок краски, близкий к вашему цвету волос, который будет лишь добавлять цвет, глубину и насыщенность, а также придавать блеск и ухоженность волосам.

Подготовила Наталья БАТЕЙКИНА

В тёплых странах мех можно носить зимой ради красоты, а вот в северных широтах тёплые меховые вещи спасают от морозов.

# МЕХОВЫЕ ВЕЩИ



## ШУБЫ И ПАЛЬТО

Шуба из натурального или искусственного меха — зимняя классика. В морозные дни это самый тёплый и удобный вариант одежды. В этом сезоне выделяется яркая тенденция — цветной мех. Актуальны зимние пальто — меховые, с меховым воротником или оторочкой.

## МЕХОВЫЕ ЖАКЕТЫ И ЖИЛЕТЫ

Укороченный меховой жакет похож на маленькую шубку. Жакет можно носить и с платьем, и с брюками. Особенно подходит женщинам за рулём. Не выходят из моды и меховые жилеты. Это ещё один зимний хит. Жилет для модницы может быть основой для самых разных сочетаний в одежде, иногда жилет надевают даже поверх кожаной куртки или лёгкого пальто.



Во многих магазинах в конце января и начале февраля уже начинаются зимние распродажи. На оставшиеся зимние дни и будущий сезон можно купить меховую вещь с хорошей скидкой.

## ДУБЛЁНКИ

Дублёнки этой зимой очень популярны. Общая тенденция соответствует настроению сезона: минимализм и оригинальный дизайн. В моде классические цвета: чёрный, коричневый, серый и белый. Длина дублёнки может быть разной. Удлиненные модели более универсальны и женственны, однако самыми популярными остаются дублёнки средней длины. В моде укороченные до талии дублёнки-болеро. Остаются популярными дублёнки с застёжкой, как на байкерской куртке.





## МЕХ В ДЕТАЛЯХ

Одежда и обувь с меховой отделкой даже по одному виду кажется теплее. Как всегда, меховые отделки зимой необычайно популярны. Мехом утепляют и украшают куртки, жакеты и обувь.



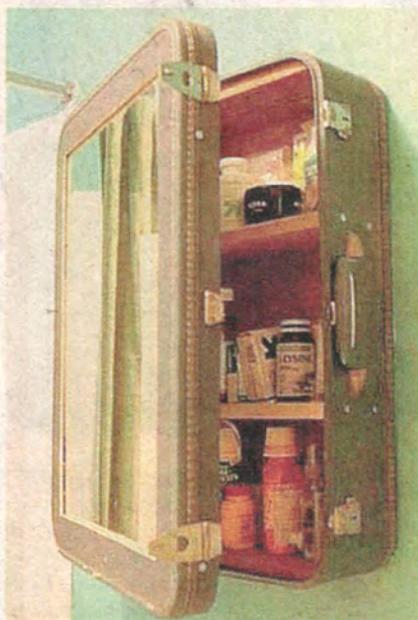
## АКСЕССУАРЫ

Дополнения из меха придают одежде элегантность и вносят особое настроение. Стоит дополнить платье или джемпер меховым воротником или боа — и получится новый образ. Среди модных меховых аксессуаров выделяются съёмные меховые воротники, горжетки, капюшоны и варежки. Ещё один стильный аксессуар — муфта, возвращающий к моде прошлого и позапрошлого века. Современные муфты выглядят проще и сочетаются не только с элегантным, но и спортивным стилем. Сегодня стилисты предлагают использовать муфту как дополнение не только к меховой шубке, но даже к куртке или пуховику. Изысканно выглядят сумочки и клатчи из меха. Такой аксессуар может быть единственным меховым акцентом в образе или же сочетаться со схожим по фактуре меховым шарфом, воротником или пелериной.

Подготовила Наталья БАТЕЙКИНА

# ВТОРАЯ ЖИЗНЬ СТАРЫХ ВЕЩЕЙ

Немного фантазии и, казалось бы, навсегда потерявшая свою актуальность вещь, не только обретает новую жизнь, но и становится великолепным арт-объектом.



Старый чемодан очень легко может стать настенным шкафом в ванной, на кухне или в коридоре.

Половинка ненужного стула запросто превратится в полотенцесушитель.



Если вы навсегда «повесили ракетку на гвоздь», пусть она по-прежнему приносит пользу. Например, в качестве оправы для зеркала.



Пара старых ракеток и деревянные шпажки для шашлыка — и стильная птичья клетка готова!

Может, не очень практично, зато как эффектно! Кроме того, птичка необязательно должна быть настоящей — подойдёт и фарфоровая.



Вилки, ложки и умение обращаться с паяльником — и вот уже держатель для мобильного в стиле хайтек готов.



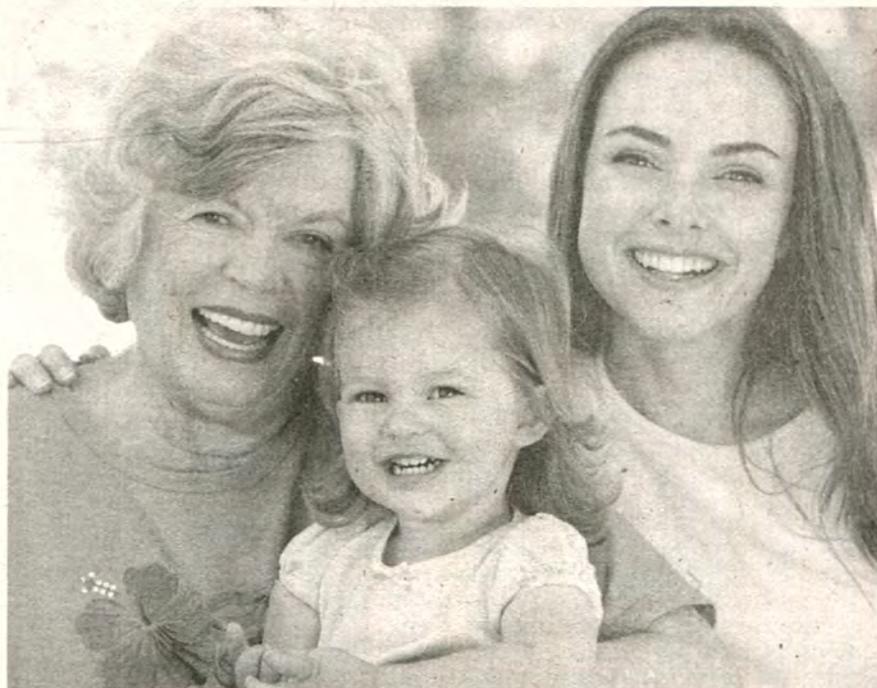
Старое блюдо и правильно изогнутая вилка — и на вашем столе лаконичный, но изящный подсвечник.



Если от чайно-кофейного сервиза у вас остались только одинокие чашки, из них можно сделать стильные подвесы для кухонной утвари.

## КАК УЖИТЬСЯ СО СВЕКРОВЬЮ

Многие девушки отчаянно стремятся выйти замуж. С детства они мечтают о дне своей свадьбы, о красивом подвенечном платье и о принце на белом коне. Однако, лишь когда далёкая мечта начинает приобретать реальные очертания, девушка понимает, что в её жизнь войдёт не только её любимый и обожаемый будущий супруг, но и его семья. А при одном слове, «свекровь», все романтические ожидания улечиваются окончательно. Правда жизни такова — ты выбираешь себе мужа, но не выбираешь его семью.



Некоторым счастливицам везёт, и им достаются замечательные, понимающие и любящие свекрови. Однако для многих жён, к сожалению, свекровь становится врагом номер один. Она постоянно суёт нос в ваши с мужем дела, отпускает язвительные комментарии насчёт того, как плохо ты ведёшь хозяйство, вмешивается в процесс воспитания детей. Причина, по которой отношения «свекровь — невестка» зачастую такие напряжённые, лежит на поверхности: обе женщины любят одного мужчину!

Исходя из написанного выше вытекает одно, самое главное, правило создания хороших взаимоотношений со свекровью — ты должна дать ей понять, что она не потеряет своего сына с твоим приходом в его жизнь. В конце концов, она его мать и всегда будет частью жизни твоего мужа.

Развод — не выход, раз муж хороший и замечательный! Тебе придётся немало потрудиться над тем, чтобы превратить настроенную против тебя женщину в подругу. Вот несколько советов для тех, кто стремится наладить отношения со свекровью:

- Относись к происходящему с юмором! Представь себе, что все неприятные стычки между тобой и свекровью являются частью банального комедийного сериала «про жизнь», в котором вы играете главные роли. Смейся про себя над ней и над собой!

- Свекровь опять, без твоего ведома, внесла изменения в интерьер

вашего дома или переглядила одежду твоего мужа? Отлично, тебе же меньше хлопот! Не стоит относиться к этому, как к посягательству на твою территорию! Просто расслабься и получай удовольствие от этой незваной помощи!

- Если свекровь начинает тебя критиковать, постарайся переключить её внимание на что-то приятное. Например, позови детей и попроси их прочесть для неё выученное стихотворение, или же расспроси о её интересах (например, о садоводстве или вязании). Парируй её нападки дружелюбной улыбкой.

- Помни, что конфронтация не приведёт ни к чему хорошему. Скорее всего, свекровь поспешит доложить сыну о том, как ты обижаешь его мать. Поэтому действуй с умом! Выплёскивай скопившийся негатив на стороне: лучшая терапия — занятия спортом. Твоё терпение обязательно вскоре вознаградится.

- Проводите вместе свободное время — только ты и она. Это может быть прогулка по парку, поход по магазинам или посещение театра. Предоставь ей возможность узнать тебя получше и понять, что ты хочешь иметь дружную семью и вовсе не собираешься разлучать сына с матерью. Во время таких прогулок расспрашивай свекровь о её работе, хобби, прошлом... Дай ей почувствовать, что вы можете стать подругами!

- Если свекровь настроена открыто враждебно, спроси её в лоб, чем именно ты её не устраиваешь

(только не с вызовом, а с «наивным непониманием»). Объясни, что ты любишь её сына и желаешь ему самого лучшего. Однако, эта тактика несёт в себе определённый риск, так как, при отсутствии выдержки с твоей стороны и наличии агрессии со стороны свекрови, может спровоцировать тебя на ответные оскорбления. Постарайся этого избежать!

- Будь терпеливой и не ожидай мгновенных результатов. Иногда, чтобы завоевать расположение свекрови, требуются годы. У моей знакомой на это ушло 20 лет! Подумай, стоит ли твой брак таких усилий?

В течение многих лет твой муж был центром жизни другой женщины — его матери. Возможно, с рождением своих собственных детей, ты поймёшь (или уже поняла), что движет твоей свекровью и какой страх она испытывает, зная, что в жизнь её сына на главных ролях вошла другая женщина, в силах которой свести общение с матерью к минимуму. Не забывай также, что равные шансы разрушить ваши с мужем отношения есть и у свекрови. Нельзя знать наверняка, чью сторону в конфликтной ситуации примет мужчина: жены или матери. Поэтому прояви мудрость и постарайся построить хорошие отношения со свекровью. Даже если все твои попытки наладить мир потерпят крушение, твой муж никогда не сможет обвинить тебя в том, что ты не сделала всё возможное!

Анна ШУСТОВА

# РАЗНООБРАЗИЕ ФОРМ

На прилавках магазинов сегодня мы видим огромное количество форм для запекания и выпечки: от хорошо известных ещё нашим прабабушкам чугунных и металлических до современных – керамических, стеклянных и силиконовых. Все они имеют и свои достоинства, и недостатки. Так что выбирать их нужно «под себя», в зависимости от того, что вы в них чаще всего делаете.

## СИЛИКОНОВЫЕ ФОРМЫ ДЛЯ ВЫПЕЧКИ

Появившись совсем недавно, силиконовые формы для выпечки приглянулись даже опытным кулинарам, а о начинающих и говорить нечего. К этим формам не прилипает тесто, их не нужно смазывать жиром (разве что только перед первой выпечкой), тесто в них пропекается равномерно, не пересушивается. Плюс к этому готовое изделие очень легко вынимается из силиконовой формы, поскольку она легко выворачивается наизнанку.

Кроме того, силиконовые формочки бывают самых разных размеров и форм, в них можно выпечь как большой пирог, так и маленькие кексы. Причём, сделать это можно как в духовке, так и в микроволновой печи и аэрогриле. Среди недостатков можно назвать, пожалуй, один – силиконовые формы нельзя использовать при температуре выше 240°C. Отметим также, что в силиконовых формах можно не только готовить выпечку, но и замораживать. Например, фруктовый или любой другой лёд.

## КЕРАМИЧЕСКИЕ ФОРМЫ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ

Такие формы для выпечки имеют презентабельный внешний вид, в них не стыдно подать пирог даже на праздничный стол. Кроме того, в «дышащих» керамических формах с толстыми стенками и дном тесто пропекается равномерно и редко подгорает. Ещё один плюс — стойкость керамики к высоким температурам. В них хорошо готовить порционные суфле, пудинги, различные запеканки и прямо «с пылу с жару» подавать на стол.

## МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ И АНТИПРИГАРНЫЕ ФОРМЫ ДЛЯ ВЫПЕКАНИЯ

Они знакомы ещё нашим прабабушкам — может помнеть, в квадратных формах выпекали хлеб, а круглые разъемные формы использовали для выпекания пирогов и коржей для тортов? Такие простые формы, алюминиевые, жестяные или из нержавеющей стали, продаются и сейчас. Чаще всего они выполнены из тонкого металла, поэтому легко могут деформироваться. Но при бережном к ним отношении – долговечны. Из недостатков следует отметить только то, что перед выпечкой металлические формы нужно обильно смазывать жиром или застилать бумагой для выпечки, иначе тесто пригорит к стенкам и дну форм.

Более современный вариант металлических форм – это формы с антипригарным покрытием. К стенкам такой посуды тесто не прилипает, однако их всё равно нужно смазывать жиром, особенно, если выпекаете тесто, которое не содержит жиров (например, бисквит). При выборе стоит остановить внимание на тефлоновых



формах с толстыми стенками, такие формы прослужат дольше и не будут деформироваться. Как и любая посуда с антипригарным покрытием, эти формы требуют бережного отношения и использования пластиковых или деревянных лопаток, ложек и т. д.

## ЧУГУННЫЕ

Они чем-то напоминают керамические формы, но лишь по толщине стенок. В них тоже хорошо пропекается тесто со всех сторон и внутри, но перед выпечкой форму обязательно нужно смазать жиром. Из плюсов можно отметить долговечность таких форм – как и чугунные сковородки и другая кухонная утварь, формы из чугуна становятся только крепче со временем. Недостаток у них только один – солидный вес.

## СТЕКЛЯННЫЕ

Формы из жаропрочного стекла так же, как и керамические, вполне эстетичны, и в них тоже можно подавать блюдо на стол. В стекле хорошо готовить различные запеканки, овощи, а вот если решили приготовить пирог, то лучше застелить дно пергаментной бумагой во избежание прилипания к стенкам. Но следует помнить, что стеклянная форма для выпечки не переносит резких перепадов температур, поэтому не стоит ставить такую форму в разогретую духовку (тем более, прямо из холодильника).

## БУМАЖНЫЕ ФОРМЫ ДЛЯ ВЫПЕЧКИ

Прекрасный выход для тех, кто не хочет возиться с грязной посудой – можно просто использовать одноразовые бумажные формы для выпечки, которые выбрасываются сразу после выпекания. Чаще всего в них выпекают кексы, маффины, тарталетки, куличи. Экологические одноразовые формы используются не только для выпечки, но и для транспортировки кулинарных шедевров. Отправляясь в гости, вы можете испечь кулич и привезти его в первозданном виде, он не утратит своей первоначальной формы, не отсыреет.

# С К готовим КУЛИНОЙ

№1(87) Январь 2014

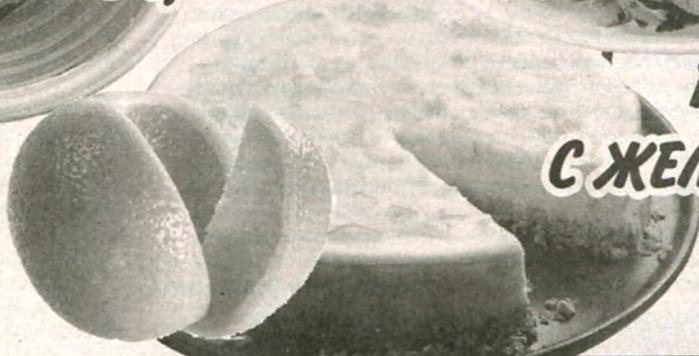


**ВЫПЕЧКА  
С ЦИТРУСОВЫМИ**



**ГОТОВИМ  
С ЖЕЛАТИНОМ**

**НЕЖНЫЕ  
ПАШТЕТЫ**



Рекомендуем извлечь и подшить эту часть газеты



**ЩИ «ТОМЛЁНЫЕ»**

# САЛАТЫ С МОРЕПРОДУКТАМИ



## САЛАТ «МОРСКОЙ КОКТЕЙЛЬ»

На 300 г коктейля из морепродуктов в масле: 2 розовых грейпфрута, 1 авокадо, 1 ст. л. орехов кешью, 1 ст. л. белого винного уксуса, сухой орегано, белый молотый перец, 1/2 ч. л. соли.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грейпфруты очищаем от кожуры и плёнок. Вырезаем мякоть, сохраняя сок. Кусочки перекладываем в сито, установленное над миской, посыпаем солью, перемешиваем, оставляем на 10-15 мин.
2. Авокадо разрезаем пополам, удаляем косточку. Очищаем, нарезаем кубиками со стороной около 1 см. Сбрызгиваем соком грейпфрута.
3. Готовим заправку. С морепродуктов сливаем масло, смешиваем его с грейпфрутовым соком, собравшимся в миске. Добавляем винный уксус, приправляем белым перцем и орегано. Взбиваем до получения однородной массы.
4. Морепродукты соединяем с мякотью грейпфрутов и авокадо. Поливаем заправкой, ставим на 1 ч. в холодильник.
5. Орехи обжариваем на сухой сковороде, затем мелко рубим, посыпаем салат.

Светлана ШЕВЦОВА, г. Саратов

## САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ, РУККОЛОЙ И ПАРМЕЗАНОМ

На 300 г креветок: 300 г помидоров черри, 150-200 г рукколы, 50 г сыра пармезан, 3 зубчика чеснока, 1 веточка тимьяна, кусочек перца чили, лимонный сок, оливковое масло, бальзамический уксус, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Креветки вымойте, почистите.
2. В разогретую сковороду налейте масло, добавьте порезанный чеснок, тимьян и чили. Обжарьте до золотистого цвета. Затем специи выбросьте, в ароматном масле быстро обжарьте креветки. Посолите, поперчите, сбрызните лимонным соком.
3. Черри разрежьте на половинки или четвертинки. Рукколу промойте, обсушите. Пармезан натрите на крупной тёрке.
4. В миске смешайте рукколу с помидорами. Посолите, поперчите, заправьте оливковым маслом, смешанным с бальзамическим уксусом. Добавьте креветки и пармезан. Перемешайте.

Лилия МАРТЫНОВА, г. Тула

## САЛАТ «ЗАКУСОЧНЫЙ»

На 500 г кальмаров: 2-3 солёных огурца, 2 варёных яйца, 2 моркови, 2 луковички, раст. масло, майонез, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кальмары очищаем, промываем, отвариваем в подсоленной воде в течение 3 мин. Затем нарезаем тонкой соломкой.
2. Морковь натираем на крупной тёрке, лук нарезаем четвертькольцами. Обжариваем на раст. масле. Огурцы нарезаем соломкой.
3. Все подготовленные ингредиенты перемешиваем, заправляем майонезом. Сверху салат посыпаем натёртыми на тёрке яйцами.

Ирина ОВИЧИННИКОВА, г. Балтийск, Калининградская обл.

## САЛАТ «НЕЖНЫЙ»

На 5-6 очищенных кальмаров: 500 г креветок, 6 варёных яиц, 1 солёный огурец, 100 г тёртого твёрдого сыра, 1 пучок зелёного лука, майонез, соль. Для украшения: креветки.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенных кальмаров вместе с креветками отварите в кипящей подсоленной воде в течение 2-3 мин. Остудите. Кальмары нарежьте соломкой, креветки очистите.
2. Яйца натрите на крупной тёрке, огурец нарежьте мелкой соломкой. Зелёный лук порубите.
3. В салатнице смешайте кальмары, креветки, яйца, сыр, огурцы и зелёный лук. Заправьте майонезом. Украсьте салат креветками.

Ольга ШТЕФАНКО, г. Белгород

## САЛАТ «МУЛЬТИВКУС»

На 1 банку консервированных кальмаров: 150 г варёных очищенных креветок, 1/2 банки оливок без косточек, 200 г пекинской капусты, 3 варёных яйца, 10 помидоров черри, 1 банка консервированной кукурузы, зелень петрушки, майонез, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кальмаров нарежьте небольшими кусочками, оливки — колечками. Пекинскую капусту нашинкуйте. Яйца очистите, порежьте соломкой, черри разрежьте на 2 или 4 части. Петрушку мелко порубите.
2. Все подготовленные ингредиенты перемешайте. Добавьте креветки и кукурузу. Заправьте майонезом, посолите по вкусу.

Марина СОКОЛОВА, г. Липецк

## САЛАТ С КАЛЬМАРАМИ И ДАЙКОНОМ

На 200 г очищенных кальмаров: 1 маленький дайкон, 1 морковь, 100 г консервированной кукурузы. Для заправки: 3 ст. л. соевого соуса, 3 ст. л. уксуса 3%-го, 1 ст. л. сухого хереса, 2 ч. л. сахара.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Дайкон и морковь вымойте, очистите, нарежьте тонкой соломкой. Сложите в кастрюлю, залейте кипящей водой, накройте крышкой, оставьте на 5-10 мин. Затем откиньте на дуршлаг, обдайте холодной водой.
2. Кальмаров отварите в подсоленной воде в течение 3 мин. Охладите, нарежьте соломкой.
3. Кальмары соедините с дайконом и морковью. Добавьте кукурузу, перемешайте.
4. Для заправки перемешайте соевый соус с уксусом, хересом и сахаром так, чтобы растворился сахар. Заправьте салат.

**СОВЕТ.** Салат можно заправить майонезом.

Ксения ФЕДЯШКО, г. Петрозаводск

## САЛАТ «ПИКАНТНЫЙ»

На 300-400 г варёных кальмаров: 1 банка консервированной красной фасоли, 5 варёных яиц, 150 г моркови по-корейски, листья зелёного салата, майонез, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кальмары нарежьте соломкой, яйца — кубиками, морковь по-корейски — кусочками. Листья салата порвите руками на кусочки.

2. Все подготовленные продукты соедините в салатнике. Добавьте фасоль. Посолите, заправьте майонезом. Украсьте салат по своему вкусу.

*Елена РУКИНА, г. Петрозаводск*

## САЛАТ «АНАНАСОВЫЙ КАЛЬМАР»

На 400 г кальмаров: 1 банка консервированных кусочками ананасов, 2 луковицы, 3 ст. л. майонеза, яблочный уксус, 1 лавровый лист, 2 горошины душистого перца, чёрный молотый перец, соль. Для украшения: измельчённые грецкие орехи, кунжут.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кальмары очищаем, промываем, отвариваем в подсоленной воде с добавлением лаврового листа и горошин перца в течение 2-3 мин. Остывшие кальмары нарезаем соломкой.

2. Лук нарезаем полукольцами, ошпариваем кипятком. Затем поливаем лук уксусом, оставляем мариноваться.

3. Ананасы вынимаем из банки, часть откладываем для украшения, остальные нарезаем мелкими кубиками.

4. В миске соединяем кальмары с ананасами и отжатым от уксуса луком. Обильно посыпаем молотым перцем, заправляем майонезом. Затем выкладываем горкой на тарелку, делаем в центре углубление, кладем в него кусочки ананасов, посыпаем перцем, слегка обжаренными орехами и кунжутом.

*Раиса ТЕТЕРИНА,  
г. Белгород*

## САЛАТ «СЮРПРИЗ»

На 500 г очищенных кальмаров: 2-3 сварённых в «мундире» картофелины, 1 зелёное яблоко, 1-2 варёных морковки, 4 ст. л. консервированного зелёного горошка, майонез, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кальмары отварите в подсоленной воде, остудите, нарежьте соломкой.

2. Картофель и морковь очистите, порежьте кубиками. Яблоко очистите, удалите сердцевину, нарежьте соломкой.

3. Всё перемешайте, добавьте горошек. Заправьте майонезом, поперчите по вкусу.

*Инна ЧЕЛНОВА,  
г. Белгород*

## САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ И КЕДРОВЫМИ ОРЕШКАМИ

На 200 г креветок: 1 авокадо, 1 апельсин, 2 ст. л. кедровых орешков, 1 пучок зелёного салата, горошины чёрного перца, лавровый лист, соль. Для соуса: сок и цедра 1 апельсина, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. мёда, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Креветки отварите в подсоленной воде с добавлением горошин перца и лаврового листа. Затем остудите, очистите.

2. Авокадо очистите, удалите косточку, нарежьте кубиками. Очищенный апельсин разделите на дольки, порежьте кусочками. Листья салата порвите руками.

3. Для соуса смешайте сок и цедру апельсина с оливковым маслом, лимонным соком и мёдом. Посолите, поперчите по вкусу.

4. На тарелку выложите листья салата, сверху — авокадо, апельсин и креветки. Посыпьте кедровыми орешками, полейте соусом.

*Алиса ДИМОВА, г. Иваново*

У этого салата много плюсов. Во-первых — он диетический и лёгкий, во-вторых — питательный и сочный, в-третьих — быстро готовится, а самое главное, он очень вкусный.

*Валентина ВЛАСОВА, г. Владимир*

## ОВОЩНОЙ САЛАТ С МИДИЯМИ И МАСЛИНАМИ

На 150 г замороженных мидий без панциря: 1 пучок зелёного салата, 2 помидора, 1 огурец, 50 г маслин без косточек, 2 зубчика чеснока. Для заправки: 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мидии положите в кастрюльку, залейте кипятком. Затем переложите на тарелку, чтобы остыли.

2. Приготовьте заправку. Смешайте оливковое масло с лимонным соком, посолите.

3. Листья салата промойте, обсушите, порвите на кусочки. Помидоры порежьте дольками, огурец — полукольцами, маслины — колечками. Чеснок мелко порубите.

4. В салатнике смешайте листья салата с помидорами, маслинами и огурцом. Добавьте мидии и чеснок. Полейте приготовленной заправкой, перемешайте.



## САЛАТ С МИДИЯМИ И ОРЕХОВОЙ ЗАПРАВКОЙ

На 100 г мидий в масле: 400 г замороженной брокколи, 2 огурца, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, соль. Для заправки: 100 г орехов кешью, 100 г оливкового масла, 2 ст. л. неострой горчицы, 1,5 ст. л. соевого соуса, лимонный сок по вкусу.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Брокколи отварите в подсоленной воде в течение 4 мин. Откиньте на дуршлаг и сразу же переложите на 2 мин. в холодную воду.

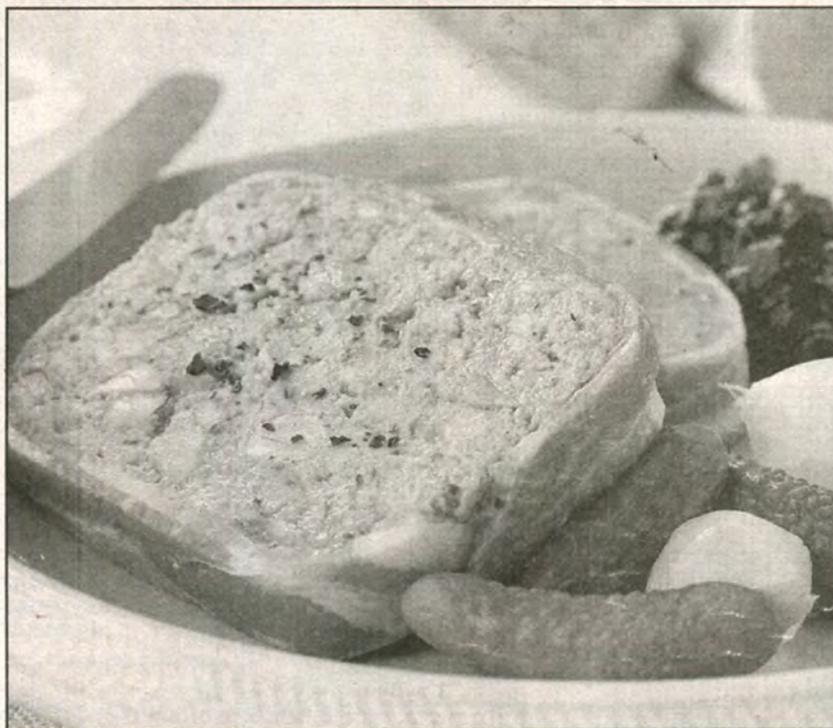
2. С мидий слейте масло. Огурцы порежьте соломкой, лук — полукольцами, чеснок порубите.

3. Орехи измельчите в блендере. Добавьте оливковое масло, горчицу, соевый соус и по вкусу лимонный сок. Взбейте.

4. В миске соедините брокколи, огурцы, лук, чеснок и мидии. Полейте приготовленной заправкой, перемешайте. Выложите в салатник.

*Марина ЯРОВАЯ, г. Астрахань*

# НЕЖНЫЕ ПАШТЕТЫ



## ПЕЧЁНОЧНЫЙ ПАШТЕТ ПОД ГРАНАТОВЫМ ЖЕЛЕ

На 800-900 г куриной печёнки: 2 луковицы, 1 морковь, 100 г сливочного масла, раст. масло, чёрный молотый перец, соль. Для гранатового желе: 1,5 ст. гранатового сока, 1 пакетик желатина, 2-3 кубика сахара.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Печёнку зачищаем от кусочков жира, промываем, обжариваем на раст. масле. Солим, перчим по вкусу. Тушим на слабом огне до готовности. При необходимости подливаем немного воды.
2. Отдельно обжариваем мелко нарезанный лук и натёртую на тёрке морковь.
3. Готовую печёнку вместе с луком и морковью измельчаем блендером в однородное пюре. Добавляем сливочное масло, ещё раз взбиваем. Затем перекладываем в форму и ставим в холодильник.
4. Желатин замачиваем в гранатовом соке. Затем добавляем сахар, ставим на слабый огонь. Нагреваем до полного растворения желатина. Даём остыть.
5. Охлаждённый паштет заливаем гранатовым желе, ставим в холодильник для застывания.

Алина НАЗАРОВА, г. Орёл

Паштет по своей сути — это очень мелкий нежный фарш, приготовленный особым образом. А так как перекрутить или натереть можно практически всё, то и разновидностей рецептов паштета немалое количество.

Ольга ПИСАРЕВА, г. Краснодар

## КУРИНЫЙ ПАШТЕТ С ОРЕХАМИ И СЫРОМ

На 300 г отварного или жареного куриного или индюшиного мяса: 125 г сливочного сыра (лучше маскарпоне), горсть измельчённых грецких орехов, 1/2 зубчика чеснока, сок 1/2 лимона, несколько веточек петрушки, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо птицы положите в чашу блендера. Добавьте сыр, чеснок, лимонный сок и петрушку. Взбейте до получения однородной массы. Посолите, поперчите, ещё раз взбейте.
2. Добавьте измельчённые орехи. Взбейте, но так, чтобы орехи остались кусочками. Поставьте паштет в холодильник.

**СОВЕТ.** Если паштет получился слишком густой, добавьте 2 ст. л. натурального йогурта.

## РЫБНЫЙ ПАШТЕТ С ИКРОЙ

На 300 г филе лосося (горбуши) с кожей: 200 г сливочного масла, 6 ч. л. красной икры, 2 ст. л. раст. масла, 2 щепотки сушёного розмарина, чёрный молотый перец, соль. Для заливки: 50 г сливочного масла.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. На сковороду с разогретым раст. маслом укладываем рыбу кожей вниз. Солим, перчим, посыпаем розмарином. Жарим 12-15 мин. Слегка остужаем, освобождаем от кожи и костей.
2. Рыбное филе помещаем в чашу блендера. Добавляем размягчённое сливочное масло и половину порции икры. Взбиваем до однородного состояния. Добавляем оставшуюся икру, осторожно перемешиваем.
3. Паштет раскладываем по формочкам, заливаем растопленным сливочным маслом. Ставим на ночь в холодильник.

Светлана РЕДНИКОВА,  
г. Благовещенск

## ЛОСОСЁВЫЙ ПАШТЕТ

На 1 банку консервированного лосося: 50 г филе копчёного лосося, 200 г сливочного сыра, 1,5 ст. л. кетчупа, 1/2 ч. л. лимонного сока.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Консервированного лосося выньте из банки, удалите косточки. Копчёную рыбу порежьте кусочками.
2. Оба вида рыбы положите в чашу блендера. Добавьте сливочный сыр, кетчуп и лимонный сок. Взбейте до получения однородной массы.
3. Затем переложите паштет в форму или миску, накройте плёнкой, поставьте на 1 ч. в холодильник.

Валерия СЕРГЕЕВА,  
г. Екатеринбург

## ПАШТЕТ ИЗ ПЕЧЕНИ ТРЕСКИ

На 1 банку печени трески: 1 варёная картофелина, 1 варёное яйцо, 1 ст. л. тёртого твёрдого сыра, 1 луковица, 1 ч. л. готовой горчицы.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук мелко измельчите, добавьте горчицу, залейте кипятком. Оставьте на 2 мин., затем откиньте на сито, дайте жидкости стечь.
2. Печень трески разомните вилкой, перемешайте с луком. Добавьте размятый в пюре картофель, натёртые на средней тёрке яйцо и сыр. Всё тщательно перемешайте. Поставьте в холодильник.

Мария УГРЮМОВА, г. Самара

**Ф**аршированные грибы — отличная закуска к любому торжеству. Рецепт этой закуски из грибов я откорректировала по своему вкусу. Мои фаршированные грибы понравились всем присутствующим гостям.

Фаина ЛЮТАЕВА, г. Тамбов

## ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБЫ «К ТОРЖЕСТВУ»

На 10-12 крупных шампиньонов: 70-100 г ветчины, 70-100 г тёртого твёрдого сыра, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, майонез, зелень укропа, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. У грибов аккуратно отделите ножки от шляпок и очистите внутренность шляпок.

2. Лук порубите, слегка обжарьте на раст. масле. Добавьте мелко нарезанные грибные ножки. Жарьте, помешивая, до лёгкого зарумянивания. Посолите, поперчите. Через ситечко слейте лишнее масло.

3. Ветчину нарежьте мелкими кубиками, смешайте с грибами и луком. Добавьте половину натёртого сыра. Заправьте майонезом, смешанным с чесноком, пропущенным через пресс.

4. Грибные шляпки заполните приготовленной начинкой, не набивая, так как грибы при жарке будут сильно уменьшаться, и начинка полезет через край. Выложите на смазанный маслом противень.

5. Оставшийся сыр смешайте с рубленой зеленью, посыпьте сверху на начинку. Запекайте 15-20 мин. в разогретой до 180-200°C духовке.

● Чтобы шампиньоны не темнели, сбрызните их перед варкой или жаркой лимонным соком.

Ирина ГУСЬКОВА, г. Пермь



## ШАШЛЫЧКИ С ГРИБАМИ И СЫРОМ В СЛОЁНОМ ТЕСТЕ

На 250 г мелких шампиньонов: 200 г полутвёрдого сыра, 250 г слоёного бездрожжевого теста, сок 1/2 лимона, 1 яйцо, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Деревянные шпажки замочите в холодной воде.

2. Грибы промойте, отрежьте ножки. Шляпки обсушите, полейте лимонным соком. Затем обжарьте с двух сторон на раст. масле до золотистого цвета. Снимите с огня, посолите, поперчите. Дайте остыть.

3. Сыр нарежьте кубиками.

4. Слоёное тесто раскатайте, нарежьте лентами шириной около 2 см.

5. На шпажки поочерёдно нанизывайте грибы и сыр. Обмотайте полосками слоёного теста. Концы закрепите вокруг шпажки. Смажьте яйцом. Выпекайте 15-20 мин. в разогретой до 180-200°C духовке.

Марина ДОРОФЕЕВА, г. Вологда

# ГРИБНЫЕ ЗАКУСКИ



## БЫСТРЫЕ МАРИНОВАННЫЕ ШАМПИНЬОНЫ

На 500 г мелких шампиньонов: по 1/2 красного и жёлтого сладкого перца, 1 луковица, 3 зубчика чеснока. Для маринада: на 1 л воды — 1-2 лавровых листа, горошины чёрного перца, горчица в зёрнах, 1 ст. л. раст. масла, 80 г уксуса 9%-го, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. соли.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы промойте. Сладкий перец и лук нарежьте кубиками, чеснок — пластинками.

2. Для маринада опустите в кипящую воду все пряности, раст. масло, уксус, сахар и соль.

3. В кипящий маринад добавьте грибы, варите 5-7 мин. Добавьте сладкий перец, лук и чеснок, снова доведите до кипения и сразу же снимите с огня. Остудите, поставьте на 12 ч. в холодильник.

Галина РЯБОВА, г. Ростов-на-Дону

## ЗАКУСКА ИЗ ШАМПИНЬОНОВ С ПЛАВЛЕННЫМ СЫРОМ

На 300 г консервированных шампиньонов: 100 г плавленого сыра, 2 зубчика чеснока, 1 пучок укропа, 1-2 ст. л. майонеза.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Плавленый сыр разминаем вилкой. Добавляем пропущенный через пресс чеснок и майонез, перемешиваем.

2. Грибы откидываем на дуршлаг, нарезаем кусочками, соединяем с сыром. Добавляем мелко порубленный укроп, хорошо перемешиваем.

Светлана РЯЗКИНА, г. Тамбов

## ГРИБНОЙ ЖЮЛЬЕН СО ШПИНАТОМ

На 300 г шампиньонов: 100 г замороженных белых грибов, 200 г замороженного шпината, 300 г сметаны, 50 г тёртого сыра, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы промойте, крупно нарежьте. Шпинат разморозьте, слейте лишнюю жидкость, измельчите.

2. Грибы вместе с измельчённым чесноком обжарьте на раст. масле. Добавьте шпинат, сметану, молотый перец и соль. Тушите 5 мин.

3. Грибную массу со шпинатом разложите по кокотницам или порционным формочкам. Посыпьте тёртым сыром. запекайте 10 мин. в заранее нагретой до 200°C духовке.

**СОВЕТ.** Вместо шампиньонов и белых грибов можно взять опята с лисичками.

Анастасия КУДАЕВА, г. Майкоп

## САЛАТ «ИЗЫСКАННЫЙ»

На 150 г слабосоленой сёмги: 2 варёных яйца, 2 варёных моркови (200 г), 1 черешок сельдерея (50 г), 1 луковица (100 г), 1 пучок укропа, 2 ст. л. лёгкого майонеза, чёрный молотый перец, соль. Для украшения: веточки зелени.

ВСЕГО  
4 ПОРЦИИ  
**155**  
ккал  
в 1 порции

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Филе сёмги, яйца, морковь и лук нарезаем кубиками, сельдерей — ломтиками. Укроп мелко рубим.
2. Всё перемешиваем, солим, перчим по вкусу, заправляем майонезом, перемешиваем и выкладываем горкой в салатницу. Украшаем веточками зелени.

Яна ГРИДНЕВА, г. Орск

## САЛАТ С КУРИЦЕЙ И БРЫНЗОЙ

На 500 г отварной куриной грудки: 2 свежих огурца (200 г), 100 г брынзы, 50 г зелёного салата, 50 г оливок без косточек, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. оливкового масла, соль.

ВСЕГО  
6 ПОРЦИИ  
**212**  
ккал  
в 1 порции

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриную грудку, огурцы и брынзу нарежьте кубиками. Листья салата порвите руками на кусочки. Оливки нарежьте колечками.
2. Всё перемешайте, обрызгайте лимонным соком, посолите, заправьте оливковым маслом.

Олеся БЕЛОВА, г. Москва

## КУРИНЫЕ ТЕФТЕЛКИ С ГРЕЧКОЙ

На 1 кг куриной грудки: 120 г гречневой крупы, 2 луковицы (200 г), 1 яйцо, зелень петрушки, чёрный молотый перец, соль. Для соуса: 150 г твёрдого сыра, 100 г сметаны жирностью 10%.

ВСЕГО  
10 ПОРЦИИ  
**255**  
ккал  
в 1 порции

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Гречку отвариваем в подсоленной воде до готовности, остужаем.
2. Куриную грудку пропускаем через мясорубку. Добавляем мелко порубленный лук, измельчённую зелень, гречку и яйцо. Солим, перчим, хорошо перемешиваем.
3. Для соуса сыр натираем на мелкой тёрке, добавляем сметану, перемешиваем.
4. Из куриного фарша формируем тефтели. Выкладываем их в форму для запекания, заливаем соусом. Запекаем 30-40 мин. в духовке, нагретой до 170-180°C.

Нина КАПУСТИНА, г. Рязань



В каждом  
номере!

# Что съесть, чтобы похудеть

## ГОРОХОВЫЙ СУП С ТЫКВОЙ И БЕКОНОМ

На 2 л воды: 150 г сухого гороха, 100 г бекона, 300 г мякоти тыквы, 2 картофелины (200 г), 1 луковица (130 г), 150 г корня сельдерея, 1 морковь (120 г), 1 ст. л. раст. масла, зелень, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Горох хорошо промойте, замочите на ночь, затем засыпьте в холодную воду и отварите до полуготовности.
2. Бекон и очищенный лук нарежьте кубиками, сельдерей и морковь натрите на крупной тёрке.
3. Бекон обжарьте на сковороде с раст. маслом, выньте на тарелку. На сковороде из-под бекона обжарьте лук, сельдерей и морковь.
4. Картофель очистите, нарежьте кубиками, добавьте в кастрюлю с горохом. Проварите 15 мин. Добавьте бекон, обжаренные коренья и нарезанную кубиками тыкву. Посолите, поперчите и варите ещё 5-10 мин., пока тыква не станет полупрозрачной.
5. Готовый суп заправьте рубленой зеленью и сразу подавайте к столу.

Ольга ЕМЕЛЬЯНОВА, г. Омск

ВСЕГО  
8 ПОРЦИИ  
**193**  
ккал  
в 1 порции

## КАПУСТА С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ

На 300 г белокочанной капусты: 1 морковь (100 г), 100 г замороженного зелёного горошка, 150 г молока, 20 г сахара, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту нашинкуйте. Морковь нарежьте кубиками, смешайте с капустой. Добавьте молоко. Тушите почти до готовности.
2. Горошек отварите в подсоленной воде. Затем соедините с капустой. Заправьте сахаром.

Ирина ОВЧИННИКОВА, г. Орёл

ВСЕГО  
2 ПОРЦИИ  
**157**  
ккал  
в 1 порции

## МЯСО ПО-ИСПАНСКИ

На 600 г телятины: 250 г солёных огурцов, 2 луковицы (200 г), 1 пучок петрушки (30 г), 250 г овощного бульона, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Солёные огурцы, лук и петрушку мелко нарежьте. Перемешайте, поперчите.
2. Мясо вымойте, обсушите, нарежьте небольшими кусочками.
3. В глубокую форму выложите половину огурцов с луком и петрушкой. Сверху положите мясо, немного посолите, накройте оставшейся огуречной смесью. Залейте овощным бульоном, поставьте в разогретую до 180°C духовку. Запекайте до готовности мяса, периодически поливая образовавшимся соком.

Раиса ЗВЕРЕВА, г. Томск

ВСЕГО  
4 ПОРЦИИ  
**268**  
ккал  
в 1 порции

## КУРИНАЯ ГРУДКА С МАНГО И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

На 800 г куриных грудок: 1 крупное манго (300 г), 2 сладких перца (350 г), 2 ст. л. раст. масла, приправа для курицы, чёрный молотый перец, соль.

**ВСЕГО  
6 ПОРЦИЙ  
281  
ккал  
в 1 порции**

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Манго очистите, удалите косточку, нарежьте тонкой соломкой. Сладкий перец также нарежьте соломкой. Немного манго и сладкого перца отложите для соуса.

2. Куриные грудки разрежьте на продольные кусочки. Посолите, поперчите, добавьте приправу, перемешайте. Затем обжарьте на раст. масле на сильном огне в течение 2 мин.

3. Добавьте сладкий перец, накройте крышкой, тушите 5 мин. Затем добавьте манго, тушите ещё 6-8 мин.

4. Для соуса отложенные манго и сладкий перец измельчите в блендере.

5. Куриное мясо разложите по тарелкам, полейте соусом.

На гарнир подайте рис или рисовую лапшу.

*Ирина ЗУБРОВА, г. Воронеж*



## ОВОЩНОЕ РАГУ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ

**ВСЕГО  
4 ПОРЦИИ  
139  
ккал  
в 1 порции**

На 400 г брокколи:

300 г цветной капусты, 100 г моркови, 100 г твёрдого сыра, 2 зубчика чеснока, чёрный молотый перец.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Цветную капусту и брокколи разбираем на соцветия. Морковь нарезаем тонкими кружочками. Сыр натираем на крупной тёрке.

2. Овощи выкладываем в чашу пароварки или мультиварки. Отвариваем до готовности.

3. Овощи раскладываем по тарелкам, посыпаем сыром, измельчённым чесноком и молотым перцем.

*Агния ПИСАРЕВА, г. Тамбов*

## КАЛЬМАРЫ С ИЗЮМИНКОЙ

На 4 маленьких

кальмара (400 г): 300 г белокочанной капусты, 2 луковицы (200 г), 3 варёных яйца, 200 г томатного соуса, 2 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

**ВСЕГО  
4 ПОРЦИИ  
286  
ккал  
в 1 порции**

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кальмары очищаем, промываем, слегка отбиваем.

2. Капусту шинкуем, тушим до полуготовности с небольшим количеством воды.

3. Лук мелко рубим, обжариваем с 1 ст. л. раст. масла. Соединяем с капустой. Добавляем мелко нарезанные яйца. Солим, перчим по вкусу.

4. Кальмары фаршируем приготовленной начинкой, края скрепляем зубочистками. Обжариваем слегка на оставшемся масле. Затем перекладываем в кастрюлю, заливаем разбавленным водой томатным соусом, тушим 30-40 мин.

**СОВЕТ.** При тушении можно добавить кусочек лимона для пикантного вкуса.

*Ольга РЕЗНИКОВА, г. Пермь*

## ФИЛЕ ГОРБУШИ В СЫРНОМ СОУСЕ

На 1 кг филе горбуши: 2

небольших сладких перца (300 г), 2 помидора (300 г), 50 г маслин без косточек, 120 г твёрдого сыра, 200 г сливок жирностью 10%, 4 ч. л. горчицы, 1 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

**ВСЕГО  
8 ПОРЦИЙ  
307  
ккал  
в 1 порции**

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Филе горбуши порежьте порционными кусочками, посолите, поперчите, выложите в форму, смазанную маслом.

2. Помидоры нарежьте кружочками, сладкий перец и маслины — кольцами. Сыр натрите на мелкой тёрке, смешайте с горчицей и сливками.

3. На рыбу поочерёдно уложите кружки помидоров и кольца сладкого перца. Посыпьте маслинами, залейте сырной смесью. Запекайте 20-25 мин. в духовке, разогретой до 200°C.

*Тамара МАКАРОВА, г. Тамбов*

## ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ГРУШАМИ

На 700 г творога жирностью 0%:

1 груша (200 г), 3 яйца, 3 ст. л. сахара, 50 г кукурузного крахмала, 2 ч. л. мёда, 30 г сливочного масла, 1 ч. л. раст. масла, 1 ч. л. ванильного сахара, соль.

**ВСЕГО  
8 ПОРЦИЙ  
214  
ккал  
в 1 порции**

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Отделите белки от желтков. Желтки взбейте с сахаром добела. Добавьте творог, крахмал и ванильный сахар. Хорошо перемешайте.

2. Белки взбейте со щепоткой соли до крутых пиков. Введите в творожно-желтковую массу, осторожно перемешайте.

3. Грушу вымойте, порежьте кубиками. Выложите в сковороду с растопленным сливочным маслом. Добавьте мёд. Тушите, пока груша не станет мягкой.

4. Творожное тесто выложите в смазанную маслом форму. Сверху разложите кубики груши с мёдом. Запекайте около 1 ч. в духовке, нагретой до 180°C.

*Валентина НИКОЛАЕВА, г. Брянск*

## ЖЕЛЕ ИЗ ХУРМЫ

На 2 хурмы (400 г): 2 ст. л. мёда (60 г), 20 г быстрорастворимого желатина.

**ВСЕГО  
4 ПОРЦИИ  
131  
ккал  
в 1 порции**

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Желатин замочите в 1/2 ст. тёплой кипячёной воды, размешайте до полного растворения.

2. Хурму очистите от кожицы, удалите косточки. Мякоть измельчите, смешайте с мёдом и желатином. Нагрейте, не доводя до кипения.

3. Дно маленьких пластиковых стаканчиков выстелите фольгой. Наполните приготовленным желе. Фольгу заверните, сделав небольшие шарики. Поставьте в холодильник.

4. Перед подачей к столу достаньте желе из фольги, украсьте веточками мяты.

*Раиса ТАТЬЯНИНА, г. Астрахань*



**Хочу** представить вашему вниманию блюдо, к которому не останутся равнодушными те, кто любит мясо, а особенно запечённое. Несмотря на то, что готовится оно довольно долго, блюдо того стоит.

*Глафира САПРЫКИНА,  
г. Владимир*

## **МЯСО «СЕРДЕЧНОЕ»**

**На 1 кг мяса (или мясного фарша):**  
1 кг куриных сердечек, 3 луковицы, 4 больших помидора, 250-300 г тёртого твёрдого сыра, майонез, чёрный молотый перец, соль.

### **ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Мясо нарежьте поперёк волокон небольшими тонкими кусками. Посолите, поперчите.

2. Сердечки промойте, разрежьте пополам. Лук нарежьте полукольцами, помидоры — полукружьями.

3. В смазанную маслом форму или на противень выложите мясо в один слой. На мясо слоями разложите половинки куриных сердечек, лук, помидоры в виде черепицы. Сверху посыпьте тёртым сыром, смажьте майонезом. Влейте немного воды так, чтобы она немного покрывала запеканку. Запекайте 35 мин. на сильном огне, затем огонь убавьте, тушите ещё 45-60 мин. при невысокой температуре.

**СОВЕТ.** Вместо мяса можно взять фарш.

## **МЯСО «ЭКЗОТИКА»**

**На 700 г любого мяса (свинина, говядина, курица):** 1 банка консервированных грибов, 1 банка консервированных кольцами ананасов, 50 г салами, 1/2 банки маслин без косточек, 2 крупных луковицы, 1 пучок зелёного лука, 100-120 г тёртого твёрдого сыра, 2 ст. л. майонеза, раст. масло, приправа для мяса, чёрный молотый перец, соль.

### **ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Мясо разрежьте на стейки, хорошо отбейте. Посолите, поперчите, посыпьте приправой, добавьте майонез. Перемешайте, оставьте мариноваться 2 ч.

2. Лук порежьте очень тонкими полукольцами, грибы (если крупные) — кусочками, салами — тонкими кружочками. Маслины и зелёный лук мелко порубите.

3. В смазанную маслом форму выложите мясо. Сверху лук и кольца ананасов. В середину кольца ананаса положите кружок салами, посыпьте зелёным луком. Поверх лука разложите грибы и маслины, обильно засыпьте тёртым сыром. Запекайте в разогретой до 180°C духовке 30-50 мин.

**СОВЕТ.** Если сыр быстро зазолотится, а мясо не будет готово, накройте форму фольгой.

*Вера ПАНТЕЛЕЕВА, г. Липецк*

# **МЯСО ПОД НОВОЙ ШУБОЙ**



## **МЯСО С ГРИБАМИ, ПОМИДОРАМИ И ШПИНАТОМ**

**На 500 г свиной корейки:** 200-300 г замороженных опят, 1-2 помидора, 100 г ломтиков твёрдого сыра, 3 шарика замороженного шпината, 3 ст. л. горчицы, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### **ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Мясо нарезаем порционными кусками, слегка отбиваем. Солим, перчим, смазываем горчицей, выкладываем в смазанную маслом форму.

2. Поверх мяса раскладываем грибы, затем нарезанные кольцами помидоры и тонкие ломтики сыра. Сверху посыпаем размороженным шпинатом, сбрызгиваем раст. маслом. Запекаем 1 ч. в разогретой до 180-200°C.

*Анна ПШЁННАЯ, г. Тюмень*

## **МЯСО, ЗАПЕЧЁННОЕ С ЯБЛОКАМИ ПОД СЫРОМ**

**На 500-600 г свиной или куриной филе:** 2-3 кисло-сладких яблока, 2 луковицы, майонез, тёртый твёрдый сыр, зелень укропа или петрушки, зелёный лук, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

### **ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Мясо нарежьте кусочками, отбейте, посолите, поперчите. Лук нарежьте полукольцами, яблоки — тонкими дольками.

2. На дно смазанной маслом формы насыпьте лук, на него положите мясо. Сверху по спирали уложите яблоки. Смажьте майонезом, посыпьте тёртым сыром. Поставьте на 30-50 мин. в разогретую до 200°C духовку.

3. Готовое блюдо посыпьте мелко рубленой зеленью.

*Екатерина БАБКИНА, г. Курск*

## **МЯСО, ЗАПЕЧЁННОЕ С ЧЕРНОСЛИВОМ**

**На 600 г мякоти свинины:** 150 г чернослива без косточек, 1/2 ст. измельчённых грецких орехов, 2 луковицы, 150 г тёртого твёрдого сыра, 1 ст. л. раст. масла, майонез, чёрный молотый перец, соль.

### **ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Мясо разрежьте на порционные куски, отбейте, посолите, поперчите. Выложите на смазанный раст. маслом противень.

2. Лук нарежьте полукольцами, промытый чернослив — соломкой.

3. Поверх мяса выложите слоями лук, чернослив, орехи. Слегка полейте майонезом. Посыпьте натёртым на крупной тёрке сыром. Запекайте около 30 мин. в разогретой до 180-190°C духовке.

*Галина РЯБОВА, г. Ростов-на-Дону*

## УТКА «ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ»

На 1 утку: 1 л пива, яблоки твёрдых сортов, сливочное масло, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Утку разрежьте на порционные куски, посолите, поперчите. Сложите в кастрюлю, залейте пивом, поставьте на ночь в холодильник. Утром кастрюлю с уткой и пивом поставьте на огонь, тушите 1 ч.
2. Готовую птицу выньте из пива, дайте жидкости стечь. Затем обжарьте утку на сливочном масле на сильном огне до золотистого цвета.
3. Яблоки порежьте кружочками толщиной 5-8 мм, удалите сердцевину. Обжарьте на сливочном масле с двух сторон.
4. На блюдо выложите утку, вокруг — яблоки. Сверху полейте маринадом.

Светлана МАЛЫШЕВА, г. Североморск

## ИНДЕЙКА В ЦИТРУСОВОЙ ГЛАЗУРИ

На 1 тушку индейки весом около 3 кг: 5 лимонов или лаймов, 1/2 ст. белого сухого вина, 2 ст. л. коричневого сахара, 1 большой пучок пряных трав (шалфей, душица и тимьян и др.), раст. масло, белый молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лимоны или лаймы очистите от кожицы, выдавите 1/2 ст. сока, остальные порежьте кружочками. Сок смешайте с вином и сахаром, поставьте в холодильник.
2. Индейку вымойте, обсушите. В брюшко положите кружки лимонов или лаймов. Кожу на грудке разделите так, чтобы получился карман. Положите в него порубленные травы.
3. Индейку выложите спинкой на противень, посолите, поперчите со всех сторон, смажьте маслом. Запекайте в разогретой до 160°C духовке из расчёта 1 ч. на 2 кг веса птицы. Периодически поливайте выделившимся соком. За 30 мин. до готовности поливайте вином с соком.

Маргарита ДЕВЯТОВА, г. Псков

## КУРИЦА С ПОМИДОРАМИ И ЛУКОМ

На 1 курицу: 4-5 помидоров, 3-4 луковицы, 1 пучок зелени укропа или петрушки, 1/2 ст. уксуса 9%-го, 1/2 ст. воды, 1 ст. л. сахара, майонез, приправа для курицы, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Для маринада соедините уксус с водой и сахаром. Лук нарежьте полукольцами, залейте маринадом, оставьте на 1 ч.
2. Приправу для курицы смешайте с солью, молотым перцем и небольшим количеством майонеза. Обмажьте снаружи и изнутри подготовленную курицу.
3. Помидоры нарежьте кубиками. Добавьте маринованный лук, порубленную зелень и немного майонеза. Перемешайте.
4. Курицу нафаршируйте приготовленной начинкой, отверстие зашейте. Заверните курицу в фольгу. Запекайте 1 ч. в разогретой до 180-190°C духовке. Затем фольгу разверните, запекайте до румяной корочки.

Екатерина БОРТНИК, г. Липецк

# ПТИЦА ДЛЯ ТОРЖЕСТВА



## ГУСЬ С ЯБЛОКАМИ И АПЕЛЬСИНОВЫМ СОУСОМ

На 1 среднего гуся: 500-700 г кислых сочных яблок, 5-7 апельсинов, 200 г яблочного пюре (можно из детского питания), 2 ст. л. мёда, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Подготовьте тушку гуся.
2. Из апельсинов выжмите сок, смешайте с яблочным пюре, растопленным мёдом, солью и молотым чёрным перцем. Натрите полученным соусом гуся снаружи и изнутри (внутри положите соуса побольше).
3. Яблоки разрежьте пополам, удалите сердцевинки. Нарежьте яблоки ломтиками и нафаршируйте гуся. Зашейте или скрепите зубочистками все отверстия.
4. На противень налейте немного воды, выложите гуся и запекайте до готовности, но не меньше 2 ч. Во время запекания поливайте гуся вытопившимся жиром. Если гусь сильно зарумянился, но мясо ещё жёсткое, накройте его листом фольги и запекайте до готовности. Перед подачей к столу удалите нитки и разрежьте гуся на порционные куски.

Марина РОМАНОВА, г. Белгород

## УТКА, ФАРШИРОВАННАЯ РИСОМ И ГРАНАТОМ

На 1 утку: 1 ст. риса, 2 граната, картофель, яблоки, 50 г жидкого мёда, соевый соус, специи для птицы, чёрный молотый перец, соль.

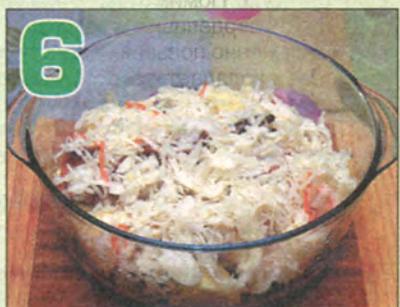
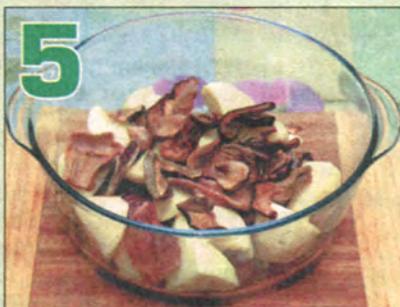
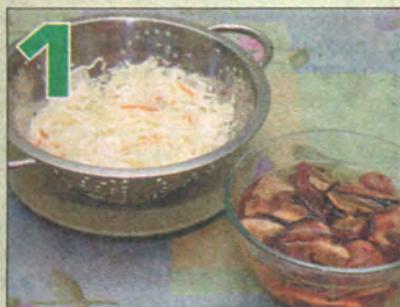
### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рис отвариваем до полуготовности в подсоленной воде. Затем смешиваем с зёрнами одного граната.
2. Подготовленную утку натираем снаружи и изнутри солью, специями и чёрным перцем. Начиняем рисом с гранатом. Отверстие зашиваем или скрепляем зубочистками. Выкладываем на противень. Вокруг раскладываем очищенный картофель и яблоки. Отправляем в разогретую до 200°C духовку.
3. Из второго граната отжимаем сок, смешиваем его с мёдом и соевым соусом. Приправляем молотым перцем и специями для птицы. Поливаем соусом утку через каждые 20-30 мин. запекания.
4. Когда утка приобретёт золотистый цвет, делаем в ней множество надрезов, чтобы стекал жир. Температуру уменьшаем до 160-180°C, запекаем птицу до готовности, смазывая соусом. Яблоки и картофель также поливаем соусом.

Инна ПАВЛИХИНА, г. Лабинск

# ЩИ «ТОМЛЁНЫЕ»

На 4-литровую кастрюлю: 500-600 г говядины на рёбрышках, 4-5 картофелин, 30-40 г сушёных грибов (лучше белых), 400-500 г квашеной капусты, 1 морковь, 1-2 луковицы, чёрный перец горошком, лавровый лист, раст. масло или жир для жарки, соль. Для подачи: сметана, укроп, чеснок, ржаной хлеб.



**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

**1.** Сушёные грибы тщательно промываем, заливаем на 15-20 мин. кипятком. Квашеную капусту промываем (по желанию), откидываем на дуршлаг, даём стечь воде.

**2.** Говядину на рёбрышках нарезаем кусочками, обжариваем на разогретом масле или жире до румяной корочки.

**3.** Лук и морковь очищаем. Лук нарезаем крупными кубиками, морковь кружочками или брусочками. Овощи добавляем к мясу и обжариваем вместе на среднем огне в течение 5-6 мин.

**4.** Обжаренное мясо (без овощей) выкладываем на дно огнеупорной кастрюли или керамического горшка.

**5.** Картофель моем, чистим, крупно режем, укладываем на мясо. Сверху выкладываем грибы.

**6.** Затем капусту мелко нарезаем и укладываем на грибы.

**7.** Сверху выкладываем обжаренный лук и морковку. Обильно солим, добавляем чёрный перец горошком и 1 лавровый листик. Заливаем кипячёной водой, не доходя до верха на 2-3 см. Закрываем крышкой и ставим в холодную духовку. Выставляем температуру 200°C и ждём, когда вода в кастрюле закипит. Убавляем огонь до 130°C. Держим в духовке ещё 4,5-5 ч. Каждый час убавляем температуру на 10°C, имитируя, таким образом, процесс остывания русской печи. Обматываем кастрюлю газетами, укутываем в одеяло. Оставляем щи настояться в «шубе» ещё на 3-4 ч. Подаём с рубленым укропом, чесноком, сметаной и ржаным хлебом.



**СОВЕТ.** Если у вас есть возможность, после остывания вынесите кастрюлю со щами на сутки на мороз (на лоджию, балкон или веранду). После разморозки щи будут ещё вкуснее.

Фото Алексея СТРЕЛЬЦОВА

**Розмарин** – вечнозелёный кустарник с тонкими игольчатыми листьями и приятным ароматом. В регионах с тёплым климатом розмарин растёт в открытом грунте на одном месте до 20 лет, достигая в высоту двух метров. Происходит это растение с запада Средиземноморского региона. Отсюда и латинское название растения, которое переводится как «морская свежесть». Розмарин, очевидно, распространили по Европе римляне во время своих походов – в Риме растение культивировалось в качестве целебного и ароматического с глубокой древности.

# РОЗМАРИН – МОРСКАЯ СВЕЖЕСТЬ



## НА ВКУС И ЦВЕТ

Розмарин обладает ярким насыщенным ароматом, напоминающим сложную смесь камфары, эвкалипта, сосны и лимона с лёгкими сладковатыми нотками. Вкус у розмарина немного острый и очень пряный.

## ЧЕМ ПОЛЕЗЕН

Розмарин применяют при желудочно-кишечных заболеваниях, расстройствах нервной системы. Настой листьев розмарина применяют внутрь при заболеваниях верхних дыхательных путей и при астме, этим же настоем можно полоскать горло при воспалительных заболеваниях горла. Помимо этого настой усиливает сердечные сокращения, одновременно повышает кровяное давление, обладает тонизирующим действием. Розмарин благотворно влияет на неуравновешенных людей, избавляет от беспокойства, бессонницы и упадка сил.

## ВЫБИРАЕМ ЛУЧШЕЕ

При покупке выбирайте наиболее молодые и свежие веточки розмарина.

Выбор сухого розмарина должен зависеть от ароматических качеств — чем сильнее запах, тем свежее специя.

## КАК ХРАНИМ

Из-за сильного аромата розмарин хранят в герметичной посуде.

Веточки свежего розмарина можно хранить в холодильнике, поставив их, как букет, в стакан с водой.

Сушёный розмарин лучше всего хранить в плотно закрытой банке из тёмного стекла. Учтите, что после года хранения сушёный розмарин начинает терять аромат и целебные свойства.

## С ЧЕМ И КАК ЕДЯТ

● Розмарин не теряет свой аромат при длительной тепловой обработке, поэтому его можно добавлять при жарке, тушении или запекании продуктов.

● Из-за насыщенности аромата розмарин добавляют в пищу в небольших количествах.

● Листья розмарина прекрасно сочетаются со всеми видами мяса и птицы. Его широко используют при мариновании свинины, баранины и крольчатины, чтобы отбить специфический, характерный для этих видов мяса запах и придать ему своеобразный «лесной» аромат дичи.

● Розмарин добавляют в соусы и супы.

● Хорошо сочетается розмарин с

различными овощами и грибами. Популярно сочетание розмарина с белокочанной и красной капустой, картофелем. К примеру, можно взять крупные картофелины, тщательно их вымыть и разрезать на четыре части. Затем выложить на противень, сбрызнуть оливковым маслом, добавить листья розмарина и запекать в духовке до готовности.

● Особенно хорошо розмарин подходит к блюдам из сыра.

● Розмарин хорошо сочетается с петрушкой, чёрным перцем, чабрецом, майораном, чили. Однако не стоит сочетать его с лавровым листом, а также использовать для тонких маринадов – он может «задушить» их аромат своей густой камфарной нотой.

● В кулинарии розмарин используют для ароматизации масла и соли.

● Обладая качествами антиоксиданта, розмарин является естественным консервантом для пищевых продуктов, его также добавляют в маринады.

● Молодые побеги и цветки розмарина используются в хлебопечении и ликёроводочной промышленности.

## КАРТОФЕЛЬ С ГРИБАМИ И РОЗМАРИНОМ

На 2 крупных картофелины: 200 г шампиньонов или вешенок, 1 ч. л. свежего измельчённого розмарина, 2 ст. л. тёртого твёрдого сыра, 1 ст. л. оливкового масла, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель промойте, наколите в нескольких местах вилкой, отварите в мундире до готовности или запеките в микроволновке в течение 10 мин.
2. Грибы вымойте, мелко порежьте, обжарьте на оливковом масле. Посолите, добавьте розмарин.
3. Картофель надрежьте, выньте немного мякоти. Начините грибами с розмарином, присыпьте сыром. Запекайте в разогретой до 180°C духовке до готовности.

## АПЕЛЬСИНОВО- ЛАЙМОВЫЙ ЛИМОНАД С РОЗМАРИНОМ

На 1,2 л кипячёной воды: 3 крупных апельсина, 2-3 лайма, 2-3 веточки розмарина (можно больше), 4 ст. л. сахара.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Цитрусовые вымойте, отожмите сок.
2. Сахар растворите в небольшом количестве тёплой кипячёной воды. Перелейте в графин.
3. Добавьте сок цитрусовых, розмарин и оставшуюся воду. Хорошо размешайте. Поставьте на ночь в холодильник.

**СОВЕТ.** Вместо сахара можно добавить мёд, он прекрасно сочетается с розмарином.

# ОРИГИНАЛЬНЫЕ БЛЮДА С ЖЕЛАТИНОМ



## СВИНИНА В ТОМАТ-ЖЕЛЕ

На 500 г варёной нежирной свинины: 1,5 ст. томатного сока, 1 варёный яичный белок, 1 ст. л. желатина, зелень петрушки, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Желатин замачиваем в 1/2 ст. холодной кипячёной воды на 30-40 мин. Затем выливаем в подогретый томатный сок, размешиваем до полного растворения желатина. Солим, перчим по вкусу.

2. На дно порционных салатников или тарелочек наливаем немного желе, ставим в холодильник для застывания.

3. Свинину нарезаем ломтиками, выкладываем сверху на застывшее желе. Украшаем фигурками из яичного белка. Когда остальное желе из сока начнёт немного застывать, выливаем его на мясо. Украшаем веточками петрушки. ставим в холодильник для полного застывания.

*Ольга СЕРЕБРЯКОВА, г. Липецк*

## РЫБНАЯ ЗАКУСКА В ЖЕЛЕ

На 600 г филе трески или минтая: 3 варёных яйца, 150 г консервированного зелёного горошка, 150 г майонеза, 2 ч. л. желатина, зелень укропа и петрушки, готовый хрен, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе отварите в подсоленной воде. Бульон процедите, охладите. Рыбу нарежьте мелкими кусочками.

2. Желатин замочите на 30 мин. в 1/2 ст. воды. Добавьте 3 ст. рыбного бульона. Нагрейте до полного растворения желатина. Охладите.

3. Яйца натрите на крупной тёрке. Добавьте горошек, кусочки рыбы и майонез, перемешайте. Влейте желе и ещё раз перемешайте.

4. Полученную массу разлейте по формочкам, посыпьте рубленой зеленью. Поставьте в холодильник. К столу подавайте с хреном.

*Тамара ЯЦКО, г. Боровичи*

## РЫБНЫЙ РУЛЕТ В ЖЕЛЕ

На 1 кг свежемороженого рыбного филе (минтай, треска): 1/2 ст. панировочных сухарей, 1/2 ст. негустых сливок, 3 яйца, 3 ст. л. рубленой зелени укропа, лимонный сок, 3,5 ч. л. желатина, 1-2 лавровых листа, горошины чёрного и душистого перца, раст. масло, молотый мускатный орех, чёрный молотый перец, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Замороженное рыбное филе залейте горячей водой или рыбным бульоном. Добавьте лавровые листья и горошины перца. Варите под крышкой 30 мин. Отлейте 3 ст. бульона, процедите.

2. Сухари смешайте со сливками, оставьте на 15 мин. Затем вместе с варёной рыбой измельчите в блендере. Добавьте яйца, рубленый укроп и лимонный сок. Приправьте мускатным орехом, молотым перцем и солью. Перемешайте, разделите на 2 части.

3. Два больших листа пищевой плёнки смажьте раст. маслом. Выложите на них рыбную массу, заверните в виде батончиков. Опустите в кипящую воду, варите 40 мин.

4. Желатин замочите в 5 ст. л. холодной воды. Затем добавьте 3 ст. бульона, перемешайте. Посолите, поперчите, приправьте лимонным соком. Нагрейте до полного растворения желатина. Охладите.

5. Рыбные батончики охладите, нарежьте толстыми ломтиками, выложите на блюдо. Украйте по своему вкусу, залейте желе. Поставьте в холодильник на 1 ч.

*Мария УГРЮМОВА, г. Самара*

## ВИНЕГРЕТ С МЯСОМ В ЖЕЛЕ

На 300 г говядины: 1 варёная свёкла, 1 варёная морковь, 1-2 солёных или маринованных огурца, 1 маленькая баночка консервированного горошка, 2-3 зубчика чеснока, зелень петрушки или укропа, 1 ст. л. с горкой желатина, 1 лавровый лист, горошины чёрного перца, соль. Для подачи: хрен или майонез.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо залейте водой, доведите до кипения, снимите пену. Посолите, добавьте лавровый лист и горошины перца. Варите на слабом огне 2 ч.

2. Затем мясо выньте, остудите. Бульон процедите, дайте остыть.

3. Желатин замочите на 30 мин. в 1 ст. холодного бульона. Влейте ещё 3 ст. бульона, нагрейте, не доводя до кипения.

4. Мясо, свёклу, морковь и огурцы нарежьте небольшими кубиками. Перемешайте, добавьте горошек, измельчённый чеснок и порубленную зелень.

5. Мясо с овощами разложите по формочкам, залейте желейным бульоном. Поставьте в холодильник для застывания. К столу подайте с хреном или майонезом.

*Жанна ОГНЕВА, г. Краснодар*

## САЛАТ-ТОРТ ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ

На 6 шт. кальмаров: 200 г креветок, 200 г крабового мяса (палочек), 300 г слабосоленой сёмги, 100 г красной икры (по желанию), 6 варёных куриных яиц, 200 г майонеза, 3 ч. л. желатина, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Желатин замочите в 1/2 ст. воды на 1 ч., потом подогрейте до растворения желатина и смешайте с майонезом.

2. Кальмары отварите, охладите и нарежьте соломкой. Креветки отварите, очистите. Несколько креветок оставьте для украшения. Крабовое мясо или палочки нарежьте кусочками. Яйца порежьте кубиками.

3. Соедините кальмары, креветки, крабовое мясо, икру (по желанию) и яйца, немного посолите, заправьте майонезом с желатином.

4. Выложите салат в форму (салатницу) и уберите в холодильник на ночь.

5. Перед подачей к столу переверните застывший салат на блюдо. Покройте салат (верх, бока или весь салат) ломтиками сёмги. Украйте креветками и зеленью.

*Валентина МИТРОФАНОВА, г. Волжск*

**СУФЛЕ «ЛЮБИМОЕ»**

На 250 г сливочного масла: 150 г сахарной пудры, 1 ст. молока, 2 ст. л. желатина, 4 яичных белка, 1 ст. л. какао, немного ванилина.

Для посыпки: 100 г тёртого горького шоколада.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. В тёплом молоке растворяем желатин.
2. Масло с сахарной пудрой и ванилином взбиваем до пышной массы. Молочно-желатиновую массу соединяем с масляной основой.
3. Белки взбиваем в крепкую пену и осторожно смешиваем с подготовленной массой.
4. Всё количество получившегося суфле делим на 2 части. В одну часть добавляем какао, а другую оставляем белой. Вливаем в форму для торта по очереди тёмный и светлый слой. Ставим в холодильник на 2 ч.
5. Перед подачей к столу посыпаем верх тёртым горьким шоколадом.

*Альбина СМИРНОВА, г. Барнаул*

**ТВОРОЖНЫЙ РУЛЕТ С ВИШНЁВОЙ НАЧИНКОЙ**

На 500 г творога: 300 г свежей или замороженной вишни без косточек, 4 ст. л. сахара, 20 г желатина, 3 ст. л. густых сливок, 1 пакетик ванильного сахара.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Желатин замачиваем в 1 ст. холодной кипячёной воды, оставляем набухать.
2. Вишню заливаем 1 ст. холодной воды, добавляем 3 ст. л. сахара, доводим до кипения и варим на слабом огне 10 мин. Полученную массу протираем через мелкое сито и добавляем в неё 1/2 ст. набухшего желатина. Хорошо размешав, доводим ещё раз до кипения, но не кипятим.
3. Вишнёвую массу выливаем в прямоугольную форму для выпечки (высота массы в форме не должна быть более 1–1,5 см) и охлаждаем до застудневания.
4. Творог протираем через мелкое сито, добавляем оставшиеся сахар и желатин, ванильный сахар, сливки, хорошо вымешиваем. Творожную массу выкладываем на целлофан в виде прямоугольного пласта толщиной 1–1,5 см. Сверху выкладываем вишнёвое желе.
5. Сворачиваем в рулет, постепенно удаляя целлофан. Полученный рулет плотно заворачиваем в пергамент или фольгу и убираем в холодильник на 3–4 ч.

*Светлана САМОЙЛОВА, г. Волгоград*

**МУСС ИЗ БАНАНОВ**

На 400 г бананов: 2/3 ст. сахара, 30 г желатина, 1 г лимонной кислоты.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Бананы очистите от кожуры, разомните, разотрите с частью сахара до получения однородной массы. Желатин замочите.
2. Из воды и оставшегося сахара сварите сироп, введите разбухший желатин, доведите до кипения, добавьте лимонную кислоту, слегка охладите, смешайте с банановым пюре, тщательно взбейте, переложите в порционную посуду и охладите.

*Софья СОКОЛОВА, г. Тверь*

**ЖЕЛЕ «ИЗУМРУД»**

На 300 г винограда без косточек: 1,5 ст. яблочного сока, 1 ст. л. с горькой желатина, сахар, взбитые сливки.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Желатин замочите в небольшом количестве воды на 30 мин. Затем замоченный желатин добавьте в сок, поставьте на водяную баню, нагревайте до полного растворения желатина. Всыпьте сахар по вкусу, размешайте. Остудите.

2. В маленькие формочки насыпьте ягоды винограда. Залейте приготовленным желе, поставьте в холодильник.

3. При подаче к столу опустите формочки на несколько секунд в горячую воду. Затем переверните желе на тарелки. Украйте взбитыми сливками.

**СОВЕТ.** Для такого желе подходят любые ягоды или кусочки фруктов.

*Зинаида ХАБАРОВА, г. Курск*

**ДЕСЕРТ****«ВИНОГРАДИНКА»**

На 250 г творога: 1/2 ст. сахара, 1/2 пакетика ванилина, 1 ст. молока, 1 пакетик сухих сливок для взбивания, 1/2 ст. винограда без косточек, 1 ст. л. с верхом желатина (20 г), 1/3 ст. воды. Для украшения: виноград, орехи, изюм.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Желатин залейте водой и оставьте на 30 мин.

2. Творог взбейте с сахаром, добавьте ванилин.

3. Сухие сливки взбейте с молоком до густой пены, смешайте с творогом. Добавьте мелко порезанный виноград и влейте разведённый в воде желатин. Ещё раз взбейте.

4. Полученную массу выложите в креманки, украсьте половинками винограда, посыпьте орехами и изюмом. Оставьте в холодильнике на 2–3 ч.

*Екатерина СЫСОЕВА, г. Кумертау*



## ЛАЙМОВЫЙ ПИРОГ

На 200 г муки: 100 г охлаждённого сливочного масла, 5 ст. л. воды, щепотка соли. Для начинки: 3 лайма, 2 яйца, 1 банка сгущённого молока. Для украшения: сахарная пудра.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сливочное масло порубите ножом вместе с мукой и солью до образования крошки. Добавьте воду и быстро замесите тесто.

2. Тесто раскатайте, выложите в форму, сделайте бортики. Сверху на тесто положите пергамент, насыпьте фасоль или горох, поставьте в разогретую до 200°C духовку. Выпекайте 15-20 мин. Затем пергамент с грузом удалите, выпекайте ещё 5-10 мин.

3. Приготовьте начинку. С лаймов мелкой тёркой снимите цедру, выдавите сок. Немного цедры оставьте для украшения. Смешайте цедру с соком и яйцами. Добавьте сгущёнку, хорошо перемешайте. Должна получиться желеобразная масса.

4. На горячий корж выложите приготовленную начинку. Выпекайте ещё 20 мин. в духовке при 160°C.

5. Готовый пирог остудите, посыпьте сахарной пудрой и цедрой лайма.

Яна ШЕРШНЕВА, г. Орёл

# ВЫПЕЧКА С ЦИТРУСОВЫМ АРОМАТОМ



Этот торт часто пекла моя мама. Торт получался очень вкусный: кисло-сладкий, с сочной начинкой и рассыпчатым сдобным тестом.

Наталья ТОКАРЕВА, г. Пермь

## ЛИМОННЫЙ ТОРТ

На 2 ст. муки: 3 яичных желтка, 3/4 ст. сахара, 180 г сливочного масла, 200 г сметаны, 1 ст. л. водки, 1 ч. л. разрыхлителя, тёртая цедра 1 лимона. Для начинки: 3-4 лимона, 3/4 ст. сахара. Для безе: 3 яичных белка, 2 ст. л. сахара.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Желтки взбейте с сахаром добела. Добавьте растопленное масло, сметану, водку, разрыхлитель и лимонную цедру. Постепенно всыпьте муку, замесите вязкое некрутое тесто.

2. Тесто разделите на 3 части, испеките круглые коржи. Выпекайте по 8-10 мин. при 170°C. Коржи остудите, накрыв пищевой плёнкой, чтобы не сохли.

3. Для начинки лимоны ошпарьте кипятком, натрите на тёрке. Добавьте сахар, размешайте до полного растворения.

4. Для безе взбейте яичные белки с сахаром в крепкую пену.

5. Готовые коржи обильно намажьте лимонной начинкой, сложите друг на друга. Весь пирог обмажьте безе. Поставьте в горячую духовку, чтобы безе зарумянилось.

**СОВЕТ.** Перед тем как резать торт, обязательно его остудите.

## ГРЕЙПФРУТОВЫЙ ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ

На 200 г муки: 100 г маргарина, 3 яйца, 1 ст. сахара, 1 ст. л. молока, 1 пакетик ванильного сахара, 1,5 ч. л. разрыхлителя, 1 розовый грейпфрут, 2 яблока (красное и зелёное), раст. масло.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Маргарин растапливаем, даём немного остыть. Яйца смешиваем с сахаром, молоком и ванильным сахаром. Добавляем маргарин, перемешиваем.

2. Грейпфрут очищаем, разделяем на очень мелкие кусочки. Соединяем с яичной массой, взбиваем миксером. Взбивая, понемногу добавляем муку и разрыхлитель.

3. Яблоки моем, обсушиваем, удаляем сердцевину, нарезаем дольками.

4. В смазанную раст. маслом форму выливаем тесто. Сверху выкладываем яблоки, чуть вдавливая их в тесто и чередуя по цвету. Ставим в разогретую до 180°C духовку. Выпекаем 40-45 мин.

Раиса ПОЛЯКОВА, г. Рязань

## ПИРОГ С АПЕЛЬСИНАМИ И ОРЕХАМИ

На 2 ст. муки: 2 апельсина, 3/4 ст. сахара, 50 г сливочного масла + масло для смазывания формы, 1/2 ст. рубленых грецких орехов, 1/2 ст. крепкого чая, 2 ст. л. варенья (повидла или джема), 2 ч. л. разрыхлителя, панировочные сухари или манка. Для глазури: 3 ст. л. какао-порошка, 3 ст. л. сахара, 3 ст. л. раст. масла, крахмал.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Апельсины очищаем от кожуры и плёнок, разделяем на дольки, нарезаем кусочками.

2. Сахар растираем с маслом. Добавляем апельсины, орехи, чай и варенье. Хорошо перемешиваем. Высыпаем просеянную муку с разрыхлителем. Замешиваем тесто консистенции сметаны.

3. Форму смазываем маслом, посыпаем сухарями или манкой. Выкладываем в форму тесто. Выпекаем 30-40 мин. в разогретой до 200°C духовке. Готовность проверяем деревянной шпажкой.

4. Для глазури смешиваем какао с сахаром и раст. маслом, растапливаем на водяной бане или в микроволновке в течение 30-40 сек. Хорошо перемешиваем, вливаем 5 ст. л. крутого кипятка и ещё раз перемешиваем. Если жидковато, добавляем немного крахмала.

5. Остывший пирог поливаем глазурью, даём застыть, подаём к столу.

Раиса ТАТЬЯНИНА, г. Астрахань

**ПИРОГ С МАНДАРИНАМИ «СВЕЖЕСТЬ»**

На 2 ст. муки: 100 г маргарина, 2 яйца, 1 ст. сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 1/2 ст. кефира, 1/3 ст. раст. масла, 3 ч. л. разрыхлителя, 3-5 мандаринов. Для глазури: 3 ст. л. любого ягодного сиропа, 5 ст. л. сахарной пудры.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Мандарины очищаем, разделяем на дольки.
2. Маргарин растапливаем и охлаждаем. Яйца взбиваем добела с сахаром и ванильным сахаром. Добавляем маргарин, кефир, раст. масло и муку, смешанную с разрыхлителем. Взбиваем до получения однородного теста.
3. В смазанную маслом форму выкладываем тесто. Сверху по спирали раскладываем дольки мандаринов, слегка вдавливая их в тесто. Выпекаем 30-40 мин. в нагретой до 180°C духовке. Готовность пирога проверяем деревянной зубочисткой.
4. Для глазури смешиваем сироп с сахарной пудрой, нагреваем и охлаждаем. Поливаем глазурью готовый пирог.

Антонина СНЕГИРЁВА, г. Моршанск

**ПЕЧЕНЬЕ «АПЕЛЬСИНОВАЯ НЕЖНОСТЬ»**

На 2 ст. муки: 50 г сливочного масла, 3 ст. л. сахара, 1 яйцо, 2 ст. л. сметаны, 3 ст. л. раст. масла, 1/2 ч. л. соды, щепотка соли. Для начинки: 1 апельсин, 3/4 ст. сахара, 1 ст. л. крахмала. Для украшения: сахарная пудра.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Сливочное масло растираем с сахаром. Добавляем яйцо, сметану, соду, раст. масло и соль. Перемешиваем. Всыпаем муку, замешиваем тесто. Скатываем тесто в шар, кладем на 30 мин. в холодильник.
2. Готовим начинку. Апельсин вместе с цедрой нарезаем на кусочки, удаляем косточки. Затем вместе с сахаром и крахмалом измельчаем в блендере.
3. Готовое тесто разделяем на 2 равных части. Тонко раскатываем прямоугольниками. Сверху выкладываем начинку, сворачиваем в рулеты. Кладем швом вниз, нарезаем на кусочки. Выкладываем на противень, выстланный бумагой для выпечки. Ставим в разогретую до 180°C духовку. Выпекаем 15 мин.
4. Готовое печенье остужаем, посыпав сахарной пудрой.

**АПЕЛЬСИНОВЫЕ КЕКСЫ С КОКОСОВОЙ СТРУЖКОЙ**

На 1,5 ст. муки: 2 яйца, 1 ст. сахара, 1 ст. кефира, 1 крупный апельсин, 40 г кокосовой стружки, 1 ч. л. разрыхлителя, раст. масло. Для украшения: сахарная пудра или молотая корица.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Яйца взбейте с сахаром в пышную крепкую пену. Добавьте кефир, всыпьте муку, разрыхлитель и кокосовую стружку. Всё хорошо перемешайте.
2. Апельсин вымойте, обсушите, тёркой снимите цедру. Затем очистите, разделите на дольки, удалите белые плёнки. Каждую дольку разрежьте на кусочки. Добавьте вместе с цедрой в тесто.
3. Тесто разложите по формочкам для кексов, смазанных раст. маслом. Поставьте в разогретую до 180°C духовку. Выпекайте 30-35 мин.
4. Готовые кексы посыпьте сахарной пудрой и корицей.

Ирина ПУГАЧЁВА, г. Йошкар-Ола

**ПЕЧЕНЬЕ С ЛИМОНОМ И МАКОМ**

На 500 г муки: 1 лимон, 220 г сливочного масла, 250 г сахара, 1 яйцо, 2,5 ст. л. мака, 1 ст. л. ванильного сахара, 1 ч. л. разрыхлителя, щепотка соли.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Лимон вымойте, натрите цедру, выжмите сок. Вылейте сок в кастрюльку, доведите до кипения. Варите, пока объём не уменьшится в 2 раза. Добавьте половину сливочного масла, растопите. Снимите с огня, оставьте охлаждаться.
2. В большой миске взбейте блендером оставшееся сливочное масло с лимонной цедрой, сахаром, яйцом, маком и ванильным сахаром.
3. Взбитую массу соедините с масляно-лимонной, перемешайте. Всыпьте просеянную муку, добавьте разрыхлитель и соль. Замесите тесто.
4. Тесто раскатайте в пласт толщиной 1,5-2 см, формочками вырежьте печенье. Выложите на противень, выстланный бумагой для выпечки. Выпекайте 15-20 мин. в разогретой до 180°C духовке.

Елизавета ТЕЛЕГИНА, г. Краснодар

**ЦИТРУСОВЫЕ МАФФИНЫ С МАСКАРПОНЕ**

На 1 ст. муки: 125 г сливочного масла, 3/4 ст. сахара, 3 яйца, 150 г маскарпоне, ванилин. Для начинки: 1 свити, 1 апельсин, 1 маленький лимон, 1 ст. сахара, 3 ст. л. кукурузной муки или крахмала.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Готовим начинку. Все цитрусовые тщательно моем, очищаем от кожуры и плёнок, выкладываем в чашу блендера. Добавляем сахар. Взбиваем до получения однородной массы. Переливаем массу в кастрюльку, доводим до кипения. Добавляем разведённую в небольшом количестве воды кукурузную муку или крахмал. Варим 2 мин., затем охлаждаем.
2. Размягчённое сливочное масло взбиваем с сахаром и ванилью. Взбивая, по одному вводим яйца, затем добавляем маскарпоне и муку.
3. Формочки для маффинов заполняем на 2/3 высоты тестом. Сверху при помощи кондитерского шприца отсаживаем в нескольких местах начинку, размазываем её круговыми движениями при помощи деревянной зубочистки по поверхности теста. Выпекаем 20-25 мин. в разогретой до 180°C духовке.

Наталья ОСТАПЕНКО, г. Рязань

## Как приготовить пиццу на сковороде

На сковороде пекут даже коржи для торта. Ну а чем пицца хуже? Нужно взять обычное тесто для пиццы, раскатать по диаметру сковороды и выложить в нагретую с раст. маслом сковороду. Далее разложить начинку и готовить на медленном огне под крышкой. Все ингредиенты для начинки должны быть в обжаренном или отварном виде. Второй вариант — использовать жидкое тесто, похожее на тесто для оладий. Все ингредиенты для начинки нужно нарезать очень тонко, выложить поверх сырого теста, засыпать пиццу толстым слоем сыра и готовить под крышкой на медленном огне. Вот мой любимый рецепт.

Тамара МОИСЕЕВА, г. Липецк

## БЫСТРАЯ ПИЦЦА НА СКОВОРОДЕ

На 1 ст. муки: 4 яйца, 3 ст. л. сметаны, 1 ст. л. майонеза, 1 ч. л. (без верха) соды, 1 ст. л. сахара, раст. масло, щепотка чёрного молотого перца, 1 ч. л. соли.  
Для начинки: 2 помидора, 100 г колбасы, 100 г шампиньонов, 150 г твёрдого сыра, зелень по вкусу.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Подготовьте продукты для начинки: помидоры и колбасу нарежьте кружочками, шампиньоны — тонкими ломтиками, сыр натрите, зелень порубите.
2. Яйца взбейте с сахаром и солью, добавьте щепотку



чёрного молотого перца. Добавьте сметану, майонез, перемешайте и постепенно вмешайте просеянную муку. Замесите однородное тесто, добавьте соду и снова перемешайте.

3. Раскалите сковороду, налейте немного раст. масла, вылейте на неё тесто ровным слоем и тотчас же снимите с огня. Быстро разложите начинку, поставьте на средний огонь и накройте крышкой. Готовьте в течение 5-7 мин. Сыр должен полностью расплавиться. Снимите с огня и дайте пицце немного постоять.

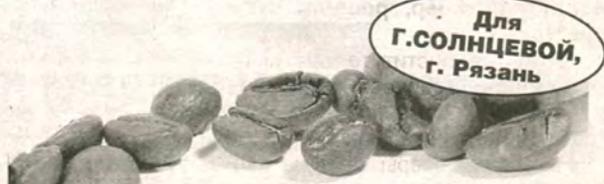
## Тесто для штруделя

Вообще-то традиционный австрийский штрудель готовят из тонкого бездрожжевого вытяжного теста, однако, в домашних условиях не каждая хозяйка решится готовить штрудель по классическому рецепту. Вся сложность состоит даже не в приготовлении, а в раскатывании и вытягивании теста. Нужен навык. Из готового слоёного теста лучше взять бездрожжевое. Мне встречались рецепты штруделя даже из творожного теста, но знатоки венской кухни, наверное, такой бы вариант не одобрили. А ещё есть рецепт штруделя с тестом из лаваша. Тонкий лаваш нужно смазать смесью яйца с 1/2 ст. л. сахара, посыпать натёртым на тёрке замороженным сливочным маслом (50 г) и сухарями. А далее выложить начинку, свернуть рулетом и выложить на противень. Быстро смазать 1 ст. л. растопленного сливочного масла и выпекать до готовности.

Ольга БЛИНОВА, г. Омск

Для  
А. МЕЛЬНИКОВОЙ,  
г. Великие Луки

## Домашний кофейный ликёр



Рецептов кофейного ликёра мне встречалось несколько. Вот простые варианты, которые нашла для себя в Интернете.

Жанна ФОМИЧЁВА, г. Вологда

## КОФЕЙНЫЙ ЛИКЁР

На 1 ст. водки (250 мл): 200 г гущённого молока, 1,5-2 ст. кипячёной воды, 3 ч. л. растворимого кофе, 2 г ванилина.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сгущённое молоко разведите кипячёной водой. Добавьте кофе, растворённый в небольшом количестве горячей воды, и ванилин. Доведите всё до кипения и немного остудите.
2. Влейте водку и дайте настояться в холодильнике не менее 12 ч.

## КОФЕЙНО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ ЛИКЁР

На 1 бутылку водки (0,7 л): 1 большой апельсин, 75 г сахара, 2 ст. л. кофе в зёрнах, 10 бутончиков гвоздики (пряность).

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Апельсин тщательно моем, снимаем с него цедру, желательнее не задевая белую мякоть.
2. В чистую сухую банку выливаем водку, добавляем цедру, сахар, кофе и гвоздику. Закрываем крышкой и ставим в холодильник на 3 месяца. Периодически взбалтываем.

У меня вся семья — любители картофельного пюре. Никакой другой гарнир им не нужен. Мне же хочется немного разнообразить рацион, хотя бы что-нибудь добавить в пюре. Посоветуйте, какие ингредиенты украсят пюре и можно ли заменить сливочное масло оливковым?

Елена ЩУКИНА, г. Белгород

Очень люблю редьку — всякую, но особенно дайкон. Слышала, что редьку можно замариновать и подать к столу в таком виде. Поделитесь, пожалуйста, рецептами, кто знает какие-нибудь интересные маринады.

Диана ФЕДОТОВА, г. Краснодар



# 6 ВОПРОСОВ АНТОНУ БОГДАНОВУ



**А**нтон Богданов — актёр и режиссёр, исполнитель одной из главных ролей в сериале «Реальные пацаны» (ТНТ). Родился Антон 23 ноября 1984 года в г. Кировске Мурманской области, потом переехал в г. Березники Пермской области. Окончил Пермский институт искусства и культуры. Ещё со школьной скамьи занимался несколькими видами спорта и играл в команде КВН. После окончания института жил и работал в Перми, в том числе, участвовал в пермском «Камеди Клуб» («Comedy club»). Антон Богданов успел сняться в фильме «Джентльмены, удачи!» вместе с Сергеем Безруковым и Гошей Куценко, а также в фильме «Ёлки-3», премьера которого состоится под Новый год.

## О НЕСЛУЧАЙНЫХ СЛУЧАЙНОСТЯХ

— Скажите, почему вы, спортсмен и режиссёр, решили стать артистом?

— У нас в институте постоянно проводились творческие конкурсы, КВН был. Кроме того, мы тесно общались с ребятами с актёрского курса. Продюсеры решили снимать сериал «Реальные пацаны» в Перми, потому что антураж колоритный. Они обратились к нам, местным кавээнщикам, сняли нас в пилотной серии, мы понравились руководству ТНТ. Вот такая история о Золушках. (Улыбается.) Но случайности не случайны, мы же к этому сами шли, учились, работали... Если бы нас не пригласили, мы, наверное, сами создали бы что-нибудь. Может, не такое крутое и удачное, но всё же.

— А почему после школы не поехали поступать в Москву?

— Потому что сам я даже не из Перми, а из маленького городка в двухстах километрах от неё. Пермь — это город-миллионник, там хорошая режиссёрская школа, преподают мастера старой закалки... На Москву тогда денег не было.

## О «РЕАЛЬНЫХ ПАЦАНАХ»

— Как вы думаете, почему сериал стал настолько популярен?

— Всё очень просто. Мы постарались сделать этот сериал максимально русским, жизненным и простым для восприятия. Но на сценарий и драматургию мы потратили доволь-

но много сил и времени. В сериале у каждого роль с какой-то доминирующей чертой характера. Есть человек наглый, туповатый, сомневающийся и красивый, как Зоя. Зрители в героях узнают сами себя. Если происходит «заигрывание», режиссёр нас просто останавливает.

— Какими качествами должен обладать реальный пацан?

— Когда проект только начинался, я считал, что реальный пацан должен быть самоуверенным, наглым, дерзким. Но во время съёмки у меня родился сын Демьян, и теперь я считаю себя реальным пацаном. Нужно быть честным, преданным и смелым. В творчестве мне смелости как раз и не хватает. Бывает, задумываешь какой-то проект, а пока собираешься его реализовать — раз, и тебя уже опередили.

## О ЛИЧНОМ

— А своего ребёнка вы как воспитываете?



— Стараюсь объяснять, если он что-то делает не так. Это только кажется, что в свои три года он ещё ничего не понимает. Он всё понимает и в другой раз уже поступает иначе. Я был таким же. Моя непосредственность всегда соседствовала с нормальными ценностями. У нас в семье никто не ругался матом, не бил, не бил. Папа с мамой меня любили очень, Настя (сестра — прим. Ред.) даже ревновала: мол, ты, мама, своего Антона только и любишь. У меня и компания во дворе была правильная, дружная. Мы знали имена родителей друг друга, это было в порядке вещей. Удивительно... Сейчас многие забывают, как зовут самого себя.

## О ДЕВУШКАХ И АВТОМОБИЛЯХ

Герои сериала «Реальные пацаны» работают в автосервисе, где сталкиваются с самыми разными моделями автомобилей.

— Как вам кажется, машина действительно производит на девушек впечатление? И на какой машине должен подъехать мужчина, чтобы очаровать девушку?

— У нас в Березниках, на моей малой родине, говорят, что только на «девятке»! Ну или на «восьмёрке», но как у Бешеного! А если говорить серьёзно, не от имени Антохи из «Реальных пацанов», а от имени артиста Антона Богданова, то я с годами понял: девушки ведутся далеко не на автомобили. А если повелась именно на машину, — наверное, это не очень умная девушка.

# СЕКРЕТЫ БЫСТРОЙ УБОРКИ

**Чтобы уборка не затягивалась на целый день, а то и на все выходные, попробуйте немного изменить тактику. Существуют полезные привычки и навыки, которые значительно экономят время уборки.**

## ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

● Держите в запасе чистящие средства, бумажные полотенца, мочалки, щётки, резиновые перчатки — одним словом, всё необходимое для наведения чистоты и порядка в доме. Тогда не нужно будет перед уборкой бежать в магазин за недостающей бытовой химией и инвентарём. Весь инвентарь храните в одном месте, причём недоступных для маленьких детей.

● Приобретите хорошие средства для очищения стёкол, тогда зеркала и все стеклянные поверхности вы сможете привести в порядок за считанные минуты. И не нужно будет тратить время на удаление разводов.

● Не оставляйте надолго грязную посуду, тогда следы пищи легко отмоются. Если нет возможности помыть посуду сразу, загрузите её в посудомоечную машину или залейте водой в раковину. Отмывать вчерашнюю посуду — дело утомительное и долгое.

● Как только на плиту попали масляные брызги или убежал кофе, не поленитесь устранить последствия. По свежим следам протереть плиту гораздо проще, чем потом оттирать пятна.

● В кухонных шкафах обычно сильно загрязняются полочки, на которых стоят бутылки с растительным маслом, джемом, вареньем, мёдом. Застелите место под банками фольгой, и полку не придётся долго отмывать, достаточно будет убрать липкую или замасленную фольгу. Можно обернуть вновь открытую бутылку с маслом или баночку с вареньем бумажным полотенцем и закрепить резинкой. Это поможет защитить рабочие поверхности от масляных и липких пятен.

● Каждый раз, перед тем как вынести мусор, заглядывайте в холодильник и смотрите, нет ли каких-то просроченных или испорченных продуктов. Это избавит от неприятных запахов в холодильнике и сэкономит время на уборке.

● Приучите всех членов семьи убирать за собой в ванной комнате и туалете. Унитаз лучше дезинфицировать ежедневно. Введите правило: кто моется последним в душе, протирает кафельную плитку в ванной комнате. Для удобства приобретите автомобильный скребок для



стёкол с резиновой поверхностью. Мужской части вашей семьи этот инвентарь понравится гораздо больше, чем тряпка или мочалка. Иногда на стенах в ванной комнате мыльные разводы не смываются месяцами, а этот простой приём поможет держать помещение в чистоте.

● Приучите себя перед сном проводить в комнате мини-уборку, которая займёт не более 10 мин. За это время можно убрать в шкаф ненужные вещи и оставить только те, что пригодятся на завтра.

## В НУЖНОМ НАПРАВЛЕНИИ

Опытные домохозяйки советуют во время уборки не метаться с тряп-

кой и шваброй по всей квартире, а убирать в заданном направлении. Практичнее и удобнее убирать сверху вниз, тогда пыль, сметённая со шкафов и верхних полок, снова не оседет на мебель, ковры и пол. Двигаться по комнате лучше слева направо. Это позволит ничего не упустить из вида и сэкономить силы на перемещениях.

## КОРЗИНА-СКЛАД

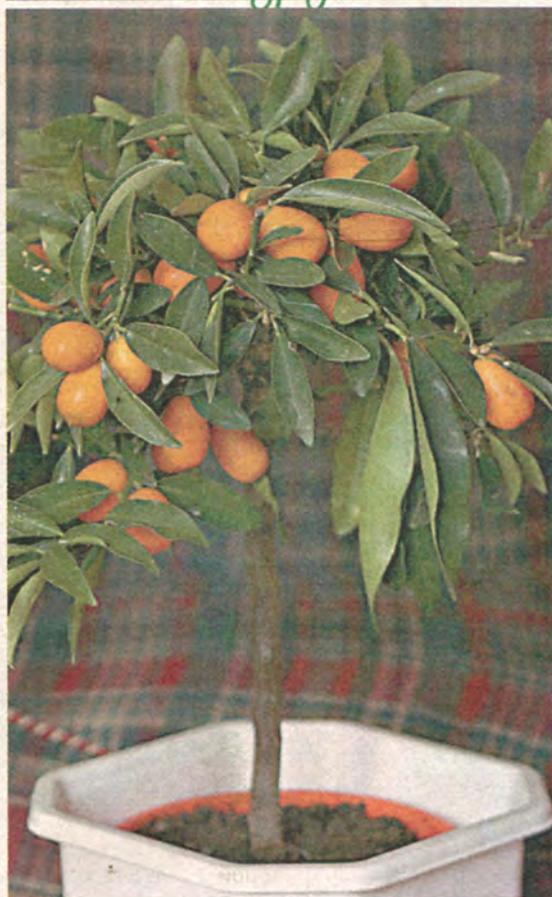
Все вещи должны лежать на своём месте — это аксиома. Тогда не возникнет трудностей с поиском тёплых носков, зарядного устройства для телефона или журнала. Попробуйте завести в доме корзину для складирования вещей, которые лежат не на своём месте. Все члены семьи должны быть проинформированы о том, куда попадают вещи, разбросанные по дому. Время от времени корзину придётся разбирать и раскладывать всё по полочкам. Этот приём помогает выработать полезную привычку следить за порядком.

## ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

Распределение домашних обязанностей очень помогает в быту.

Но как часто поручения, которые вы даёте членам своей семьи, остаются невыполненными по причине чьей-то забывчивости! Разместите дома, на видном месте симпатичную доску объявлений и оставляйте там напоминалку — кому что предстоит сделать.





**К**умкват (кинкан, фортуnellа) в переводе с китайского — золотой апельсин. В старинных китайских источниках описываются приёмы, во время которых на стол выставлялись вазоны с плодоносящими растениями кумквата. Гости угощались плодами прямо с дерева и хваливали садоводческое умение хозяина.

Кумкват очаровывает цветоводов не только своим внешним видом стройного и пушистого деревца, цветущего белыми с розовым оттенком цветами, но и душистыми плодами, содержащими в себе большое количество эфирных масел, витаминов и полезных веществ. С древних времен китайская медицина использует его настойку с мёдом для лечения сухого кашля, а также для снижения холестерина в крови. Кумкват является мощным лечебно-профилактическим средством при тромбозе, инфаркте миокарда, атеросклерозе, а также желудочно-кишечных и острых респираторных заболеваний. Продукт является низкокалорийным и очень полезен для людей, страдающих от лишнего веса.

Плоды кумквата похожи на апельсины, но гораздо меньше по размеру. Отличительной особенностью кумкватов является то, что их ярко-оранжевые или желтоватые плоды имеют мягкую и сладкую кожуру. Поэтому их не нужно чистить перед употреблением. Плоды кумквата едят в сыром виде, сушат, готовят из них варенье, джемы, цукаты, используют для запекания с мясом и рыбой, а также в качестве украшения для блюд.

# КУМКВАТ-ЗОЛОТОЙ АПЕЛЬСИН

Кумкваты называют «маленькими драгоценными камнями» цитрусовых. Родиной кумквата является Юго-Восточный Китай. С середины XIX века кумкват стали выращивать в Европе, Северной Америке и на юге России. Кумкват представляет собой небольшое деревце или полукустарник. В культуре его выращивают как комнатное растение, а также используют в качестве бонсаи. Даже в домашних условиях деревце цветёт и плодоносит. Для комнатных условий хорошо подходят все сорта кумквата, а также его гибриды.

## МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ И ОСВЕЩЕНИЕ

Кумкват может расти на любых окнах, кроме северных. Летом рекомендуется выносить растение на открытый воздух, защищая от ветра и жаркого солнца. Зимой лучше перенести на хорошо освещённое южное окно или создать дополнительную подсветку. При дополнительном освещении кумкват может давать урожай несколько раз в год.

## ТЕМПЕРАТУРА

Кумкват любит жаркое лето с температурой 25-30°C и прохладную зиму (15-18°C). В период бутонизации, цветения и завязывания плодов оптимальная температура воздуха и почвы должна составлять около 15-18°C.

## ВЛАЖНОСТЬ

Растение любит влажный воздух. При сухом воздухе (особенно зимой) кумкват часто сбрасывает листья. Влажность воздуха можно повысить регулярным опрыскиванием кроны отстоянной водой, а также поставив на отопительные батареи или рядом с деревцем плошки с водой.

## ПОЛИВ

Весной деревце поливают через день, а летом ежедневно, но не слишком обильно. Зимой полив сокращают до 1-2 раз в неделю, не допуская пересыхания почвы. Вода должна быть комнатной температуры.

От холодной воды у кумквата желтеют и опадают листья.

## ПОДКОРМКА

С марта по сентябрь плодоносящие деревца кумквата обычно подкармливают 2-3 раза в месяц, а в остальной период — не чаще 1 раза в месяц комплексными минеральными удобрениями (лучше для цитрусовых).

## ПЕРЕСАДКА

Плодоносящий кумкват пересаживают ранней весной один раз в два года до начала побегов. Пересадку из меньшего контейнера в больший проводят способом перевалки, избегая при этом повреждения кома земли, оплетённого корнями. При пересадке полностью обновляют дренаж и подсыпают свежую землю вокруг старого земляного кома. Деревце обильно поливают и на 2 недели помещают в тёплое притенённое место. Для пересадки лучше брать готовую землю для цитрусовых.

## РАЗМНОЖЕНИЕ

Размножают кумкват отводками, прививкой, черенкованием и семенами. Последний способ самый простой, но плоды появятся только через 7-8 лет. При размножении черенками или прививкой растение плодоносит уже на второй год.

## ВРЕДИТЕЛИ И БОЛЕЗНИ

Кумкват может поражаться цитрусовыми клещами и щитовками. При сильном сухом воздухе может начаться опадение листьев. Избыток влаги приводит к загниванию корней.

Яркое деревце кумквата украсит любую коллекцию растений искушённого цветовода. И не только украсит, но и принесёт несомненную пользу. Ведь плоды, созревающие в комнатных условиях, не теряют своих полезных свойств и вкусовых качеств.

Подготовила  
Нина ЧЕБОТАРЁВА

# РУССКАЯ АМАЗОНКА

Как отмечают историки, «никогда ещё иностранка не получала столько сведений об английском обществе из первых рук и не обладала в нём большим влиянием». Дарья Ливен была удивительной женщиной. Её любовь к интригам, склонность к тайной дипломатии, умение добывать и анализировать полученную информацию, знание человеческих слабостей и умение использовать других в своих целях позволили ей снискать славу первой женщины-дипломата.

## РОССИЯ И ЕВРОПА

Как писал маркиз Астольф де Кюстин — французский аристократ, путешественник, приобретший мировую известность изданием своих записок о России, которую он посетил в 1839 г. — «...в России существует целая сеть женской дипломатии, и Европа, быть может, недооценивает этот особый способ влиять на политику. Благодаря своей армии двойных агентов, политических амазонок, чьё оружие — тонкий мужской ум и коварные женские речи, русский двор собирает сведения, получает донесения и предупреждения, которые в случае огласки пролили бы свет на множество тайн, разъяснили бы многие противоречия, обнаружили бы много низостей». Одной из таких «амазонок» была княгиня Дарья Христофоровна Ливен. Недаром во французской прессе того времени всерьёз обсуждалось предположение о том, что «русское правительство потому позволило княгине Ливен обосноваться в Париже, что она тайно собирает для него сведения, и что в её парижской гостиной всякий вечер можно застать, по меньшей мере, двух шпионов». И Астольф де Кюстин, и французские газеты были недалеко от истины — Дарья Ливен действительно «собирала сведения» и тщательно анализировала всё, услышанное в салоне. А потом в Санкт-Петербург, в два адреса — Карлу Нессельроде и Александру Бенкендорфу — отсылались донесения, написанные симпатичными чернилами.

## ЗАМУЖЕСТВО

Дарья Христофоровна Ливен, урождённая Доротея фон Бенкендорф, сестра шефа жандармов Александра Бенкендорфа, воспитывалась при дворе вместе с будущими импера-



торами Александром и Николаем. После смерти матери Дарья и её сестра Мария, стараниями императрицы Марии Фёдоровны, оказались в Смольном институте. Дарья Христофоровна ещё в 1799 г. была

пожалована во фрейлины. После окончания Смольного института Императрица подыскала 14-летней Даше достойного жениха. Им оказался любимец императора Павла I, военный министр, красавец, 26-летний граф Христофор Андреевич Ливен. Молодые люди понравились друг другу и 24 февраля 1800 года поженились. Первые годы замужества Дарья Христофоровна жила беспечной жизнью в Петербурге. Она была повсюду, где бывала императорская семья. Пока муж делал военную карьеру, она вела весёлую светскую жизнь, танцевала и флиртвала.

## ПЕРВЫЕ ШАГИ

Между тем Европа вступила в период так называемых Наполеоновских войн. Для России это было нелёгкое время. Время коалиций и предательства союзников. Время поражений и побед. Особенно тяжёлыми были поражения в сражении под Аустерлицем и сражение под Фридландом, завершившееся разгромом русской армии и подписанием унижительного для России Тильзитского мира. Граф Ливен участвовал вместе с импе-



Генераль-адъютант  
кн. X. А. Ливень.

ратором Александром в бесславном Аустерлицком сражении, а потом, уже на переговорах в Тильзите, делал первые шаги на дипломатическом поприще. В декабре 1809 г. граф Ливен был назначен чрезвычайным посланником и полномочным министром в Берлине. В разговоре с ним Александр I со значением заметил: «Надеюсь, что ваша супруга будет вам надёжной помощницей», — и слегка наклонил голову в сторону Доротей, стоявшей рядом с мужем.

В Берлине графиня Ливен стала хозяйкой модного литературно-политического салона, который часто посещали видные политики и дипломаты разных стран. Из разговоров с ними супруги Ливен одними из первых узнали об антироссийском характере прусско-французских и австро-французских переговоров и о планах Наполеона напасть на Россию, о намерениях австрийского канцлера Меттерниха выйти из войны с Францией и заключить с ней союзный договор. Именно тогда Дарья Ливен почувствовала вкус к аналитической разведке и сделала первые шаги в этой области.

### ПРЕЛЕСТНАЯ ДОРОТТИ

В сентябре 1812 г. граф Ливен был назначен послом в Великобританию и в конце октября супруги отбыли в Лондон. Прелестная Доротея или Доротти, как звали Дарью на английский манер, покорила сердца английских аристократов. Благодаря своему очарованию и живости манер, столь не свойственных чопорному английскому обществу, она сделала одной из законодательниц мод лондонского общества. Считается, что именно она познакомила англичан с вальсом, который был тогда моден на континенте, но ещё неизвестен в Англии. Иностранцы отмечали, что по своему влиянию графиня Ливен нисколько не уступала супругу. Её даже называли подлинным русским послом в Англии, и получить приглашение в её лондонский салон считалось большой честью. Здесь всегда толпилась высшая английская знать и министры двора Его Величества. На протяжении 22 лет (1812-1834) салон супруги русского посла был местом неофициальных встреч виднейших государственных и политических деятелей Великобритании и других стран Европы.

### КЛЕМЕНС МЕТТЕРНИХ

В 1814 г. Дарья Ливен вместе с мужем-послом, в составе российской делегации, отправилась на Венский конгресс, где состоялось её знакомство с австрийским канцлером Клеменсом фон Меттернихом. Он ей понравился. С ним было инте-

ресно. Ему с ней тоже. Неудивительно, что между ними завязался роман. Меттерних любил и умел танцевать, и потому балов на Венском конгрессе было больше, чем заседаний. Но нужно было возвращаться в Англию. В 1815 г. Александр I вступил в Священный союз с Австрией и Пруссией, в надежде, что после разгрома Наполеона Россия будет играть главную роль в Европе. Но австрийский канцлер Клеменс фон Меттерних, «кучер Европы», повёл свою игру. Роль Меттерниха в европейской политике эпохи Священного союза была столь велика, что историки называют этот период «меттерниховской системой». Александр I лично включил графиню Ливен в состав российской делегации, которая участвовала в Аахенском конгрессе Священного союза в сентябре-ноябре 1818 г. На нём выработывалась система международных отношений между великими державами-членами Священного союза. Главной задачей графини Ливен было следить за ходом заседаний, принимать у себя в доме дипломатов и запоминать всё, о чём они говорили. При этом Государь интересовался не только добытой ею информацией, но и её собственным мнением по тем или иным вопросам. На Аахенском конгрессе роман между Дарьей Ливен и Меттернихом вспыхнул с новой силой. Так что многие секреты политики тайных сговоров за спиной России она узнавала из первых уст. Император с нетерпением ждал от неё донесений, а вскоре она стала двойным агентом. Её связь с Меттернихом длилась почти 10 лет.

12 января 1816 г. графиня Ливен была удостоена ордена св. Екатерины 2-й степени, а в день коронации Николая I, 3 сентября 1826 г., возведена вместе с супругом в княжеское Российской Империи достоинство.

### ДЖОРДЖ КАННИНГ

А между тем портфель министра иностранных дел Англии получил приверженец либеральных реформ Джордж Каннинг. В это время ему было 52 года, некоторые соотечественники называли его политическим авантюристом. Она ведь и сама была совершеннейшей авантюристкой! Они быстро разглядели друг друга, эти два человека, для которых жизнь была игра. С 1822-го по 1827 г. Каннинг был самым видным из английских государственных



Франсуа Гизо

ных деятелей. Их союз основывался не только на физической гармонии, но и на безусловном духовном родстве. Каннинг, ставший уже премьер-министром, горячо стоял за независимость греков, заявлял о готовности Англии примкнуть к союзу с Россией против Турции. Его ранняя смерть оборвала эту связь.

### ДОЗОРНАЯ ВЫШКА ЕВРОПЫ

В 1834 г. Николай I приставил князя Ливена наставником к своему сыну. А Дарья Ливен обосновалась в Париже. Там её салон сделался «дозорной вышкой Европы». Парижский салон княгини Ливен был «местом сбора всех действующих честолюбцев, а беседы на политические темы — любимым занятием княгини». Её оценки политической обстановки в Европе поражали своей точностью. В этой области она была профессиональнее многих кадровых дипломатов. «Политику, — признавалась она, — я люблю гораздо больше, чем солнце». Встреча с Франсуа Гизо, премьер-министром Франции, стала знаковой в судьбе обеих, их «лебединой песней» и последним даром любви. Благодаря своей близости с Гизо, во время Крымской войны она служила негласным посредником между враждующими сторонами.

В январе 1857 г. Дарья Христофоровна заболела бронхитом, который очень быстро принял тяжёлую форму. В ночь с 26-го на 27 января в своём парижском особняке, на руках Гизо и сына Павла, она скончалась. Княгиня была похоронена в семейной усыпальнице Ливенов в латвийском местечке Межотне, в чёрном бархатном платье фрейлины Российского Императорского двора с распятием из слоновой кости в руках.

Подготовила Алла ОРЛОВА

# НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ без потерь

В прошлом номере мы писали о том, как создать себе прекрасное настроение, готовясь к встрече Нового года, и даже попытаться сохранить его на весь год. А в этом номере мы решили поговорить о ловушках, поджидающих нас во время длинных новогодних каникул, из-за которых все старания могут пойти насмарку.

Всем хорошо знакомо ощущение наутро после праздника – вымершие улицы, головная боль (либо от недосыпания, либо вовсе — с похмелья), тяжесть в желудке после съеденных за праздничным столом вкусностей... и ощущение какого-то безвременья, когда чудо новогодней ночи уже закончилось, а обычная жизнь ещё не началась.

А как же новогоднее настроение и ожидание чудес? Неужели опять ничего не сбудется, и снова будут тянуться серые и монотонные будни?

А потом начинается доедание оставшихся угощений, хождение из угла в угол, сидение перед телевизором, стычки с также слоняющимися по дому родными и растущее чувство недовольства собой и своей жизнью. Не хочется портить праздничное настроение плохими прогнозами, но, по статистике, 5 января считается самым депрессивным днём в году. Именно на этот день приходится самое большое число суицидов, обращений к психологам, а также поданных в ЗАГС заявлений о разводе. Пожалуй, действительно стоит задуматься о том, как именно провести предстоящие праздники, чтобы избежать неприятных последствий.

Конечно, замечательно, если вы с семьёй можете себе позволить уехать в Швейцарию на горнолыжный курорт или хотя бы в Тайланд, чтобы заняться дайвингом. Даже поездка в какой-нибудь недорогой отель поблизости от вашего города может оказаться более полезным для душевного и физического здоровья, чем простое сидение в квартире. К сожалению, не все могут себе позволить даже такое нехитрое развлечение.

Хорошо, вы остались дома и хотите просто отдохнуть и расслабиться.

Прекрасно, у вас есть несколько хороших способов провести новогод-



ние праздники с пользой для души и тела!

## СПОСОБ ПЕРВЫЙ. ДАЁШЬ ПРОГУЛКУ!

Постарайтесь не сидеть круглые сутки в квартире, а выходить каждый день на пару часов (а лучше больше!) погулять. В новогодние праздники всегда можно найти какое-нибудь развлечение — например, выставки, кино, концерты или театр. Даже от простой длинной пешей прогулки на свежем воздухе можно получить массу удовольствия и хорошего настроения, а заодно и сбросить набранные во время поедания праздничных блюд лишние граммы. Если каждый день во время новогодних праздников совершать продолжительные прогулки, можно не только укрепить физическое здоровье и улучшить душевное состояние, но и забыть о страхе поправиться, потому что все съеденные калории будут сжигаться в тот же день. Есть и не полнеть — что ещё нужно женщине для счастья?!

Если дети или муж изъявят желание отправиться с вами — отлично, вместе веселее. Можно заглянуть в какой-нибудь парк и поиграть в снежки или догонялки, покататься

на качелях и сделать ещё множество интересных вещей. Можно также сходить на каток или в бассейн, даже если вы там до этого ни разу не были, самое время начать.

Если ваши домашние не поддержат вас, предпочтя прогулкам общение с телевизором или компьютером, то не стоит расстраиваться. Гоните прочь мысли о том, что вы никому не нужны, просто посвятите это время самому важному человеку, который у вас есть. Сходите на свидание с самой собой. Подарите себе те впечатления, какие вы хотите, ведь вы имеете на это право.

## СПОСОБ ВТОРОЙ. ДРУЗЬЯ!

Ещё одним хорошим способом разнообразить досуг во время новогодних праздников будут встречи с друзьями и подругами. Правда, тут нужно проявить некоторую осторожность. Не забывайте о том, что в первую неделю нового года вы, возможно, будете психологически уязвимы. Поэтому постарайтесь встречаться только с теми, в чьём положительном отношении к себе вы уверены. То же касается и родственников, которые, искренне желая добра, говорят иногда не очень приятные вещи или

ставят в неловкое положение. Лучше отложить общение с ними на более подходящее время.

## СПОСОБ ТРЕТИЙ. ТВОРЧЕСТВО!

Одним из самых продуктивных способов отвлечься от негативных мыслей являются любые виды творчества. Шитьё, вязание, рисование, лепка помогут вам не просто убить время, но и выразить свои внутренние переживания вовне, что очень полезно для психики. Причём совершенно неважно, удастся вам создать шедевр или нет. Если результат вам не понравится, просто уничтожьте его, сопроводив данную процедуру словами: пусть всё плохое, что причиняло мне боль, и что я выразила в этой вещи, уйдёт от меня, и останется только хорошее! Новогодние праздники – время чудес, почему бы не использовать их волшебство по назначению?

Кстати, есть великолепные техники медитативного рисования, которые подойдут и детям, и взрослым. Их описание несложно найти в Интернете, а результат порадует вас и ваших близких.

## СПОСОБ ЧЕТВЁРТЫЙ. ДОЛОЙ АЛКОГОЛЬ!

Сразу оговорюсь, что этот способ не подходит тем людям, которые считают, что без алкоголя и праздник – не праздник. Это их выбор, и только они несут за него ответственность.

Отказаться от алкоголя стоит тем, кто полагает, что спиртное может снять тяжесть с души, если она вдруг на неё навалилась. Не поможет. Вернее, поможет, но на короткое время, и заплатить за это придётся довольно дорого. Похмелье, семейные ссоры, стресс для детей, если они у вас есть. Да и вообще, здоровье у каждого из нас одно, лучше его поберечь, а боль от несбывшихся надежд снимать каким-нибудь другим, менее разрушительным способом.

В заключение, хочу поделиться замечательной притчей, найденной на просторах Интернета. Она называется:

«Какой кофе вкуснее?»

Однажды группа выпускников престижного вуза, каждый из которых добился успеха, сделал прекрасную карьеру, отправилась навестить своего старого профессора.

Во время визита разговор шёл, в основном, о работе: выпускники жаловались на многочисленные трудности и проблемы. Старый



профессор предложил гостям кофе. Он вышел на кухню и вернулся с кофейником и подносом, на котором стояли самые разные чашки: фарфоровые, стеклянные, пластиковые, хрустальные, дорогие и совсем дешёвые. Пока выпускники выбирали чашки, профессор за ними внимательно наблюдал. А затем сказал:

— Смотрите, вы разобрали все красивые и дорогие чашки, а простые и дешёвые оставили. Это говорит о том, что вы хотите только самое лучшее для себя. Это не плохо, но имен-

но в этом кроется корень всех ваших проблем и стрессов. Ведь никакая чашка не делает кофе вкуснее. Она может быть очень дорогой, и за этой дороговизной кто-то может не заметить сам кофе. Но, на самом деле, вы сейчас хотите просто кофе. Однако вы выбрали самые дорогие чашки, а потом сравнивали друг с другом, кому какая досталась. Я хочу, чтобы вы подумали вот о чём: жизнь – это кофе. А деньги, положение в обществе, работа – это всего лишь чашка. Это всего лишь инструмент для поддержания жизни. То, насколько он дорогой и красивый не может определять качество жизни. Наоборот, проводя жизнь в борьбе за качество чашки, большинство из нас забывает о вкусе самого кофе. Самые счастливые люди – это те, кто может извлечь лучшее из того, что имеет.

А теперь задайте себе простой вопрос: что в моей жизни кофе, а что – чашка? Если я переживаю из-за чашки, то стоит ли она того, чтобы переживать? И что мне сделать для того, чтобы мой кофе всегда оставался ароматным, горячим и потрясающе вкусным?

Я поздравляю всех читательниц «Женсовета» с наступающим Новым годом и от души желаю, чтобы вкус вашего кофе всегда был великолепным, а новогодние праздники – радостными, счастливыми и добрыми!



Через новогодних и рождественских застолий порой становится серьёзным испытанием для нашей поджелудочной железы. Врачи отмечают, что в январские дни у них почти вдвое вырастает число пациентов с панкреатитом. Как предупредить и лечить данный недуг?

Советует кандидат медицинских наук, терапевт Ольга Алексеевна Мубаракшина.

# ПАНКРЕАТИТ ПОСЛЕ ПРАЗДНИКА

Панкреатит (воспаление поджелудочной железы) — заболевание, которое может протекать как в острой, так и в хронической форме. Но в любом случае при панкреатите всегда отмечается воспаление тканей поджелудочной железы. В панкреатическом соке содержатся пищеварительные ферменты, которые необходимы для расщепления белков, жиров и углеводов, поступающих в организм с пищей.

В норме эти ферменты в составе панкреатического сока должны по протоку поджелудочной железы «пройти» в двенадцатиперстную кишку, здесь активизироваться и начать переваривать пищу. Однако по различным причинам отток пищеварительных соков может нарушаться, и ферменты начинают свою работу раньше, чем положено, находясь ещё внутри поджелудочной железы. Из-за этого её ткани повреждаются, ведь, по сути, она переваривает саму себя. Всё это ведёт к её воспалению, а иногда и к омертвлению значительной части клеток поджелудочной железы — панкреонекрозу, угрожающему жизни больного.

## ПРИЧИНЫ

Стать причиной острого панкреатита могут многие факторы. Самые распространённые из них таковы.

### Злоупотребление алкоголем

Наиболее опасны для поджелудочной железы крепкие спиртные напитки и некачественный алкоголь. Они

оказывают прямое токсическое воздействие на поджелудочную железу. Также в ответ на приём спиртного повышается концентрация ферментов в панкреатическом соке. Он медленнее движется по протокам и может активизироваться, не дойдя до кишечника. К тому же, алкоголь вызывает спазм сфинктера, расположенного между поджелудочной железой и двенадцатиперстной кишкой. В норме он должен пропускать ферменты в кишечник, но блокировать выход из него перевариваемой пищи. После злоупотребления спиртным он может вовремя не открыться, заблокировав панкреатический сок в протоках.

Причём некоторым людям достаточно выпить «лишнего» всего однажды, чтобы спровоцировать приступ панкреатита.

**Желчнокаменная болезнь и различные нарушения скоординированной работы желчевыводящих путей**

Если схематично нарисовать желчный проток и проток поджелудочной железы, они будут похожи на изображение рек на географической карте. Оба «ручья» впадают в «море» — двенадцатиперстную кишку. На небольшом участке перед ней они «сливаются» воедино, образуя общий канал. Если по желчному протоку идёт камень, попав в эту часть, он может заблокировать «ворота» и в поджелудочную железу, вызвав застой ферментов. При заболевании желчных путей «провокатором» обострения может стать спазм.

Реже бывают лекарственные, вирусные панкреатиты. В этом случае также необходимо воздействие на причину: отмена токсичных препаратов, противовирусное лечение.

Непосредственной причиной обострения панкреатита чаще всего становится резкое увеличение количества жирной, острой пищи в рационе. Особенно опасно, если человек наедается на голодный желудок и сопровождает свою трапезу приёмом алкоголя. Неслучайно приступы острого панкреатита и обострения хронического часто возникают после праздников.

## СИМПТОМЫ

Симптомы острого панкреатита очень яркие, на них сложно не обратить внимания.

- Сильная боль в верхнем отделе живота, чаще посередине или слева, иногда отдающая в спину (такие боли называют опоясывающими)
- тошнота, рвота, которая не приносит облегчения;
- общая слабость;
- учащённое сердцебиение;
- кашицеобразный стул, часто — с остатками не переваренной пищи.

Хронический панкреатит имеет более стёртые проявления. В его течении обычно выделяют два периода: начальный и период выраженного повреждения поджелудочной железы.

В начальном периоде, который продолжается в среднем 10 лет, основ-

ным проявлением являются боли, которые чаще всего возникают через 15-20 мин. после еды. Провоцируют неприятные ощущения погрешности в диете. Боль может сопровождаться тошнотой, вздутием живота, послаблением стула.

При длительном существовании хронического панкреатита происходит гибель ткани поджелудочной железы, уменьшается её способность вырабатывать ферменты и гормоны. Боли становятся менее выраженными, а чаще всего вообще отсутствуют. Пациентов беспокоит бледность и сухость кожи, утомляемость, а также другие признаки гиповитаминоза. Отмечаются увеличение количества кала, плохо переваренные остатки пищи в нём, периодические поносы, метеоризм, потеря веса, даже при этом, что аппетит может оставаться нормальным.

При появлении таких симптомов необходимо обратиться к гастроэнтерологу.

## КАК БЫТЬ?

● При симптомах острого панкреатита нужно срочно вызывать «скорую помощь». Сам по себе этот недуг может представлять угрозу для жизни. К тому же, по своим проявлениям он схож с приступами аппендицита и инфарктом миокарда, которые также требуют срочной врачебной помощи.

## ДО ПРИЕЗДА «СКОРОЙ ПОМОЩИ»:

- откажитесь от еды – она способствует дополнительному раздражению поджелудочной железы;
- примите горизонтальное положение и попытайтесь расслабить мышцы живота – это позволит немного уменьшить боль;
- приложите к больному месту

грелку с холодной водой или пузырь со льдом, завернутый в полотенце;

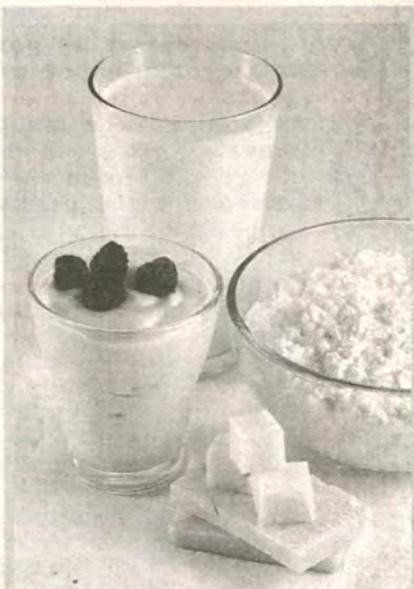
● не принимайте никаких лекарств – они смазывают клиническую картину и затрудняют диагностику;

● Главный принцип лечения острого панкреатита можно выразить тремя словами — холод, голод и покой. В течение нескольких дней придётся воздержаться от пищи, разрешены только вода, отвар шиповника и некрепкий чай. Обязателен постельный режим и холодные компрессы на верхнюю часть живота.

● Необходимо, чтобы врач контролировал ваше состояние, дабы вовремя заметить осложнения. К тому же, именно доктор должен выписать лекарства, которые способствуют снятию приступа. Это обезболивающие средства и спазмолитики, ферментные препараты и средства для уменьшения кислотности желудочного сока. При угрозе нагноения используют антибиотики. При абсцессе поджелудочной железы и обширном панкреонекрозе необходимо хирургическое вмешательство.

● При хроническом панкреатите ферментные лекарства необходимо принимать длительными курсами. А если поджелудочная железа пострадала значительно — порой и всю жизнь.

● При панкреатите противопоказано и большинство отваров и настоев лекарственных трав. Многие из растительных препаратов оказывают желчегонный и сокогонный эффект, заставляя поджелудочную железу «перенапрягаться». Фитотерапия не рекомендуется и тем пациентам, у кого хронический панкреатит сочетается с камнями в желчном пузыре. Произвольно выбранные травы могут «сдвинуть» с места камни и вызвать желчную колику.

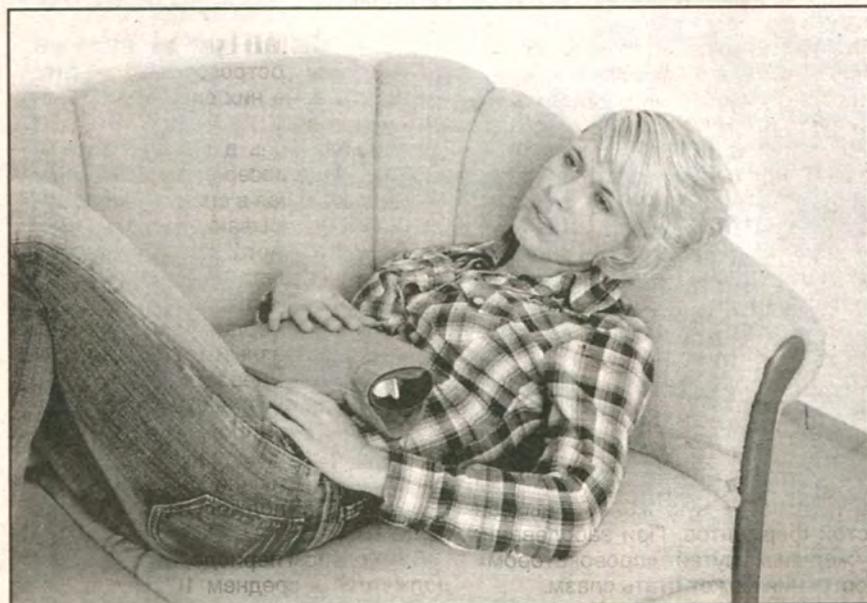


## ДИЕТА ПРИ ПАНКРЕАТИТЕ

При лечении хронического панкреатита пациенту могут назначаться препараты ферментов поджелудочной железы и лекарства, снижающие секрецию желудочного сока и тормозящие работу больного органа. Однако значимую роль также играет соблюдение диеты. Она довольно строгая, из-за чего пациенты её иногда называют «ничего вкусного».

### ВОТ ЕЁ ПРИНЦИПЫ:

- Максимально ограничьте в рационе количество жирной пищи.
- Исключите все сокогонные продукты: крепкие бульоны (причём не только мясные и рыбные, но и вегетарианские), жареные и копчёные блюда, консервы, колбасы, острые закуски и приправы, фруктовые соки.
- Также исключаются блюда, богатые грубой клетчаткой, это, в первую очередь, бобовые и капуста. Картофель, цветную капусту, морковь, кабачки, тыкву, свёклу есть можно, но только в отварном или запечённом виде, и лучше протёртыми.
- Под запретом кофе, шоколад, пирожные и торты с кремом, мороженое, алкоголь, газированные напитки.
- Нельзя употреблять как холодную, так и горячую пищу – только в тёплом виде.
- Рекомендуются жидкие каши кроме пшеничной и перловой, слизистые супы, отварное нежирное мясо (кролик, курица), омлет, диетический творог.
- Есть нужно дробно: не менее 6 раз в день маленькими порциями.
- Желательно пить тёплый неследкий чай и нехолодную минеральную воду без газа.



# Женская консультация

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



**П**оследние полгода я принимаю женские гормоны по назначению врача. Но недавно узнала, что это повышает вероятность развития рака груди у людей с плохой наследственностью. А у меня от онкологии умерла мама. Стоит ли мне продолжать приём гормонов?  
*М. В., 50 лет, г. Курск*

Выяснить, передан ли вам ген предрасположенности к раку молочной железы можно. Такой тест проводят в Российском онкологическом научном центре им. Н. Н. Блохина и Институте генетики.

Но даже при положительном результате нельзя точно сказать, проявится ли ген или нет. Тем не менее, вам лучше не рисковать и регулярно посещать маммолога и проходить маммографию. В этом случае есть шанс выявить болезнь на ранней стадии. А это принципиально важно, так как вовремя сделанная операция полностью избавляет от недуга.

Заместительная гормональная терапия имеет свои «за» и «против». Чтобы точно ответить на ваш вопрос, надо знать, с какой целью были назначены гормоны и в какой дозе.

**М**не 42 года, недавно при обследовании на УЗИ у меня нашли гиперплазию эндометрия и отправляют на выскабливание. Я очень боюсь. Так ли обязательна эта процедура?

*Ангелина Р., г. Воронеж*

Гиперплазия эндометрия — это избыточное разрастание внутренней оболочки матки. Причиной этого являются гормональные нарушения. К изменениям баланса гормонов могут приводить кисты и опухоли яичников, вырабатывающие эстрогены, поликистоз яичников, ожирение и сахарный диабет. Играет роль и наследственная предрасположенность.

При постановке такого диагноза необходимо повторное ультразвуковое исследование. Его делают после месячных. Если гиперплазия подтверждается, рекомендуют выскабливание. Лучше его делать под контролем современного прибора гистероскопа. Этот аппарат даёт врачу возможность увидеть внутреннюю оболочку матки. Затем удалённые ткани исследуют гистолог.

Выскабливание делают всегда, так как от этого всецело зависит дальнейшее лечение. Проводят процедуру в больнице под внутривенным обезболиванием. Вероятность осложнений, конечно, существует. Но она невелика.

**Т**ри года назад мне поставили спираль с гормонами для лечения гинекологических проблем и сказали, что она будет действовать около пяти лет. Но я вышла замуж, и муж настаивает на ребёнке уже сейчас. Надо ли мне ждать окончания действия спирали? Не скажутся ли гормоны на ребёнке?

*О. С., 33 года, г. Самара*

Вам совсем не обязательно ждать пять лет, спираль можно удалить в любой момент. В среднем, после удаления спирали, цикл восстанавливается в течение нескольких месяцев. Вреда будущему ребёнку закончившееся гормональное лечение не приносит.

Однако, всё же сильно торопиться не стоит. Вам желательно вначале обследоваться, а уже потом планировать беременность. Посоветуйтесь с доктором, насколько вероятна беременность в вашем случае, не помешают ли зачатию те гинекологические заболевания, которые у вас были ранее.

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

**У**меня мастопатия. Постоянно принимаю гомеопатические препараты, без них сразу начинается ухудшение. Можно ли их принимать во время беременности?

*Ольга В., 31 год, г. Ижевск*

Беременность, роды и длительное кормление грудью благоприятно влияют на гормональный баланс в организме женщины. Соответственно, улучшается и состояние молочных желез.

При наступлении беременности от любых препаратов, даже гомеопатических, надо отказаться. Средств для лечения этого недуга в момент беременности не существует. Но и большой нужды в их приёме нет.

**С**лышала, что сейчас девочек рекомендуют прививать от рака шейки матки. А от эрозий шейки матки эта прививка может защитить?

*Елена Ш., г. Белгород*

Прививку делают не от рака шейки матки, а для защиты организма от папилломавирусной инфекции. На риск появления эрозии вакцинация не повлияет. У этого недуга другие причины.

Но если у женщины есть эрозия, и папилломавирус, риск развития рака повышается. Поэтому прививку всё равно делать необходимо. Только учтите, что она эффективна лишь в молодом возрасте. По инструкции вакцинация показана детям и подросткам в возрасте от 9 до 17 лет, а молодым женщинам от 18 до 26 лет, желательно до начала интимной жизни.

# ДИЕТА ДЛЯ ВОЛОС



**В зимние месяцы многие женщины замечают, что их волосы стали более тусклыми и ломкими. Как при помощи правильного питания сделать наши локоны здоровыми и красивыми?**

## ПОЛИВИТАМИНЫ ИЛИ ПРОДУКТЫ?

Сейчас в аптеках продается много витаминно-минеральных комплексов для укрепления волос. Но полностью заменить ими правильное питание невозможно.

Ведь для роста здоровых и крепких волос важны не только витамины, но и другие вещества, которые мы получаем с пищей. Полноценному формированию волос способствуют белки, жиры, аминокислоты, кальций, железо и цинк. Поэтому часто бывает, что женщина месяцами принимает витаминные комплексы, а эффекта от них нет. Правильное питание является и альтернативой приёму поливитаминов, и необходимым для их «работы» фоном.

## ЧТО ВЫБРАТЬ?

Лидером в плане ценности для шевелюры является жирная рыба. В ней много белка и полиненасыщенных жирных кислот омега-3, которые необходимы как для здоровья кожи головы, так и для наших сосудов. Нехватка жирных кислот может приводить к сухости кожи головы. Волосы при этом выглядят тусклыми, истощёнными и

безжизненными.

Лососёвые рыбы также входят в десятку продуктов-лидеров по содержанию кальция. Причём в консервированной рыбе кальция даже больше, чем в солёной или запечённой. Много в рыбе и витамина В<sub>12</sub>, полезного для состояния волос. Для укрепления волос полезно и включение в рацион 1-2 ст. л. льняного масла — растительного источника жирных кислот.

Обеспечить волосы белком помогут нежирный творог, яйца, телятина, грудки курицы и индейки, а также бобовые растения — фасоль, чечевица и другие.

Источником полезных витаминов и микроэлементов могут служить семечки и орехи. Кстати, и бобовые, и все орехи богаты одним из важнейших витаминов для волос — биотином. Иногда ломкость и хрупкость волос вызваны именно дефицитом биотина. Бразильские орехи богаты селеном, а в кешью, миндале и орехах пекан много цинка. Поэтому орехи стоит включить в меню для укрепления волос.

## ДЛЯ ТЕХ, КТО НА ДИЕТЕ

К сожалению, большинство продуктов, способству-

ющих укреплению волос, являются весьма калорийными. Но это не значит, что от них нужно отказываться тем, кто соблюдает диету для снижения веса. Главное — помнить об их высокой калорийности и употреблять их понемногу.

Худеть людям с проблемными волосами лучше при помощи увеличения физической активности. Ведь если разбираться, то именно низкокалорийные диеты являются самой частой причиной выпадения волос у женщин.

Организму банально не хватает питательных веществ и он «сбрасывает» всё то, без чего он вполне может функционировать, то есть волосы. Причём эта проблема может появиться как сразу после начала диеты, так и через два-три месяца после похудения.

Поэтому однобокие диеты категорически не подходят тем, кто хочет иметь здоровую и красивую шевелюру. В таких случаях рекомендуется достаточно полноценное питание плюс максимум физических нагрузок. Если эти условия соблюсти невозможно, придётся принимать аптечные витаминно-минеральные комплексы. Но нужно учитывать, что они немного сглаживают остроту проблемы, но не решают её полностью. Ведь белка в таблетках «для красоты» нет.

Из низкокалорийных продуктов целебны для волос зелёные и листовые овощи. Шпинат, брокколи, зелёный лук и свекольная ботва богаты про-витамином А, фолиевой кис-

лотой и витамином С, которые необходимы для укрепления волосных луковиц. Полезными будут и цельнозерновые хлебцы, и сырая морковь. Можно есть и другие продукты, относящиеся к категории «здоровой» пищи. Для сохранения красоты волос самое важное — разнообразное меню.

## КОМПЛЕКСНАЯ «ПОДПИТКА»

В целом, правильное питание — это важнейшее, но не единственное условие хорошего состояния волос. Без сомнения, нужен и грамотный уход. В помещениях, где человек находится большую часть времени, должна быть нормальная влажность. Это полезно и для волос, и для улучшения функции носоглотки и профилактики простуд.

При выборе шампуня, бальзама или кондиционера важно учитывать и тип волос. Компоненты косметических средств должны обладать тонирующим действием, естественным образом сохранять влажность кожи. В сочетании с правильной диетой они позволяют получить устойчивый эффект, а также придать волосам блеск, мягкость, эластичность и ухоженный вид.

**Ольга МУБАРАКШИНА**



# ПОДРУГА ОТБИВАЕТ У МЕНЯ ПАРНЕЙ

В ноябрьском номере «Женсовета» мы напечатали письмо 16-летней Алёны из г. Томска: «Очень часто с подружкой знакомимся с парнями, всё хорошо, но внимание постоянно на неё, смски и сообщения в соцсетях пишут ей, звонят ей, а на внешность я бы не сказала, что она красавица. Так вот, когда гуляем с парнями, то я себя чувствую лишней и ненужной. Она мне говорит «на тебя не клюнут», стараюсь ей не отвечать и вообще не обращать на это внимания, а если я понравлюсь какому-то парню, она его обязательно отобьёт. Ужасно это надоело. Вот на днях познакомились с двумя парнями, она попросила кофту одного, и он ей дал, чтобы она согрелась, а потом мне сказала, что ей вовсе и не было холодно. Теперь опять ругаться будем, так как этот парень сначала обратил внимание на меня. Подскажите, что делать с подружкой и как заинтересовать парня?»

Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Алёны.

## НУЖНО ЧТО-ТО МЕНЯТЬ

Алёна, неужели тебе до сих пор ещё непонятно, что рядом с таким подружкой всё будет продолжаться по тому же сценарию? Вообще-то настоящие подружки себя так не ведут. Она подчёркивает всё время своё превосходство над тобой, да ещё и унижает тебя. Вы ещё такие молоденькие, а уже такие у вас проблемы и разговоры «клюнет — не клюнет». Если ты тоже познакомишься с парнями из спортивного интереса, как будто выходишь на охоту, то и советовать тебе ничего не хочу. Но если ты ищешь настоящего друга, хочешь встретить свою любовь, развивайся как личность и держись от такой подружки подальше. Даже если с кем-то познакомишься, ни под каким видом не рассказывай ей ничего. Надоело такое общение, нужно что-то менять и самой меняться в лучшую сторону.

Ирина В., г. Петрозаводск

## ИЗБАВЛЯЙСЯ ОТ ПОДРУГИ

Милая, Алёна! Твоя подружка — маленькая хищница. Похоже, она и в будущей своей жизни всегда будет использовать мужчин, менять их как



перчатки. Она и тебя тоже использует в качестве развлечения. Ещё неизвестно, сможет ли она привлечь чьё-то внимание, когда тебя не будет рядом. Ведь это на твоём фоне она чувствует себя такой крутой. А ты, в свою очередь, ощущаешь себя рядом с ней серой мышкой. Тебе нужно срочно избавиться от неё. Дружба такой не бывает. Пойми, она и в любой другой ситуации будет думать только о себе, и может навредить тебе куда серьёзнее, чем в отношениях с парнями. Научись выбирать настоящих друзей. Вообще, если хочешь, чтобы на тебя обращали внимание молодые люди, рядом не должно быть вообще никаких подруг — ни хороших, ни плохих. Будь терпеливой, взрослей, набирайся знаний, и житейских в том числе. Всё придёт в своё время. Не торопись.

Галина Н., г. Тамбов

## НАУЧИСЬ ВЫБИРАТЬ ДРУЗЕЙ

Алёна, остерегайся называть друзьями людей, которые заставляют тебя чувствовать себя ничтожеством. Дружба должна приносить радость общения, вдохновлять. И, самое главное, дружба — это союз равных. В твоём же случае роль «подруги» отдана девушке, которая использует тебя в качестве фона, на котором она смотрится наиболее выигрышно. Зачем тебе эта снисходительная «дружба»? Пока ты будешь таскаться за своей «подружкой» — будешь оставаться незамеченной. Не потому, что ты не такая, а потому, что у

неё цель такая — показать мальчишкам, какая она клёвая, а для этого лучше всего иметь кого-то более застенчивого для контраста. Научись выбирать себе друзей, ведь от твоего окружения во многом зависит и твоё внутреннее состояние, и уверенность в себе, и твои успехи в общении. Друзья, подружки нужны не для того, чтобы убивать с ними время. И, честно говоря, если вы «часто знакомитесь с парнями», то сразу возникает вопрос о качестве таких знакомств. Ибо тут количество редко переходит в качество.

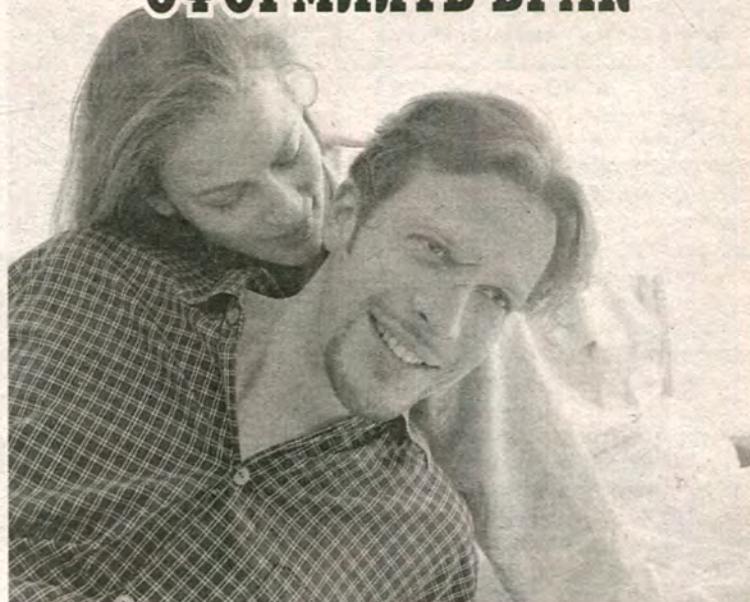
Мария И., г. Воронеж

## Не вижу в браке перспектив

Женаты 3 месяца, брак первый и поздний (35 — мне и 37 — ему). Встречались 2 года. Сейчас я чувствую, что утрачивается в плане взаимоотношений и чувств к друг другу, что-то ценное, важное, хрупкое. Бытовых проблем нет, муж очень неприхотлив и заботлив, в плане ремонта — золотые руки. Но у меня плохое предчувствие... Муж спрашивает, что делает не так, а я не могу объяснить — просто обнимаю и готова заплакать. Любящие люди должны смотреть не друг на друга, а в одну сторону. А я чётких перспектив не вижу. Или пора думать о разводе?

Анастасия, Липецкая обл.

## НЕ ВИЖУ ПРИЧИНЫ ОФОРМЛЯТЬ БРАК



В ноябрьском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Тамары из г. Саратова: «Мы вместе с молодым человеком 6 лет. Знакомы и того больше. Живём вместе два года. Каждый из нас знаком с родственниками другого, и между нами всеми установились хорошие отношения. В общем, мы как муж и жена. И это «как» смущает не меня, а окружающих. Родственники и с одной, и с другой стороны ждут официального оформления отношений. Друзья спрашивают: «Ну, когда же уже?» А я не знаю. Не знаю, зачем регистрировать брак. Наши роли в семье уже устоялись, у нас вполне благополучная финансовая ситуация, у каждого своя работа, своё имущество. Пышных свадеб мы никогда не хотели. Я не вижу для себя причин, мотивов, для чего нужен штамп? Ведь и без него мы нормально живём. Детей в ближайшие 5-7 лет рожать не планируем». Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Тамары.

### ЗАЧЕМ СПРАШИВАЕТЕ?

Если вас всё устраивает в отношениях с вашим мужчиной, зачем же тогда пишите и обращаетесь с вопросом? Чего людям голову морочить? Если вы не знаете, зачем регистрировать брак, никто вам этого не объяснит. Даже если объяснит и скажет, как оно должно быть, вы не поверите. Задайте вопрос своей маме или бабушке, которые вас воспитывали, зачем люди выходят замуж, оформляют отношения и венчаются в церкви. Понимаете, «как муж и жена» — это ещё не муж и жена, какую бы демагогию вы не разводили. Думаю, в глубине души вы это прекрасно понимаете, только не хотите себе признаться. Это ваше личное дело, считать свою жизнь нормальной или ненормальной. Теперь о детях и планировании. А кто вам сказал, дорогая Тамара, что через 5-7 лет вы вот так сразу забеременеете и ваш мужчина быстренько согласится оформить с вами отношения? Дайте себе честный ответ.

Ольга, г. Орёл

### В ТВОЁМ СЛУЧАЕ ШТАМП НЕ НУЖЕН

Ну и правильно, что не видишь, Тамара. Вы оба самостоятельные, состоявшиеся во всех отношениях люди. В твоём случае, Тамара, штамп абсолютно не нужен. Это когда появляются дети, законный брак помогает, чисто юридически, закрепить права детей на общее имущество, избежать рисков при расставании друг с другом, поскольку женщина и дети, чаще всего, самые незащи-

щённые люди на земле. А пока... Ни для кого не секрет, что со штампом многие пары разбегаются, не прожив и года. Что касается окружающих... Родственники ваши ещё той, старой закалки. Когда-то гражданский брак был редкостью. Им просто хочется быть уверенными в том, что их дети счастливы и это — навсегда. А друзьям ужасно хочется погулять на свадьбе, и это тоже понятно. нашей жизни, к сожалению, не так много осталось праздников. Не судите строго ни тех, ни других, но оставьте за собой право выбирать, как вам жить дальше.

Агата, г. Рязань

### МОЖЕТ БЫТЬ, ЭТО НЕ ТВОЙ МУЖЧИНА?

Тамара, сейчас у нас к неофициальным парам отношение спокойное, давно уже никто в женщин, живущих и рожающих в гражданском браке, пальцем не тычит (ну, разве что бабульки на лавочке). Так что если тебе с мужчиной комфортно, но в загс с ним бежать ты не горюшишь, то и не торопись. Правда, иногда это означает, что на самом деле ты сама подсознательно не очень-то уверена, что именно этот человек — тот самый, с которым ты готова прожить всю оставшуюся жизнь. То есть это такая интуитивная лазейка для отступления. В таких гражданских браках женщины долго не беременеют, потом пары всё-таки распадаются и оба находят себе другую половину, официально регистрируют брак и рожают детишек. Я

такие примеры знаю. Подумай: твой мужчина — это именно тот самый человек, от которого ты бы хотела иметь детей и с которым ты готова пройти по жизни до конца? Может, дело как раз в том, что ты сама не хочешь связываться с ним «на всю жизнь»? Или всё же ты делаешь вид, что тебе всё равно, официальный твой брак или нет?

К'ча, Кс трс э

### Может, и правда - родить для себя?



Нахожусь в какой-то растерянности относительно своей жизни. Недавно попрощалась с опостылевшей работой. На личном фронте ничего серьёзного. Особых планов на будущее нет. Родители, которые во всём меня поддерживают, всё чаще заговаривают о ребёнке, о том, что можно родить его и без мужа. В принципе есть мужчина, от которого я хочу родить, страстно люблю его, но он женат, у него своя семья с малышом, отношений у нас нет, но ведь можно постараться... И вот я думаю: может, это и правда хорошее решение — стать мамой, заботиться о ком-то... Другое дело, что меня грызёт ощущение того, что я собираюсь переложить свои нерешённые проблемы на беззащитное маленькое создание. Чему я его научу? Но где гарантия, что я не приду к той же идее о ребёнке, когда буду на 10 лет старше, а родители уже будут слишком пожилыми, чтобы помочь мне, да и здоровье будет не то... Помогите добрым советом.

Юлия, г. Омск, 29 лет

Листья-игроки				Американский полицейский		Старорус. мера длины
Для прыжков	Много певцов	«Тяжкая ноша»				Тропический плод
		... де Женейро		Пиратский напиток		
	Светильник	Эпидемия				Мальчик-слуга
	Горы в России		Хоз. постройка в селе	Госуд. на Аравийском п-ве		
			Образ святого			Предсмертное состояние
	«Вечный город»			Магнито-резонансная томография		Попугай
Битва в бильярде	Заряженная частица			Насекомое		
			Англ. мера площади			Мера веса
Неодолимая частица	Столица Италии		Часть книги	Бог скандинавов		
			Инженерно-технический работник			Жаба
	Франц. мужское имя	Донные отложения				Лётчик-виртуоз
	Защита порта от волн		Герой книги А. Линдгрена			
			Зеркало «три в одном»		Пирамида 90-х	

■ ■ ■  
Старушка заходит в переполненный автобус. Никто ей не уступает место.

— Неужели в нашем городе не осталось интеллигенции? Ей отвечает сидящий майор:

— Интеллигенции, мамаша, у нас до фи́га, а вот автобусов — мало!

■ ■ ■  
У голливудской актрисы спросили, почему она уволила свою кухарку.

— Не спрашивайте, — вздохнула она. — Готовила она великолепно, но всем рассказывала, что работает у меня уже сорок лет...

■ ■ ■  
— Сэр, — говорит нотариус, — ваш покойный дядюшка завещал вам три дома в Лондоне, двести тысяч фунтов стерлингов наличными и охотничью собаку.

— Надеюсь, у собаки всё в порядке с родословной?

■ ■ ■  
В аптеке:  
— Мне пожалуйста, поллитра спирта...

— А у вас рецепт есть?  
— Конечно! Надо добавить три стакана кипячёной воды, две столовых ложки сахара и настаивать на апельсиновых корках не меньше недели!

■ ■ ■  
Звонок в три часа ночи:  
— Алло! А Катюшу можно?  
— Да не вопрос: «Расцветали яблони и груши, поплыли туманы над рекой...»

■ ■ ■  
Француженка подъезжает к перекрёстку. Пропускает зелёный свет светофора, потом красный, снова зелёный и ещё раз красный. К ней подходит полицейский и галантно осведомляется:

— Мадемуазель предпочитает какой-то другой цвет?

■ ■ ■  
Два джентльмена разговаривают после званого обеда:

— Скажите, сэр, почему сегодня во время обеда вы постоянно целовали руку той даме, что сидела от вас

слева?  
— Понимаете ли, сэр, мне забыли положить салфетку.

■ ■ ■  
Останавливает гаишник машину и спрашивает у водителя:

— Почему одна фара не горит?  
— Новая модель — «Лада-Кутузов».

■ ■ ■  
— Милый, мы с девочками решили выпить шампанского... И не надо так орать, просто заберите меня из Рязани.

АНЕКДОТЫ



# БЕЗОБЛАЧНАЯ ЖИЗНЬ БЕНА СТИЛЛЕРА



**Бен Стиллер родился 30 ноября 1965 года в семье комедийных актёров Джерри Стиллера и Энн Миры, которые работали на телевидении. Их тандем был в своё время очень популярен в американском шоу-бизнесе. Поэтому Бену, когда он начал собственную карьеру, сильно доставалось от критиков и коллег по цеху: мол, возомнил о себе этот выскочка, который просто пользуется связями своей семьи, а сам ничего из себя не представляет?**

Однажды мои родители пришли к своему боссу и сказали: «Не могли бы вы взять нашего сына на работу?» — и я тут же взлетел по карьерной лестнице — шутит Бен Стиллер. И добавляет: — Даже не знаю, кем бы я мог стать, если бы мои родители были, к примеру, водопроводчиками...»

Впрочем, как известно, в каждой шутке есть доля правды.

С детства Бен не представлял себя никем, кроме актёра, режиссёра и шоумена. В одиннадцать лет, получив от родителей в подарок кинокамеру, он стал снимать свои первые короткометражные фильмы на 8-миллиметровую плёнку. В качестве ассистента он взял свою сестру Эмми. Кстати, Бен и Эмми ещё и устраивали домашние спектакли, не боясь «замахнуться» даже «на Вильяма нашего Шекспира».

Тем не менее, после школы Бен поступает в университет, который бросает, проучившись всего девять месяцев. И молодой человек едет в Нью-Йорк, где поступает на актёрские курсы. Параллельно Бен подрабатывает официантом — обычное для Америки положение вещей: ты можешь иметь обеспеченных родителей, но если уж вступил в самостоятельную жизнь, будь добр, зарабатывай сам.

Причём и заведение для работы Бен выбрал с дальним прицелом: он устроился в Cafe Central, один из самых модных в середине 1980-х ресторанов Нью-Йорка, который посещали актёры и знаменитости. «Я не просто приносил заказы, протирал столики и менял пепельницы. Я примечал — о чём говорят актёры. Всё мне было интересно. Помню,

однажды в ресторан заявился британский комик Дадли Мур с приятелем. По-моему, я его просто достал: стараясь не пропустить ни слова из их беседы, я постоянно менял пепельницы, хотя делать это каждые две минуты ни к чему! Признаюсь честно, официант из меня был никудышный — я слишком неуклюже обращался с тарелками».

После актёрских курсов Бен Стиллер довольно успешно играет в театре и продолжает снимать короткометражки. Один из его фильмов — 10-минутная пародия на фильм Мартина Скорсезе «Цвет денег», в которой сам Стиллер исполнил главную роль получился настолько уморительным, что его приобрели для популярнейшего развлекательного телешоу «Субботним вечером в прямом эфире», и, разумеется, позвали в гости Стиллера. Дебют в телешоу оказался удачным, и целый сезон Бен проработал в нём в качестве ведущего. Кроме того, с конца 80-х до середины 90-х он снялся в добром десятке фильмов. Впрочем, по настоящему известным как актёр он станет позже, после фильмов «Знакомство с родителями» (2000), «Знакомство с Факерами» (2005), «Ночь в музее» (2006). А в 1996 году Стиллер дебютирует как режиссёр, сняв чёрную комедию «Кабельщик» с Джимом Кэрри в главной роли. Его последняя, на сегодняшний момент, режиссёрская работа — «Невероятная жизнь Уолтера Митти» стартует в нашем кинопрокате 1 января.

Бен Стиллер ненавидит вопросы о личной жизни, и журналистов предупреждают о их недопустимости

уже перед интервью. Однако кое-что нам всё-таки известно. В 1992-1993 годах Бен Стиллер вёл на MTV собственное шоу, в которое пригласил актрису Джанин Гарофало, которая в те годы была просто культовой фигурой у молодёжи. Очень скоро творческий союз перерос в любовный, но долго не продлился. Несколько лет Бен Стиллер был помолвлен с актрисой Джин Трипплхорн, но свадьба так и не состоялась.

А в 1999-м Бен снимал свою очередную короткометражку, в которую пригласил актрису Кристин Тейлор. Нельзя сказать, что Кристин — мегазвезда Голливуда, но в профессии достаточно востребована. Впрочем, главное не это — на съёмках между ней и Беном завязались романтические отношения, и на этот раз он не стал тянуть с женитьбой. 13 мая 2000 года Кристин и Бен поженились. Сейчас они счастливые родители двоих детей: в 2002 году родилась дочка Элла Оливия, в 2005-м — сын Квинли Демпси.

Бен Стиллер не кичится своим звёздным статусом: «Ну да, я действительно сыграл в нескольких очень успешных картинах. Но в этом случае на успех фильма всё-таки в значительной мере работают деньги, вложенные в него. Да, я становлюсь популярнее после таких проектов, но становлюсь ли я талантливее, лучше? Главное в этой профессии — действовать. И я предпочту сделать малобюджетный фильм или постановку вместе с друзьями, чем сидеть без дела и ждать, когда тебя позовут в дорогой проект. Я так начинал и до сих пор время от времени так делаю».

*Дорогие наши читатели!*

*Сердечно поздравляем вас  
с Новым 2014 годом!*

*Желаем вам любви,  
добра и удачи!*

Редакция газеты  
«Кулина. Женсовет»



Для праздников и будней!

# САЛАТЫ НА ЛЮБОЙ ВКУС от Кулины

Специальный  
выпуск газеты «Кулина»  
№ 6 (47) 2013 г.



«ПОДКОВА»  
от Натальи Шиловой



«СЕКРЕТЫ АФРОДИТЫ»  
от Елены Киришиной



«КРЕВЕТКИ НА ПРИВАЛЕ»  
от Вероники Донцовой



«ВСТРЕЧА»  
от Марины Водолаской

«БАНКЕТ»  
от Жанны Чуховой

Уже в продаже!

# Кулина

Получи 500 рублей за рецепт!

№ 1 (149)  
Январь 2014

о вкусной и здоровой пище



ГАЛАНТИН  
от Марины Водолаской



ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ  
С БЕЗЕ  
от Вероники Донцовой



КИСЕЛЬ С КАКАО  
от Марии Зуевой



ЗАКУСКА «ГОРКА»  
от Татьяны Гудковой

СЕЛЁДКА  
«ДЛЯ МУЖЧИН»  
от Вячеслава Балабая

Читайте в январском номере газеты «Кулина»:

- Селёдка без шубы
- Готовим из тыквы
- Знакомые незнакомцы: руккола
- Нежные блюда из мясного фарша
- Крупы: гречневтики, биточки, каши
- Рождественское застолье
- Горячие зимние напитки
- Русское застолье: пироги
- С чем подать гуся
- Как приготовить овсяный кисель

