

ЖЕНСОВЕТ



№9(59) Сентябрь 2011

Кулина

**10 ПРОСТЫХ
СПОСОБОВ
ПОХУДЕТЬ**

Стр. 8

**ЛУЧШИЕ
СОЧЕТАНИЯ
ПРОДУКТОВ**

Стр. 6

**КАК РЕАГИРОВАТЬ
НА КОМПЛИМЕНТЫ**

Стр. 3

**ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ
ПОСЛЕ
РАЗВОДА**

Стр.36

**70
новых
рецептов**

**ГАЗЕТА
В ГАЗЕТЕ**



Кадышева породнилась с замом мэра Москвы

В семье Надежды Кадышевой отметили радостное событие — женитьбу сына певицы Григория Костюка на племяннице зама московского мэра Анжелике Бирюковой.

Свадьбу молодые сыграли в музее-усадьбе «Архангельское». Торжество было заказано на 400 персон и оформлено в русско-европейском стиле.

Среди гостей было много артистов — Лариса Долина, Андрей Малахов, Стас Пьеха, Дмитрий Маликов, Вячеслав Добрынин, ансамбль «Песняры». Вел праздничный вечер неумолимый Николай Басков.

«Мы с Анжелой долго проверяли свои чувства, — рассказал историю своей любви 27-летний Григорий Костюк. — Зато надёжно! Познакомились на мероприятии, где оба были с родителями. Стали встречаться. А потом... Я зажёл свечи дома, купил цветы и предложил ей кольцо в коробке».

Новоспеченная супруга Григория — 34-летняя Анжелика Бирюкова — работает в пресс-центре спорт-комплекса «Лужники». Её отец Алексей Бирюков — учредитель и генеральный директор крупнейшей строительной фирмы. Ещё более известен дядя новобрачной — первый заместитель московского мэра Сергея Собянина, руководитель комплекса городского хозяйства Пётр Бирюков.



Надежда Кадышева с мужем и сыном

Фриске воюет с бывшим продюсером

Жанна Фриске объявила войну своему бывшему директору и продюсеру Андрею Грозному, с которым её одно время связывали романтические отношения. «Мне сказали: «Мы тебя уничтожим!» Но я так просто не сдамся! Мне никто не смеет запрещать петь или сниматься на телевидении, в кино. Никто! Я очень много работала и заслужила то, что имею!» — поделилась Фриске своим возмущением с журналом «Тайны Звёзд».

Жанна, несмотря на все угрозы своего бывшего продюсера и его официальные заявления о завершении карьеры Фриске,

прилетела из Мексики в Ялту и выступила там. Артистка спела на концерте всего одну песню под названием «Жанна Фриске» — одна из немногих композиций, права на которую не принадлежат её бывшему продюсеру.

Напомним, что в июне пресс-служба Андрея Грозного распространила в СМИ новость о том, что Жанна Фриске ушла со сцены ради телевидения.

Однако прекращать свою эстрадную карьеру Жанна, как выяснилось, не собирается.



В Ялте украли звезду Аллы Пугачёвой

Каменную плитку с именем Аллы Пугачёвой на Ялтинской «Аллее звёзд» заложили в 1994 году, когда певица приезжала в город с Филиппом Киркоровым. Плиты с именами поп-звёзд украшали аллею целых пятнадцать лет, пока пару дней назад плитка с именем Аллы загадочным образом не исчезла. Её будто выкорчевали из асфальта!

Местные жители поспешили обвинить в акте вандализма поклонников Софии Ротару.

Как известно, София Михайловна будет поётным членом жюри приближающегося фестиваля, но недавно газеты писали о том, что певица поссорились. Пугачёва отказалась жить в Ялте на знаменитой «Вилле София» — отеле, принадлежащем Ротару. К слову, «Аллея звёзд» расположена как раз у входа в тот самый отель.

Чтобы не раздувать скандал, городская администрация приняла решение о срочной реконструкции звезды имени Пугачёвой. Презентовать её заново планируют 6 сентября — в день, когда откроется «Крым мюзик фест».



Всероссийское издание «Кулина. Женсовет». 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 Ф077-23576. Периодичность 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.

Номер подписки в печать 31.08.2011 г. Отпечатано в ЗАО «Прайм Принт Воронеж» (г. Воронеж, пр. Труда, 48 л). Заказ № 2632 Тираж 20 000 экз.

По вопросам полиграфического брака обращаться по адресу типографии. Главный редактор — Светлана Ветрова. Креативный редактор — Сергей Ветров.

Над номером работали: Наталья Белькина, Нина Чеботарёва, Ирина Крестинкина, Алла Орлова.

Адрес для писем: 394088, г. Воронеж, а/я 3. Электронная почта: zhen-sovets@mail.ru Подписной индекс: 60676

КАК РЕАГИРОВАТЬ НА КОМПЛИМЕНТЫ

Искусством сказать другому человеку что-нибудь приятное владеют далеко не все. И ещё меньшее количество людей умеет достойно принимать чужую похвалу. Сегодня мы расскажем, почему это происходит и поможем изменить ситуацию.

«Как ты сегодня чудесно выглядишь», «Какие чудесные туфли», «Вы блестяще справились с заданием!» — пара-тройка таких фраз способна поднять настроение, особенно, если они сказаны не случайным прохожим, а человеком, чье мнение для нас очень важно. На работе похвала начальства, которое обычно «экономит» на хвалебных высказываниях, способна вызвать приступ трудолюбия у сотрудников. Но очень часто, вместо того, чтобы обрадоваться, услышав комплимент, мы смущаемся и не знаем, как ответить.

ВЫ ИМЕЕТЕ ПОЛНОЕ ПРАВО НРАВИТЬСЯ ДРУГИМ

Пять причин, не дающих получать удовольствие от комплимента:

— Мы искренне считаем, что не заслужили этой похвалы.

— Нам кажется, что комплимент — это завуалированная манипуляция.

— Мнение человека, делающего комплимент, нам глубоко безразлично.

— Мы боимся, что комплимент нас к чему-то обязывает.

— Нам не нравится находиться в центре внимания.

Механизмы «защитной» ответной реакции:

За комплиментом немедленно следует ответный комплимент, чтобы отвлечь от себя внимание.

Собственные заслуги преуменьшаются, представляются как нечто неважное: «Это смог бы каждый», «Ничего особенного», «Случайно получилось».

Эффект от комплимента «убивается» ответными репликами, повествующими о наших недостатках и ошибках.

Парадокс, но при этом человек, который вслух сказал о том, что ему ничего не стоило написать за ночь годовой отчёт или выложить за шляпку пол-зарплаты, в глубине души может гордиться своими дости-



жениями. Почему он поступает так, а не иначе? Скорее всего, в детстве его постоянно «воспитывали» с помощью следующих фраз «не больно-то задавайся», «ты ничего из себя не представляешь», «хватит зазнаваться».

Если комплимент делаете вы сами, обязательно перекидывайте словесный «мостик», который позволит собеседнику «с комфортом» отреагировать на ваше высказывание. Например, «Какие замечательные резиновые сапоги! Наверное, найти такую интересную расцветку было не так-то просто?»

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

Не стоит игнорировать комплименты и похвалу, пропуская их мимо ушей, как не стоит и чрезмерно гордиться, считая чужое одобрение высшим достижением в своей жизни — вред от обоих методов примерно одинаков.

● Заучите наизусть следующую фразу «У меня есть полное право принимать комплименты. Человек,

который их произносит, делает это без принуждения и по собственной воле. Я имею право радоваться тому, что другим нравится то, что я делаю, или я сама.»

● Даже если лично вам кажется, что похвала несколько преувеличена, воспринимайте её как личную точку зрения того, кто хвалил. Он имеет право видеть вас в розовом цвете.

● Адекватная реакция на комплимент — это фразы «Спасибо за комплимент» или «Спасибо, очень мило с вашей стороны!». Дальнейших пояснений не требуется!

● Не нужно тотчас отвечать любезностью на любезность, вы же не хотите быть героиней басни про петуха и кукушку, которые только и делали, что нахваливали друг друга по очереди? Дождитесь подходящего случая, когда ваш комплимент будет уместным.

● Если вам тяжело принимать комплименты, придется как следует поработать над самооценкой. До тех пор, пока вы не научитесь любить себя, не научитесь и верить в искренность чужой похвалы.



Один американский критик назвал Евгению Добровольскую «актрисой ста лиц и ста тел». Она может сыграть красавицу и дурнушку, девочку и древнюю старуху. Евгения любит слово «профессионализм» и свою работу и относится к ней с большой ответственностью. Благодаря своему таланту и трудолюбию Добровольская на сегодняшний день является одной из ведущих актрис МХТ им. Чехова и много снимается в кино. А ещё Евгении Добровольской удалось совместить успешную карьеру и воспитание детей — у 46-летней актрисы их четверо, три сына и дочка. Самой младшей Насте — всего два года. В жизни Евгении Добровольской были разные периоды: замужество за актёром Вячеславом Барановым, потом брак с актёром и режиссёром Михаилом Ефремовым, разводы и жизнь с чистого листа.

ЕВГЕНИЯ ДОБРОВОЛЬСКАЯ: «СВОИХ ДЕТЕЙ СЧИТАЮ ПОДАРКАМИ СУДЬБЫ»

О СМЕХЕ И СЛЕЗАХ

— Что, на ваш взгляд, труднее вызвать у зрителя: смех или слёзы?

— Люди приходят в театр для того, чтобы от всего отдохнуть. Они готовы смеяться и забыть все, что им тревожит в окружающей жизни. Я сама не люблю плакать ни в кино, ни в театре, потому что слёзы — это прежде всего боль, и больно всему: глазам, душе. Хорошо, если это слёзы очищения: когда происходит катарсис, это прекрасно. Но такое и в жизни-то редко случается, что уж говорить про театр. Таких постановок, к сожалению, очень мало — после которых человек, выйдя из зала, сказал бы: «Ах, Боже мой, вот как надо жить-то: светло, чисто, хорошо». Поэтому когда смеются — это и для зрителя, и для актёра большое счастье.

ОБ АКТЁРСКОЙ ТАЙНЕ

— Женя, вы не играете по принятому сейчас в актёрской среде пра-

вилам: не придумываете себе образ вне сцены, не «работаете лицом», не ходите на тусовки...

— Просто сейчас актрисами называют и тех, кто поёт, и тех, кто снимается в сериалах и в «Танцах со звездами». Себя же я считаю драматической актрисой, а это нечто другое. Это непубличный человек, который скрывает свою личную жизнь, никуда не ходит, увидеть её можно только на сцене в театре, а загадку её личности — разгадать только по ролям. Меня так учили, это старая школа. Конечно, пиар — это требование времени, требование прокатчиков, нужно что-то рассказывать о себе, чтобы заинтересовать зрителя. Но эти пиаровские ходы разрушают актёрскую тайну, которую хотелось бы сохранить из последних сил, хотя у меня и слабо получается.

— Есть, наверное, ещё и чисто по-человечески понятное желание не выставлять свою жизнь напоказ?

— Конечно. Но я уже в юности так наследила,

что мне от этого никуда теперь не спрятаться. До сих пор слышу: «Вы сказали в своём интервью...» А это было 20 лет назад! Я уже другой человек.

О ГЛАМУРЕ И ЖИЗНИ

— Сейчас культ гламура. Многие не только тщательно следят за собой, посещая салоны красоты, но и делают операции, надувают губы, загорают... А вы так не похожи на посетительницу салона красоты. Это протест?

— Я не работаю в шоу-бизнесе! Я — драматическая актриса. А драматический театр — это нечто другое. Там нет гламурных людей, там никто не надувает себе губы. Посмотрите на театр Петра Фоменко. Там люди живут другим. Так что не надо меня сравнивать с гламуром. Я не имею к этому никакого отношения. У нас другая данность и другое качество. Не всё должно быть на продажу.

— А были у вас проблемы в отношениях с

собственным телом? Большинство женщин пытаются худеть...

— Да, это перманентное моё состояние. Хорошо, когда есть возможность заниматься собой. У меня её два года уже нет, потому что родилась дочка, и я благодарна телепередаче, которая заставила меня обратить внимание на своё здоровье, подругам, которые привозят мне из-за границы хорошие кремы. Я всё жду, когда смогу спать по ночам, потому что дочка всё время просыпается, — два года недосыпает у меня. Она улыбчивая, открытая, прекрасный ребенок, но не спит. (Смеется.)

О ЗАПАХЕ ЛУКА, НАСТРОЕНИИ И ПРОФЕССИИ

— Одна известная актриса отказалась на репетиции целоваться с актёром, от которого пахло луком.

— Я считаю, что профессионал не имеет права на настроение. Меня всегда бесили продавщицы,

которые все свое плохое настроение вымещают на покупателях. Хочется ей сказать: «Слушай, ты придешь в театр — и я не буду тебя смеяться! Потому что я поругалась с мужем». Но я буду смеяться, потому что профессионал.

— Вы пересматриваете свои фильмы?

— То, что было когда-то снято? Нет, не люблю. Но я нашла свою любимую тему в кино — женщина перевоплощений. У меня было несколько работ с похожим сюжетом, когда героиня сначала бесформенная, большая, а потом она или влюбляется, или мужчина её бросает, и надо его вернуть, и она сама себя делает, строгит! Мне это и нравится потому, что из меня можно что-то «построить» — вроде «такая никакая», а оденешь, причешешь — эх!

— А в жизни хочется вот так иногда выйти и всех покоришь?

— Не хочется, но иногда надо. И это отдельный спектакль. И энергии на

него тратишь иногда больше, чем на работе.

О ДЕТЯХ

— Вы — мама четвертых детей. Для актрис это редкость, будучи востребованной, успевайте быть матерью. Бытует мнение, что многие не могут позволить себе детей. Получается, всё можно совместить?

— Думаю, да. Но у каждого свои причины как-то думать и говорить.

— Трудно справляться?

— Можно сказать, что у меня двое детей, поскольку старшие сыновья живут самостоятельной жизнью. Мне остается только переживать за них. И у меня два мальчишка. А с двумя, как вы понимаете, у нас примерно полстраны справляется.



— Чем занимаются старшие сыновья?

— Степан работает в офисе от звонка и до звонка. Я не понимаю этого. А он не понимает, как я живу. (Смеется.) И абсолютно не принимает мой образ жизни, но уважает. Он окончил Институт им. Пеханова и занимается финансами

— И в актрёры ему не хотелось идти?!

— Никогда в жизни! Я спрашивала: «Может, ты на продюсерский пойдешь?» А он в ответ: «Нет-нет, я вас не люблю». (Смеется.)

— А второй сын?

— У Коли (сын Михаила Ефремова — прим. Ред.) гены больше театральные. Там дедушка великий, и прадедушка, и папа великий, и мама не последняя. Но эн не любит театр! Эн с детства любит кино. Он и англий-

ский язык выучил по кинофильмам. А ещё он любит музыку и пишет сценарии. Сейчас сын снимается невозможно в кинокартинах разных, пока хороших, и пишет сценарий. Для меня откровение, что он пишет. Там всё очень интересно, здорово и трогательно.

ЧТО ЗНАЕТ «ЖЕНСОВЕТ»

Евгения Владимировна ДОБРОВОЛЬСКАЯ

народная артистка России

Дата рождения: 26 декабря 1964 г. Родилась в Москве.

Образование: высшее. В 1987 г. окончила ГИТИС (мастерская Л. Касаткиной, В. Леввертова).

Работа в театре: с 1987 по 1988 гг. — актриса МХАТ им. М. Горького, с 1988 по 1989 гг. — актриса Театра-студии при О. Табакова, с 1989 по 1991 гг. — актриса Театра «Современник». С 1991 г. — актриса МХТ им. А. Чехова.

Работа в кино: «Клетка для канареек» (1983), «Пока не выпал снег» (1984), «Моонзунд» (1997), «Отражение в зеркале» (1992), «На тебя уповаю» (1992), «Кризис среднего возраста» (1997), «Королева Марго» (1997), «Механическая сюита» (2001), «Участок» (2003), «Марс» (2004), «Греческие каникулы» (2005), «Случайный попутчик» (2006), «Блюз опадающих листьев» (2006), «Снежный ангел» (2007), «Ирония судьбы. Продолжение» (2007), «Артистка» (2007), «Храни меня, дождь» (2008), «Умница, красавица» (2008), «Муха» (2008), «Реальный папа» (2008), «Шериф» (2010), «Реальные кабаны» (2010), «Небесный суд» (2011), «Громозека» (2011), «Правила маскарада» (2011), «Немного не в себе» (2011) и др. фильмы.



Семья и дети: замужем. В 1983 году вышла замуж за актёра Вячеслава Баранова, от брака с ним есть сын Степан (24 года). Вторым мужем был Михаил Ефремов, в браке с ним родился второй сын Николай (20 лет). В 2002 году родила третьего сына, Яна (9 лет). В феврале 2009 г., в третьем браке, родила дочь Анастасию (2 года).

... И ПОДАРОКХ СУДЬБЫ

— Скажите, а вы никогда не раскаивались, что огромную часть времени уделяли детям, а не карьере?

— Как же можно раскаяться? Нет, конечно, я ни о чём не жалею. К тому же, все мои беременности и декреты никак не сказались на карьере. Можно сказать, повезло. Если есть возможность родить детей, это нужно сделать. Это опора в жизни. Я не раз встречала успешных женщин, у которых были и слава, и поклонники, и награды, но не было детей. Ну, как же, а вдруг — испорченная фигура, простой в карьере, несыгранная роль?

Да, они, конечно, сыграли все роли, кроме одной — роли матери, которую я считаю самой главной. Это трагедия! Часто жизнь бездетных актрис заканчивается либо сумасшедшим домом, либо рухой... Таких примеров уйма! Поэтому у своих детей считаю подарками судьбы.

КАК СОЧЕТАТЬ ПРОДУКТЫ?

От того, как мы сочетаем в еде определённые ингредиенты, зависит не только её вкус, но и полезность для здоровья. Что с чем рекомендуется смешивать, а что — не стоит?

ПОЛЕЗНЫЕ КОМБИНАЦИИ

МОРКОВЬ + ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

Бета-каротин, содержащийся в жёлтых, красных и оранжевых овощах и фруктах, усваивается только при наличии каких-либо жиров. В их присутствии он превращается в натуральный витамин А с целым рядом полезных свойств.

Именно поэтому морковь нужно употреблять с небольшим количеством растительного масла, сметаны или сливок. Но из всех растительных масел «чемпионом» по содержанию полезных веществ является оливковое. Так что салат из моркови, заправленный оливковым маслом, — идеальная для здоровая еда.

БРОККОЛИ + МЯСО

Сочетание мяса и брокколи полезно по двум причинам. Во-первых, овощи и зелень стимулируют выделение пищеварительных соков, что облегчает усвоение мяса.

Во-вторых, доказано, что красное мясо, особенно жареное, ведёт к повышению частоты онкологических заболеваний кишечника. А брокколи содержит целый комплекс противораковых веществ. И тем самым нейтрализует вред мясных блюд.

ГОВЯДИНА + СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ

Отличный «тандем» для тех, кому необходимо улучшить состав крови и поднять гемоглобин.

В сладком перце содержится большое количество витамина С, который увеличивает усвоение из мяса железа. К тому же перец богат клет-

чаткой, которая не даёт холестерину из мяса задержаться в организме. Для того, чтобы перец оказал максимум целебного действия, его лучше есть в сыром виде.

БАРАНИНА + ЗЕЛЕНЬ

Баранина — довольно тяжёлый для усвоения продукт. Переносимость блюда из баранины улучшает всё, что стимулирует пищеварение — зелень, специи, свежие овощи.

Перед употреблением баранину желательно замариновать в лимонном соке или виноградном вине. Это тоже улучшит усвояемость мяса.



ЛОСОСЬ + ЛИСТЯ САЛАТА

Идеальное сочетание для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, улучшения структуры кожи, волос и ногтей.

Лососёвые рыбы богаты омега-кислотами, защитный эффект которых доказан целым рядом научных исследований. Листья салата — отличный источник клетчатки, удаляющей из организма излишки холестерина.

Ещё один плюс этой комбинации — укрепление костей. В рыбе содержится немало количество легкоусвояемого кальция, особенно если взять консервированный лосось. Листья салата по содержанию этого полезного минерала также превосходят многие другие растения.

БАНАНЫ + ЙОГУРТ

Бананы, богатые калием и магнием, прекрасно усваиваются в сочетании с йогуртом. Кисломолочный продукт даёт нам легкоусвояемый белок, а бананы — энергию углеводов и полезные минералы. Главнее при таком сочетании — не добавлять дополнительно в йогурт сахар.

Если вы не любите бананы, можете использовать не менее полезный для талии лимон.

БАКЛАЖАНЫ + СЫР

Баклажаны усиливают все полезные свойства сыра, улучшая усвоение из сыра молочного белка и кальция. При этом баклажаны малокалорийны и богаты клетчаткой. Поэтому они легко нейтрализуют вред жирного сыра, выводя из организма «плохой» холестерин. Попутно улучшается и работа кишечника.

Баклажаны богаты солями калия, и это тоже большой плюс. Ведь сыр, как правило, достаточно солёный и вызывает задержку жидкости в организме. Баклажаны, обладающие мягким мочегонным эффектом, лишней натрий и воду выводят.

Есть только лишь один нюанс: все полезные свойства баклажаны имеют лишь в тушёном виде. Готовить их нужно с минимальным количеством масла. При жарке баклажаны впитывают в себя такое количество жиров, что из диетического продукта становятся весьма тяжёлой и опасной для талии пищей.



инжир и чернослив. Йогурт при желании можно заменить нежирным творогом, но ни в коем случае не цельным молоком.

КЕШЬЮ + СВЕКЛА

Полезные свойства свеклы усиливаются при сочетании ее с орехами, особенно с кешью. Витамин Е и селен, содержащиеся в орехах, увеличивают мощь антиоксидантов свеклы.

Салат из свеклы с орехами действует как общеукрепляющее средство, обогащает организм витаминами и минералами, выводит из него токсины. А главное — такое сочетание предотвращает появление злокачественных опухолей.

АВОКАДО + ПОМИДОРЫ

Одно из самых лучших овощных сочетаний. Плод авокадо, богатый

растительными жирами, помогает снизить уровень холестерина в крови и содержит много антиоксидантов. Это уменьшает риск развития рака и атеросклероза.

Помидоры также обладают противораковыми свойствами. Кроме того, они богаты бета-каротином, который под действием жиров авокадо легко превращается в витамин А. Это полезно для кожи и для зрения.

НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ СОЧЕТАНИЯ

ЖИРНОЕ МЯСО + ХОЛОДНЫЕ НАПИТКИ

Одна из самых частых привычек, приводящих к заболеваниям поджелудочной железы и желчного пузыря, — запивать жирную пищу холодными напитками.

Решающую роль здесь играют два фактора. Во-первых, холодная пища в несколько раз быстрее покидает желудок, чем теплая. Соответственно, сокращается время ее обработки желудочным соком.

Во-вторых, наши ферменты идеально работают при температуре тела, а животные жиры достаточно тугоплавки. И если запить ледяной колой гамбургер, как часто бывает в заведениях быстрого питания, то жиры мяса будут очень плохо перевариваться. Это приведет к спазмированию желчи и создаст серьезную нагрузку на поджелудочную железу.

БОБОВЫЕ + МОЛОКО

Горох, фасоль, чечевица и другие бобовые продукты богаты растительным белком и довольно питательны. Но перевариваются они долго и не всегда легко. В их состав входят особые вещества, которые сильно затруд-

няют переваривание и всасывание других продуктов. Особенно тех, что содержат белок.

Употребление бобовых с молоком — гарантия вздутия живота и массы неприятных ощущений. Поэтому не заливайте молоком блюда из фасоли и гороха. А также старайтесь не добавлять молоко при приготовлении блюд из бобовых растений.

СМЕТАНА + ОРЕХИ

Такое сочетание довольно часто встречается в пирожных и тортах. Между тем, большинство диетологов считают, что одновременное употребление растительных и животных жиров не рационально. Такое сочетание заметно тормозит пищеварение и увеличивает риск обострения различных заболеваний желудка, поджелудочной железы и желчного пузыря. И сметана, и орехи отлично сочетаются с овощами. С ними их и надо употреблять.

МЯСО + МОЛОКО

Два разных по составу белковых продукта нашему организму переварить сложно. Особенно если объемы этих продуктов довольно большие. Силы пищеварительных соков может не хватить. И тогда не до конца обработанный белок может подвергнуться гниению.

Если этот процесс идет активно, человек почувствует тухлую отрыжку и выделение газов с неприятным запахом сероводорода. Но иногда возможно просто ухудшение настроения и общего самочувствия из-за скрытого отравления организма токсинами.

МОЛОКО + ФРУКТЫ

Все фрукты лучше всего есть отдельно от других продуктов. Если их съест натощак, они усваиваются довольно быстро и полно. Фрукты же, съеденные в качестве десерта, задерживаются в желудке и начинают бродить, вызывая вздутие живота. Особенно часто брожение провоцирует цельное молоко.

Поэтому фрукты надо есть либо за 40-60 мин. до еды, либо так, чтобы после предыдущего приема пищи про-

шло не менее трех часов. С молоком можно комбинировать лишь некоторые ягоды, например, землянику и малину. Но и такое сочетание хорошо переносят далеко не все люди.

КАША + ФРУКТЫ

Мы часто слышим рекомендации добавить в кашу немного фруктов. Но пользы от такой добавки будет мало. Если фрукты будут сладкими, они плохо усвоятся и вызовут брожение в кишечнике.



При добавке кислых фруктов резко ухудшается усвоение крахмала. С одной стороны, это может быть плюсом: человек получит меньше калорий. Но с другой стороны, непереваренный крахмал станет добычей бактерий. И это усилит газообразование и может даже стать причиной спазмов кишечника.

10 ПРОСТЫХ СПОСОБОВ СБРОСИТЬ ВЕС

Если вы отчаянно тренируетесь до седьмого пота или отказываете себе в любимых высококалорийных блюдах, вам наверняка кажется, что лёгким похудение быть не может. И хотя правильное питание и привыкание к физическим упражнениям требуют некоторых усилий, в действительности для этого не надо сворачивать горы. Несколько простых изменений стиля жизни могут привести через некоторое время к значительной потере веса.

1. ДОБАВЛЯЙТЕ, А НЕ ИСКЛЮЧАЙТЕ

Забудьте о диетах, основанных на запретах, — старайтесь добавлять продукты в ваш рацион, вместо того, чтобы исключать их.

Добавляйте здоровые продукты, которые вы действительно любите, например, тёмно-красную вишню, сочный виноград или хрустящий горошек в стручках. Кладите любимые продукты в коробку с обедом на работу или в хляпки на завтрак, добавляйте овощи в супы, тушёные блюда или соусы.

Добавление, в отличие от исключения, работает всегда, считают квалифицированные диетологи; но не забывайте про общее количество калорий. А также добавляйте и физические упражнения: это могут быть танцы перед обедом, или броски в баскетбольное кольцо, или быстрая прогулка.

2. ЗАБУДЬТЕ О ТРЕНИРОВКАХ

Если слово «упражнения» вдохновляет вас только на изобретение способов избежать их, то бросайте упражнения. Возможно, лучший способ получить удовольствие от тренировок, это никогда не называть их тренировками.

Как только вы начнёте реализовывать ваш план «не-называем-эти-тренировкими», вы обнаружите, что хорошее самочувствие снимает барьеры, которые раньше мешали вам тренироваться.

Так что сжигайте калории

и наращивайте мускулы, бродя по зимнему парку или по летнему пляжу в поисках ракушек, катаясь на велосипеде или на лыжах, делая снеговиков, идя пешком на работу, во время мойки машины, играя с собакой, или даже занимаясь сексом. В конце концов, роза под любым именем остаётся... правильно!

3. ИДИТЕ НА ПРОГУЛКУ

Прогулки в хорошую погоду — самый лёгкий способ держать себя в форме. Наслаждайтесь природой, и даже если у вас нет времени, вы можете прогуляться в течение нескольких минут. Даже пятиминутная прогулка — это пятиминутная прогулка, а не сидение на диване.

В вашем районе негде гулять? Попробуйте эти способы увеличить вашу подвижность:

- припаркуйте автомобиль на самом верхнем этаже стоянки или достаточно далеко от офиса;
- подметите дорожку возле подъезда или уберите снег;
- выйдите из автобуса на несколько остановок раньше;
- пройдитесь по торговому центру, удостоверившись, что зашли на его уровни;
- поднимайтесь по лестнице каждый раз, когда она вам попадётся;
- включите заводную музыку в следующий раз, когда будете мыть пол или пылесосить.



Всё это полезно, и если воспользоваться хотя бы частью этих советов, желанное уменьшение объёма талии не заставит себя ждать.

4. ОБЛЕГЧИТЕ ЕДУ, КОТОРУЮ ВЫ ВСЕГДА ЛЮБИЛИ

Один из самых простых способов похудеть без того, чтобы переключать запреты, это переключиться на низкокалорийные версии продуктов, которые вы любите. Цельнозерновая пицца с сыром с низким содержанием жира, фруктовое мороженое с небольшим количеством горького шоколада или двумя тёртыми миндальными орехами, нежирные молочные продукты... Всё это не менее вкусно, чем более калорийные варианты этих продуктов.

Уменьшая количество калорий за счёт жиров, не забывайте про клетчатку. Клетчатка помогает вам дольше чувствовать сытость, так что если вы делаете более лёгкие версии семейных блюд, вы

можете зарядиться клетчаткой, просто добавив чашку цельнозерновой муки в тесто для пирога, или горсть сладкого перца в мясной соус к макаронам.

Не забудьте обогатить и напитки. Попробуйте переключиться с высококалорийных напитков на диетическую колу или лёгкое пиво, или даже добавлять немного минералки в вино.

Ненавидите низкокалорийные напитки? Смешайте ваш любимый напиток с небольшим количеством низкокалорийного, а затем изменяйте пропорции по мере привыкания вкуса. И не забывайте пить лучший напиток — воду!

5. ВОДА И ПРАВДА ПОМОГАЕТ!

Выпейте перед едой немного воды, и вы не будете ощущать такого сильного чувства голода. Это поможет вам видеть то, что вы едите, а не жадно глотать еду, чтобы поскорее насытиться.

Для «бессознательных едоков» хорошим вариан-

том будет иметь под рукой напитки, не содержащие калорий, как способ занять рот и не набрасываться на «мусорную еду».

Наконец, питье воды в больших количествах поможет вашему телу на тренировках. Это означает, что вы можете тренироваться больше и дольше, чем те, кто не пьет воды.

6. ДЕЛЕНИЕ И ТОМУ ПОДОБНОЕ

С такими большими порциями, какие подают в большинстве ресторанов, вы можете заказывать на двоих, например, с мужем, приятелем, подругой. Вы можете делить десерты или большую порцию горячего. Таким образом, вы не объедитесь и сэкономите деньги.

Вы можете делиться не только едой. Почему бы не разделить расходы на личного тренера? Или клубную карточку в спортзале? Одной заниматься фитнесом скучно, тяжело, а потому и неэффективно.

Вы скорее добьетесь успеха, если будете делать это вместе с партнером или даже в группе. Сообщество, партнерство, как в Интернете, так и личное, действительно помогает. Удвоить мотивацию без удвоения усилий — это может быть лучше?

7. ЗВУК ПОГРОМЧЕ!

Что мы все любим? Телевидение. А также известно, что нам необходимо больше физических упражнений. Так что диетологи спрашивают, почему бы не соединить это?

Попробуйте танцевать под музыку, когда включаете свое любимое музыкальное шоу, или попробуйте снимающее стресс боксирование, когда показывают самого противного из участников реалити-шоу.

Во время рекламы покрутите педали велотренажера, походите по беговой дорожке или сделайте силовую тренировку, например, сгибания рук на бицепсы, используя банки с вашим любимым напитком в качестве веса.

Не так уж важно, что

именно вы будете делать, если уж вы двигаетесь. Нацельтесь, как минимум, на 15 мин. И кто знает, если вы действительно втянетесь, вы сможете пережить последнего героя.

8. РАЗМЕР ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Меньше есть без запретов — это также реально, как ваша столовая посуда.

Поскольку маленькая порция на большой тарелке, может усилить чувство голода, в то время как маленькая тарелка заставляет думать, что у нас уже есть большая порция.

Люди во время еды руководствуются физическими признаками. Мы знаем, что съели достаточно, когда видим дно тарелки или миски. Маленькая тарелка, полная еды, выглядит больше, чем большая тарелка с такой же порцией еды.

И не забудьте взять более маленькие салатники, миски и ложки. Например, попробуйте съесть шарик мороженого кофейной ложечкой. Не только удо-

вольствие продлится дольше, но ваш организм получит достаточно времени, чтобы ощутить, что вы едите.

9. ПЕРЕКЛЮЧАЙТЕСЬ

Если ваши попытки похудеть ведут только к скуке или заикливости на себе, займитесь чем-нибудь еще. Многие едят больше, когда они скучают, особенно перед телевизором. Так что отключитесь от обманчивых обещаний, и займитесь вещами, которые никак не связаны с едой. Например, это может быть что-то связанное с местной политикой, йогой или рисованием. Или возможно вы захотите помочь ребенку с домашним заданием, или перекрасите комнату, или пойдете на курсы. Жизнь не должна состоять из одного похудения.

10. БУДЬТЕ ТЕРПЕЛИВЫМИ

Привыкание к вышеназванным привычкам нельзя назвать полностью безболезненным, но вам может помочь осознание того, что

задача не набрать вес со временем будет становиться проще.

Исследования подтверждают, что для людей, сбросивших как минимум 12 килограммов, и сохранивших вес в течение двух лет, поддержание нового веса требует меньших усилий с течением времени.

Так что, если вам хочется добиться таких же или больших результатов — наберитесь терпения. Время работает в данном случае на вас, постепенно вы найдете свой способ к легкому и успешному похудению.

11. БОНУС

Если 10 подсказок для легкого снижения (или сохранения) веса вам недостаточно, предлагаем вам в качестве бонуса несколько идей от участников Интернет-сообщества:

- старайтесь есть в одно и то же время. Конечно, вряд ли у вас получится придерживаться жесткого графика приема пищи постоянно, однако многие обнаруживают, что знание о времени следующего приема пищи помогает им не кусочничать. Наш организм ценит ритмы во всем, от смены сезонов до приливов, так что, почему бы не дать ему то, что нужно?

- делайте только одно блюдо. Вместо того, чтобы готовить что-то высококалорийное для семьи и низкокалорийное для себя, ешьте все вместе одну и ту же здоровую еду. Похудение и стабилизация веса проще, когда все едят одно и то же, и вам не хочется попробовать что-то калорийную еду.

- помните, что небольшие количества складываются вместе. Так что продолжайте есть понемногу фруктов и овощей, и ходить на 10-минутные прогулки в перерывах между совещаниями. Похудение — это путь, подчиняющийся только вашим собственным потребностям, так что выясните, что работает именно для вас, и делайте это!





5 СПОСОБОВ УБРАТЬ ТЁМНЫЕ КРУГИ ПОД ГЛАЗАМИ

Бессонная ночь, неприятности на работе или дома — и вот уже под глазами залегают тёмные тени. Круги и припухлости под глазами бывают у женщин и при совершенно здоровом образе жизни и правильном уходе за собой. Для начала нужно выяснить причину появления тёмных кругов, а затем найти и разработать тактику, как от них избавиться.

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ?

Тёмные круги и припухлости под глазами могут свидетельствовать о проблемах с сердцем, почками, щитовидной железой и другими заболеваниями. В первую очередь нужно исключить, что проблема связана с заболеванием внутренних органов.

Вторая причина появления тёмных кругов — постоянная усталость, недосыпание, ослабленный иммунитет или авитаминоз. Кроме того, «синяки» могут быть и врождённой особенностью. У обладателей тонкой мембраны, отделяющей кожу вокруг глаз от подкожной клетчатки, они появляются из-за просвечивающих вен.

СОН, ВОЗДУХ, ГИМНАСТИКА

Чтобы тёмные круги уменьшились, нужно высыпаться. Причём спать в хорошо проветренном помещении, перед сном не пить много жидкости и не есть солёное. Если работа связана с постоянным пребыванием в закрытом помещении, просто необходимо прописать себе прогулки на свежем воздухе. Хотя бы 1 ч. в день

выделить для оздоровления. К этому минимуму неплохо добавить самую простую гимнастику для глаз.

Упражнение 1. Закрыть глаза и вращать глазными яблоками по кругу сначала в одном направлении, потом в другом. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Отдохнуть.

Упражнение 2. Снова закрыть глаза и посмотреть вверх, а затем вниз (и так 8 раз).

ДОМАШНИЙ САЛОН КРАСОТЫ

● После умывания используйте лёд из замороженного отвара ромашки или мяты, который освежает и тонизирует кожу всего лица. После этой процедуры нанесите увлажняющий гель для век.

● Примочки из чая хорошо помогают освежить глаза и убрать припухлости и синяки.

На несколько минут на глаза накладываются ватные диски, пропитанные чёрным чаем, или пакетики заваренного чая.

● Убрать тёмные круги под глазами помогают маски из сырого тёртого картофеля и огурца. Сырую карто-

фельну (огурец) нужно натереть на тёрке, положить в марлю и приложить к векам на 15–20 мин. После этого умыться и нанести крем.

● Творожные маски для кожи век — тоже прекрасное средство от «синяков». На ватные диски положите по ложечке свежего творога (лучше домашнего) Сделайте компресс на глаза и полежите в расслабленном состоянии 15 мин. После этого смойте маску тёплой и ополосните кожу прохладной водой.

КРЕМЫ И КОРРЕКТОРЫ

В косметических линиях есть специальные кремы-антистрессы, кремы для уменьшения тёмных кругов под глазами, восстанавливающие комплексы для кожи вокруг глаз и др. средства. Кроме того, для маскировки тёмных кругов под глазами существуют специальные косметические средства — консилеры (корректоры). Косметологи говорят, что просто «замазывать» тёмные круги тональным кремом нельзя, так как кожа под глазами очень тонкая и нежная, и её легко пересушить. Пригрудить «синяки» тоже нежелательно, так как пудра оседает в мелких складочках, а это только привлечёт внимание к проблемной зоне. Цвет консилера должен быть светлее кожи на пол-оттенка. Если кожа под глазами очень сухая, нужен увлажняющий корректор.

ОЧКИ, КРУГИ И МАСКИРОВКА

Если тёмные круги не уходят, остаётся их спрятать за оправой очков.

Для этого нужно выбрать такую оправу, чтобы низ её проходил как раз над линией мешка. Тогда круги и припухлости будут практически незаметны.

Очки должны быть комфортными. Выбирать оправу, как для обычных, так и для солнцезащитных очков, обратите внимание, как очки сидят на переносице. Замечено, что постоянное сдавливание мелких сосудов перешейком оправы и опорными лапками, охватывающими боковые поверхности носа, приводит к образованию тёмных кругов и мешков под глазами.

МАКИЯЖ

На каждый день визажисты предлагают освоить несколько приёмов высветляющего макияжа. Основная идея — как бы подвести всё лицо, используя сначала хороший увлажняющий крем, а потом светлое тональное средство. Второй этап — сделать акцент на ресницы, используя хорошую тушь. Ресницы можно даже немного подкрутить. Для макияжа губ использовать светлую помаду или блеск. Такие приёмы помогут лицу выглядеть моложе и отвлекут внимание от проблемы — тёмных кругов под глазами.



КОСМЕТИЧЕСКИЙ РЕМОНТ

Остатки вышедшей из строя косметики порой очень не хочется выбрасывать. Если сломалась новая помада или начал густеть любимый лак для ногтей (а срок годности ещё позволяет пользоваться косметикой), можно провести небольшой косметический ремонт.

ЕСЛИ СЛОМАЛСЯ ПОМАДА

● Не спешите выбрасывать отломившуюся помаду. Аккуратно возьмите отломившуюся часть при помощи салфетки, подогрейте дно зажжённой спичкой и вставьте обратно в тюбик. Сразу же поместите помаду в холодильник на 30 мин., не закрывая тюбик колпачком.

● Из отломившейся части помады можно приготовить блеск для губ. Для этого нужно поместить кусочек помады в маленькую жестяную или стеклянную баночку, поставить её на ситечко с ручкой и нагревать на водяной бане до расплавления помады. Потом аккуратно и ровно поставить на другую ёмкость. Помада в баночке застывает очень быстро. Наносить её теперь придётся кисточкой или кончиками пальцев.

ЕСЛИ ЛАК ДЛЯ НОГТЕЙ ЗАГУСТЕЛ

Часто для разбавления загустевшего лака советуют добавить во флакончик с лаком ацетон или жидкость для снятия лака. Однако стоит учитывать, что в жидкостях для снятия лака и ацетоне содержится вещества, которые этот лак и разрушают (снимают). Лак действительно становится менее густым, но его качество и скорость высыхания ухудшаются. Сегодня производители косметики выпускают специальные жидкости для раство-



рения загустевшего лака. Во флакон с лаком добавляется несколько капель специальной жидкости (по инструкции), затем флакон тщательно встряхивается.

ЕСЛИ ЗАСОХЛА ТУШЬ

● Засохшую тушь или подводу для глаз можно разбавить безалкогольным тоником, что обеспечит более лёгкое нанесение и стойкость. А вот разбавлять тушь спиртосодержащими лосьонами и тониками не стоит, чтобы не травмировать глаза.

● Чтобы восстановить высохшую тушь, подержите её в стакане с тёплой водой. Правда, подогревать тушь придётся каждый раз, когда нужно будет накрасить ресницы.

● Некоторые девушки разбавляют тушь средством для снятия макияжа с век, витаминными каплями для глаз или жидкостью для контактных линз.

● Некоторые визажисты делают так. Чтобы реанимировать засохшую тушь, орошают кисточку термальной водой в спрее (именно орошают, а не окунают её в жидкость!). Текстура туши немного меняется, и она быстрее фиксируется на ресницах. Цвет при этом утрачивает яркость, но макияж выглядит более естественным.

Все предложенные советы — временная мера, которая нужна лишь на период до покупки новой туши. Использовать просроченную тушь для ресниц очень вредно.

Домашний SPA-салон после отпуска

После летнего солнца волосы порой теряют свой блеск и эластичность, кожа выглядит пересушенной и обезвоженной. Восстановить водный баланс помогут простые косметические средства из холодильника, кухонного шкафа и ближайшего рынка.

ДЛЯ ЛИЦА

● **Арбузный лёд.** Мякоть арбуза нарежьте кусочками и заморозьте. Арбузные лёдьями кубиками протирайте лицо по утрам. Эта процедура хорошо увлажняет, тонизирует и подтягивает кожу.

● **Маска из арбуза и персика.** Смешайте в равных количествах мякоть арбуза и персика. Получившуюся кашицу наложите на лицо, исключая область вокруг глаз. Через 15 мин. смойте и смажьте лицо увлажняющим кремом.

ДЛЯ ВОЛОС

Маска с кефиром поможет оживить волосы, если они выглядят пересушенными. Для маски нужно смешать 1 ст. кефира с 1/2 ч. л. мёда и 1/2 ст. л. раст. масла. За 30 мин. до мытья нанесите маску на волосы, накройте голову полиэтиленовой плёнкой, укутайте полотенцем и оставьте на 30 мин. После этого вымыть голову с шампунем. Кефир прекрасно увлажняет кожу головы и придает волосам блеск.

ДЛЯ ТЕЛА

Известно, что оливковое масло удерживает влагу в коже и замедляет процессы старения, является незаменимым компонентом в косметических средствах и масках для сухой, чувствительной и увядающей кожи.

Ванна с оливковым маслом и молоком поможет избавиться от сухости кожи. Добавьте в ванну 1/4 ст. оливкового масла и 1/4 ст. молока. Принимайте ванну в течение 20 мин.

Подготовила Наталья БАТЕЙКИНА



ЯРКИЕ ТЕНДЕНЦИИ ОСЕНИ



В моде наступающего осеннего сезона есть палитра ярких цветов, интересные вариации на тему классики, новые силуэты, ретро, авангард... Останется только найти среди модных новинок то, что соответствует собственному стилю и украшает.

ОСЕННЯЯ ПАЛИТРА

Цветовая палитра осени разнообразна. Традиционная гамма — это оттенки песочного, шоколадного и терракотового цвета. В моде и яркие цвета: горчичный, желтый, бирюзовый, розовый и красный. Особо выделяются благородные бордовый и винный. Очень популярен серый цвет и его различные оттенки: жемчужно-серый, серо-бежевый, серо-коричневый, графитовый. Стилисты также говорят о заметном и уверенном возвращении чёрного цвета.

КЛАССИКА И ВАРИАЦИИ

Чёрный и белый цвет — классика, которая не выходит из моды. Однако в каждом сезоне дизайнеры находят новые варианты сочетания традиционных цветов. Эта осень не исключение.



Подготовила Наталья БАТЕЙКИНА



МОДНАЯ ДЛИНА

Длина макси — одна из модных осенних тенденций. Длинная юбка может быть из трикотажа, шерсти или шелка. Миди — другая популярная длина, чуть ниже колена. Из летней моды пришли плиссированные юбки, которые в осеннем варианте шьют из тонкой шерсти и мягкого трикотажа.



ОБУВЬ И СУМКИ

Главная обувная тенденция — это тёплые цвета и интересная фактура кожи.

Дизайнеры предлагают туфли, ботильоны или сапоги из блестящей кожи, из кожи с тиснением, из замши, с заклёпками. В коллекциях сумок, помимо классических осенних цветов — чёрного и коричневого, есть бордовый, винный, тёмно-синий, ярко-рыжий и красный. Некоторые из этих оттенков универсальны и могут сочетаться с любой обувью, тем более, что подобрать сумку в тон обуви сегодня совсем не обязательно. Стилисты даже советуют этого не делать. Популярные аксессуары в стиле ретро — например, туфли на платформе и ридикули.

БАРХАТНЫЙ СЕЗОН

Снова популярны бархат и кружево. Из этих материалов предлагается одежда и для праздников, и для будней. Модная примета этой осени — сочетание кружевного и трикотажного полотна.



КЛЕТКА И ПОЛОСКА

Клетка — расцветка, которая практически не выходит из моды. Подходит для одежды в разном стиле и, как говорят стилисты, не имеет возрастных ограничений. Полоска этой осенью популярна разная, узкая и широкая, но особенно выделяется та, что используется в авангардном стиле. Иногда в одном ансамбле одежды могут сочетаться разные полосы.



Мелочь, а приятно!

КАРАНДАШНИЦА ИЗ ПЛАСТИНКИ

Из старой виниловой пластинки можно сделать оригинальную карандашницу.

Вам понадобится одна пластинка, стеклянная или жестяная банка, два цвета акриловой краски, супер-клей и красивая пуговица.



1 Нагрейте духовку до температуры 120–140 градусов, положите туда пластинку. Винил очень быстро нагревается, поэтому не упустите момент, когда пластинка станет мягкой, но ещё не расплавится.



2 Наденьте перчатки, достаньте пластинку и оберните её вокруг банки, формируя произвольные складки. Банка должна стоять на столе, чтобы у карандашницы получилось плоское дно. Если первая попытка не удалась, снимите пластинку с банки и поместите обратно в духовку. Под действием температуры винил расплавится, станет снова мягким, и можно будет попробовать снова.



4 Чтобы получился красивый ровный цвет, нужно нанести несколько слоев краски, предварительно дав просохнуть предыдущему.



5 Затем на сухую кисть возьмите немного красной краски, слегка касаясь поверхности, тонируйте все выпуклые места карандашницы. Особое внимание уделите краям, как бы вытирая о них кисть.



3 Когда винил затвердеет, окрасьте карандашницу золотой краской.



6 Карандашница получилась в виде стилизованной накидки, к которой хочется «пришить» пуговицу. Выберите плоскую пуговицу или плоскогубцами отломите и моющую ножку. Приклейте супер-клеем пуговицу на подходящее место.



Дизайнер Светлана БАРСУКОВА

ФОЛЬГА В ДОМЕ: БЛЕСТЯЩЕЕ РЕШЕНИЕ

По своему прямому назначению пищевую фольгу используют для приготовления пищи и хранения продуктов. С этими задачами фольга справляется прекрасно, но, однако, может применяться и более широко.

ПОМОЩНИЦА В ДОМЕ

● Многие хозяйки любят запекать что-то в форме, накрыв ее фольгой, или порционно — мясу или рыбу в фольге. Используя фольгу можно не выбрасывать, а скатать в шар и использовать для мытья посуды вместо металлизированной мочалки. Например, помыть огнеупорную стеклянную посуду, пригоревшую кастрюлю, решетку, на которой жарилось мясо.

● Фольгу используют для деликатной глажки белья. Для того чтобы разгладить натуральный или искусственный шелк и шерсть, которые не выдерживают нагрева до высокой температуры, на гладильную доску расстелите фольгу, а уже на нее разложите мятую одежду. Проведите утюгом по ткани несколько раз, при этом надавливая кнопкой выпуска пара. Этот щадящий способ позволит разгладить даже самые сильные морщины на деликатных тканях. Внимание! Этот способ не подходит для глажки синтетических материалов.

ДЛЯ РЕМОНТА

● Благодаря тому, что алюминиевая фольга прекрасно облегает предметы, ее можно применять как малярный скотч для защиты дверных ручек, выключателей, розеток и других выступающих деталей при покраске помещения.

ФОЛЬГА В ДОМЕ ЗАМЕНИТ

... крышки и пробки. Фольгу хорошо использовать вместо крышек и пробок для банок и бутылок.

... точилку для ножиц. Если ваши ножицы стали тупыми, сложите фольгу в 7 слоев и порежьте ее — ножицы снова станут острыми.

... лейку-воронку. Сверните из двойного слоя фольги конус, обрежьте кончик и используйте в качестве воронки. Не используйте фольгу для переливания кислот. Вступая в реакцию с фольгой, кислоты образуют опасные для нашего организма вещества.

... бигуди. Если под рукой нет бигуди, нарежьте из фольги полосы шириной 7-10 см, слабо намотайте их на палец, а потом на эти трубочки-бигуди накрутите влажные пряди.



Через несколько часов ваши волосы будут выглядеть накрученными.

В КУЛИНАРИИ

● Если в фольгу завернуть яйца, то при варке на плите они не потрескаются. Этот совет особенно пригодится на Пасху.

● Из фольги легко сделать формочки для приготовления бисквитов и кексов.

● Чтобы края открытого пирога или пиццы не пересохли и не сгорели, прежде чем поставить его в духовку, сделайте вокруг формы «воротник» из фольги. Сложите из листа полосу шириной примерно 10 см и оберните ею форму. Скрепите края фольги скрепкой для бумаги. Слегка загните фольгу так, чтобы она закрывала края пирога. Так вы избежите сухой корки, и ваша выпечка останется сочной даже по краям.

ИГРУШКА И «СТРАШИЛКА» ДЛЯ КОТА

● Если оторвать кусочек фольги и скатать шарик, получится веселая игрушка для вашего домашнего питомца. Бросьте шарик кошке и посмотрите, как он будет радостно гонять этот шарик по дому.

● Некоторым кошкам очень не нравится звук шуршащих листов фольги. Это можно использовать, если требуется отучить кошку запрыгивать на диван, стол и т. д. Просто раскатайте на поверхности фольгу с шуршанием. Кошка, которой не нравится этот звук, запомнит этот момент и будет обходить диван (стол) стороной, даже если фольги на нем уже нет.

НАДЕЖНОЕ ПОКРЫТИЕ

● Если требуется развести в миске для пищевых продуктов что-то несъедобное или что-нибудь, что бывает очень трудно отмыть, выложите миску фольгой. Потом просто выбросьте ее в мусорное ведро.

● Черствый пирог, хлеб или кекс станут совсем, как свежие, если завернуть их в фольгу и ненадолго поместить в духовку.

● Продукты с резким запахом рекомендуются хранить в фольге, и тогда запах не распространится по всему холодильнику.

● Если завернуть в фольгу сыр, сливочное масло, колбасу, то продукты сохранят свой вкус и аромат, потому что к ним нет доступа воздуха.

В ПОХОДЕ И НА ДАЧЕ

● Чтобы сохранить спички сухими, воспользуйтесь проверенным солдатским приемом. Заверните спички в фольгу, и они не отсыреют в походе с ночевками.

● Не хотите брать с собой сковороду в поход? Сделайте ее сами: положите ветку с раздвоенным концом на двойной лист толстой фольги. Туго заверните края фольги вокруг рогулек так, чтобы фольга чуть провисла между ними. Переверните ветку, вдавите середину, чтобы в ней держалась пища.

● Дачники знают: стоит расположиться на отдыхе с чашкой компота или сладкого лимонада, как тут же налетают осы. Попробуйте обернуть стакан со сладким напитком фольгой, сделайте отверстие в фольге, вставьте трубочку для коктейля и пейте его спокойно.



ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ КАСТРЮЛЯ

Некоторые современные кухни больше похожи на научные лаборатории или рубки управления космического корабля. Нашим мамам, а тем более бабушкам, и во сне не могли присниться те кухонные устройства, которые сегодня имеются в нашем распоряжении.

Сегодня мы расскажем об одном из таких устройств — мультиварке.

Кто-то скажет, что мультиварка, это то же самое, что и универсальная сковородка. И, в некотором роде, этот человек будет прав. Потому что и сковородка и мультиварка из одного семейства кухонных приборов, которые в своей работе используют принцип создания во внутренней ёмкости избыточного давления и температуры.

Точно, так же, как в мультиварке, в сковородке можно приготовить холодец или тушёное мясо, сварить кашу или овощи. Но ни одна из существующих моделей многофункциональных пароварок не умеет печь пироги, а мультиварка умеет. Есть даже модели с возможностью... поджаривания. А ещё она гораздо «умнее», так как, в отличие от сковородки, может готовить почти без участия человека, от которого требуется только загрузить продукты и выбрать на панели управления нужную программу. Если вы делаете это вечером и воспользуетесь функцией отсроченного старта, свежеприготовленный завтрак будет ждать вас как раз к моменту вашего пробуждения. А если вы решили поваляться в постели лишний час, мультиварка будет поддерживать нужную температуру приготовленного блюда — то есть ваш завтрак не остынет.

ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ МУЛЬТИВАРКА

По сути мультиварка — это большая кастрюля с герметичной крышкой и нагревательным элементом. В неё встроен процессор, обеспечивающий различные

возможности приготовления. Непосредственно в эту кастрюлю вставляется ёмкость, в которой и готовятся блюда. Она, как правило, имеет антипригарное покрытие и потому легко моется и долго служит. Ещё одна составляющая мультиварки — контейнер-пароварка. Т. е. в ёмкость наливают воду, в контейнер закладывают необходимые продукты и затем закрепляют его над водой.

Средний вес мультиварки — 3-4 кг, места она занимает немного. Внешний корпус мультиварок изготавливается из пластика и нержавеющей стали и выпускается в разных цветах и их сочетаниях — выбор достаточно велик, чтобы можно было выбрать подходящую модель в интерьер именно вашей кухни.

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ВЫБОРЕ МОЩНОСТИ.

Логично, что пища готовится тем быстрее, чем мощнее мультиварка. Современные приборы обычно имеют рабочие мощности от 490 до 1400 Вт. Но приобретаая самый мощный агрегат, не стоит забывать о том, что и электроэнергии он будет использовать больше, поэтому, если вам не требуется готовить пищу в больших количествах и вы готовы подождать вместо 15 мин. полчаса, выбирайте «золотую середину».

ОБЪЁМ. Он может варьироваться в довольно широких пределах от 3 л для домашнего использования до 15-18 л в мультиварках для ресторанов и баров. Помните, что в объёме



4-4,5 л вы без труда приготовите вкусный и сытный обед для 7-8 человек. Для двух-трёх человек вполне достаточно минимального объёма.

АВТОНОМНОСТЬ. Почти все современные модели имеют определённый набор (4-8) автоматических программ, позволяющих готовить самые разные блюда простым нажатием кнопки без вашего участия. Вы просто загружаете продукты и выбираете требуемый режим. Естественно, что, чем больше программ имеет ваша мультиварка, тем лучше, но и дороже.

ФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ.

Набор дополнительных функций существенно расширяет возможности агрегата. К ним, например, относятся:

● **таймер отсрочки.** Есть практически во всех моделях. Время отсрочки может достигать 12 ч.

● **автоматический подогрев.** Обычно мультиварки могут поддерживать температуру блюда от 13 до 24 ч. Благодаря ему после приготовления пищи она поддерживается в горячей

стадии, дожидаясь, например, вашего возвращения с работы.

● **предварительное замачивание.** Эта функция станет полезной при приготовлении горохового супа или тушёной фасолки.

БЕЗОПАСНОСТЬ. Все мультиварки отвечают высоким требованиям надёжности и безопасности. Они снабжены системами защиты от перепадов напряжения в сети, имеют антипригарное покрытие, ручки, исключающие возможность ожога, и специальный клапан, предохраняющий от повышения давления внутри прибора.

ПОЛЕЗНЫЕ МЕЛОЧИ.

Ну и наконец: в комплекте с абсолютным большинством мультиварок обязательно идут полезные мелочи: мерные ложечки, стаканчики, черпаки. Вместе с ней вы обязательно получите книгу рецептов, в которой содержится подробное описание технологии приготовления блюд.

**Подготовила
Анна ЗАВРАЖНОВА**

С К готовим КУЛИНОЙ

№9(59) Сентябрь 2011

**КУРОЧКА
ПО НОВЫМ
РЕЦЕПТАМ**



**ЗАПЕКАНКИ
К ЧАЮ И КОФЕ**



**ГРИБНАЯ
ПОРА**



**ОРИГИНАЛЬНЫЕ
САЛАТЫ С РИСОМ**



ОРИГИНАЛЬНЫЕ САЛАТЫ С РИСОМ



САЛАТ «ПРОСТО И ВКУСНО»

На 1,5 ст. варёного риса: 2 помидора, 1 огурец, 2 варёных яйца, 50-70 г твёрдого сыра, 1 пучок зелени петрушки, майонез, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Помидоры, огурец, яйца и сыр нарезаем маленькими кубиками. Петрушку мелко рубим.
2. Рис соединяем с подготовленными овощами, яйцами, сыром и зеленью. Солим, перчим по вкусу, заправляем майонезом.

Г. В. АВЕРЬЯНОВА, г. Белгород

ГОРЯЧИЙ САЛАТ С РИСОМ И БАКЛАЖАНАМИ

На 1/2 ст. риса: 600 г баклажанов, 200 г говяжьего фарша, 1/2 банки маслин без косточек, 2 ст. л. лимонного сока, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажаны очищаем, нарезаем кубиками, солим, оставляем на 15 мин. Затем отжимаем от выделившегося сока, обжариваем на раст. масле до темно-коричневого цвета.
2. Рис отвариваем в подсоленной воде до готовности, откидываем на дуршлаг, промываем.
3. В масле, оставшемся от жарки баклажанов, обжариваем мясной фарш. Снимаем его с огня, добавляем баклажаны, рис и нарезанные колечками маслины. Всё перемешиваем, приправляем лимонным соком, молотым перцем и солью.

О. С. РЯБОВА, г. Барнаул

Рецепт этого простого салата я случайно увидела в Интернете, и очень захотелось его приготовить. Он оказался таким лёгким и в приготовлении, и для моего желудка! И, самое главное, с моей любимой морской капустой.

И. Н. ЕСИНА, г. Бабаево

САЛАТ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ «ТИНА МОРСКАЯ»

На 400 г морской капусты (маринованной или консервированной): 1 ст. варёного риса, 3 варёных яйца, 1 луковица, майонез.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Морскую капусту нарезаем небольшими кусочками, яйца и лук — кубиками.
2. Выкладываем все ингредиенты в миску, добавляем варёный рис. Всё перемешиваем, заправляем майонезом.

РИСОВЫЙ САЛАТ С КУРИЦЕЙ И ГРУШЕЙ

На 1,5 ст. варёного риса: 200 г отварного или копчёного куриного мяса, 1 крупная груша, 1/2 банки консервированных ананасов, 1/2 банки консервированной кукурузы, майонез.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное мясо, очищенную грушу и ананасы нарезаем кубиками.
2. Всё перемешиваем, добавляем рис и кукурузу, заправляем майонезом.

Н. Г. ОСТАПЕНКО, г. Рязань

САЛАТ «МИМОЗА» С КУРИНОЙ ПЕЧЁНКОЙ

На 300 г куриной печёнки: 2/3 ст. отварного риса, 3-4 варёных яйца, 100-150 г твёрдого сыра, 70 г сливочного масла, 1 пучок зелёного лука, 1 пучок петрушки, майонез, соль. Для украшения: чипсы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриную печёнку промойте, обжарьте на сливочном масле до готовности, посолите. Затем мелко порежьте, выложите на блюдо.
2. На куриную печёнку положите слой риса, смажьте майонезом, посыпьте рубленой зеленью. Затем натрите слоями (прямо над блюдом с салатом) оставшиеся продукты в следующем порядке: кусочек сливочного масла, сыр, яичные белки и желтки. Каждый слой промажьте майонезом. Украсьте салат чипсами.

Е. С. КАРАУЛОВА, г. Новотроицк

САЛАТ «ЖЕЛАННЫЙ»

На 1 ст. варёного риса: 100 г копчёного филе курицы или индейки, 1/2 корня сельдерея, 1 красный сладкий перец, 3/4 ст. несладкого йогурта, 1 ст. л. раст. масла, 1,5 ч. л. 3%-го уксуса, зелень петрушки, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Филе птицы и очищенный сельдерей нарежьте мелкими кубиками, сладкий перец — тонкой соломкой.
2. Для соуса взбейте йогурт с маслом и уксусом, добавьте порубленную петрушку.
3. В салатнике соедините рис с курицей или индейкой. Добавьте сельдерей и сладкий перец. Посолите, поперчите, заправьте соусом. Всё тщательно перемешайте.

Н. М. КРАВЧЕНКО, г. Алексеевка

САЛАТ «ДЛЯ ГУРМАНОВ»

На 1 ст. отварного риса: 150 г филе слабосоленой красной рыбы, 1-2 свежих огурца, 2-3 варёных яйца, 100 г твёрдого сыра, майонез. Для украшения: зелень укропа или петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу и огурцы нарезаем мелкими кубиками, яйца натираем на крупную тёрку, сыр — на мелкой.
2. На плоское блюдо выкладываем слоями, промазывая каждый слой майонезом: 1-й слой — рис, 2-й — рыба, 3-й — огурцы, 4-й — яйца, 5-й — сыр. Верх салата украшаем рубленой зеленью.

Е. Н. РУКИНА, г. Петрозаводск

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С РИСОМ

На 200 г филе кальмаров: 1/2 ст. риса, 3 варёных яйца, 1/2 банки консервированного зелёного горошка, 1 пучок укропа, 3 ст. л. сметаны, 2 ст. л. майонеза, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рис отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, дайте остыть.
2. Кальмары опустите на 3 мин. в кипящую воду, остудите, нарежьте соломкой. Яйца порубите.
3. Рис соедините с кальмарами и яйцами. Добавьте горошек и мелко порезанный укроп. Посолите, поперчите, заправьте сметаной, смешанной с майонезом.

Н. М. ГОЛУБКИНА, г. Брянск

РИСОВЫЙ САЛАТ С КОПЧЁНОСТЯМИ

На 1 ст. риса: 200 г копчёной колбасы, мяса или птицы, 1 помидор, 1 огурец, 2 варёных яйца, 2-3 ст. л. раст. масла, 2-3 ст. л. сметаны, 1 ст. л. лимонного сока, чёрный молотый перец, соль. Для украшения: листья зелёного салата.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рис отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, остудите.
2. Копчёности, помидор, огурец и яйца нарежьте кубиками или соломкой.
3. Для соуса раст. масло взбейте со сметаной и лимонным соком, посолите, поперчите по вкусу.
4. Готовый рис соедините с колбасой, овощами и яйцами, заправьте соусом. Затем выложите на тарелку, выстланную салатными листьями, и подайте к столу.

С. С. КОТОВА, г. Искитим

КАПУСТНЫЙ МИКС С РИСОМ И ГРИБАМИ

На 1,5 ст. риса: 150 г брокколи, 100 г цветной капусты, 150 г шампиньонов, 1 морковь, 1/2 банки консервированной кукурузы, 1-2 стебля лука-порей, раст. масло, уксус, сахар, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рис отварите в подсоленной воде с добавлением 1/2 ч. л. раст. масла. Затем воду слейте, рис остудите.
2. Брокколи и цветную капусту разделите на соцветия, отварите до готовности.
3. Грибы нарежьте пластинами, лук — кольцами, морковь — соломкой. Обжарьте грибы с морковью на раст. масле.
4. Рис смешайте с брокколи и цветной капустой, обжаренными грибами с морковью. Добавьте кукурузу, посолите, поперчите, приправьте по вкусу уксусом и сахаром.

О. Н. БЕЛОВА, г. Москва

САЛАТ «СЕЛЁДКА ПО-НОВОМУ»

На 2/3 ст. варёного риса: 250 г филе сельдиды в масле (пресервы), 3 варёных яйца, 1 крупный помидор, 1 огурец, 10-12 маринованных корнишонов, 1 луковичка, 250 г майонеза, 1 пучок укропа, 1 ст. л. сладкой баварской горчицы. Для украшения: зелень укропа.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Для соуса смешайте майонез с порубленным укропом, добавьте немного масла от сельдиды и горчицу. Всё тщательно перемешайте.
2. Селёдку, помидор, огурец и корнишоны нарежьте кубиками, лук — полукольцами. Яичные белки и желтки по отдельности натрите на тёрке.
3. В прозрачный салатник или порционные креманки выложите подготовленные продукты слоями: 1-й слой — рис, 2-й — свежий огурец, смазываем половиной соуса, 3-й — селёдка, 4-й — лук, 5-й — корнишоны, 6-й — яичные белки, смазываем оставшимся соусом, 7-й — помидоры, 8-й — яичные желтки. Сверху посыпав рубленным укропом.

Е. И. ЛЕДНЁВА, г. Тамбов

РИСОВЫЙ САЛАТ С ЯБЛОКАМИ И ОРЕХАМИ

На 1 ст. риса: 2-3 красных яблока, 1/2 ст. рубленых грецких орехов, 4 пёршка зелёного лука, сок 1/2 лимона, 2-3 ст. л. рубленной зелени мяты, чёрный молотый перец, соль. Для заправки: 4 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. горчицы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рис отварите в подсоленной воде до готовности. Воду слейте, рис охладите.
2. Яблоки разрежьте на 4 части, удалите сердцевину, нарежьте кусочками, полейте лимонным соком. Орехи и зелёный лук порубите.
3. Для заправки смешайте оливковое масло с лимонным соком и горчицей.
4. Готовый рис соедините с яблоками, орехами и луком. Полейте заправкой, добавьте мяту, посолите и поперчите по вкусу. Перемешайте.

А. О. НАЗАРОВА, г. Рязань



Я нередко готовлю рис и хочу написать о нём в рубрику «Самый мудрый совет»:

- Любый рис промывают в холодной воде, пока она не станет прозрачной.
- Короткий круглый толстый рис надо замочить в чуть тёплой воде на 10-15 мин., затем промыть холодной.
- Длинный сухой, но не тонкий, а скорее овальный рис после промывки в холодной воде надо ошпарить кипятком, затем вновь облить на сите холодной водой, после этого отваривать.
- Рис тонкий мелкий сухой прозрачный, не промывая, замочить в солёной холодной воде на 5-8 часов и только потом промыть несколько раз. При этом соль насыпать не в воду, а завернуть в ткань, на которую насыпать рис, а затем залить водой. Соль лучше использовать крупную.

О. Я. ЯШКИРЕВА, п. Боровой, Калевальский р-н. Карелия



ОРИГИНАЛЬНЫЙ САЛАТ С ТВОРОЖНОЙ ЗАПРАВКОЙ

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
158
ккал
в 1 порции

На 150 г копчёного куриного филе: 200 г крабовых палочек, 2 варёных яйца, 2 помидора (300 г), 1 салатная луковичка (100 г), 300 г консервированного зелёного горошка. Для заправки: 70 г творога жирностью 0%, 100 г кефира жирностью 1%, 2 зубчика чеснока (10 г), зелень укропа, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте заправку. Творог слегка взбейте с кефиром и пропущенным через пресс чесноком. Посолите, добавьте рубленый укроп.
2. Куриное мясо, крабовые палочки, яйца, помидоры и лук порежьте кубиками.
3. Все ингредиенты соедините, добавьте горошек, заправьте приготовленной заправкой.

Н. М. ГОЛУБКИНА, г. Брянск

Что съесть, чтобы похудеть

в каждом номере!



СЫРНО-КУРИНЫЙ СУП

На 1,2-1,5 л воды: 300 г куриной грудки, 100 г лука-порея, 3 ст. л. риса (75 г), 1 плавильный сырок (100 г), 40 г сливочного масла, 3-4 веточки петрушки, чёрный молотый перец, соль.

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
218
ккал
в 1 порции

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриную грудку порежьте кусочками, лук-порей — колечками. Обжарьте вместе на сливочном масле.
2. В кипящую подсоленную воду опустите промытый рис и связанные ниткой веточки петрушки. Варите на слабом огне 10 мин.
3. В отвар с рисом добавьте обжаренную курицу с пореем, немного посолите (при необходимости), поперчите. Варите ещё 5 мин.
4. Затем удалите из супа петрушку, добавьте натёртый на крупной тёрке сыр, перемешайте. Подержите суп на огне до расплавления сыра, снимите с плиты.

В. С. ЖИРОНКИНА, г. Майкоп

САЛАТ ИЗ СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ С БРЫНЗОЙ

На 400 г стручковой фасоли: 1 жёлтый сладкий перец (200 г), 2 помидора (300 г), 100 г дайкона, 100 г брынзы, 1 пучок укропа и петрушки (50 г), 2,5 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. белого винного уксуса (20 г), чёрный молотый перец, соль.

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
153
ккал
в 1 порции

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Фасоль моем, нарезаем кусочками, отвариваем в подсоленной воде до готовности. Откидываем на дуршлаг, охлаждаем.
2. Очищенный от семян сладкий перец нарезаем тонкой соломкой, помидоры — дольками, дайкон — ломтиками.
3. Для соуса уксус смешиваем с солью, перцем и оливковым маслом.
4. В салатнике смешиваем все овощи, заправляем приготовленным соусом. Сверху салат посыпаем рубленой зеленью и нарезанной мелкими кубиками брынзой.

М. С. УГРЮМОВА, г. Самара

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
219
ккал
в 1 порции

ДИМЛАМА

На 400 г филе куриной грудки: 400 г картофеля, 300 г белокачанной капусты, 1 сладкий перец (150 г), 2 помидора (300 г), 1 крупная морковь (140 г), 1 луковичка (120 г), 1 ст. л. раст. масла, приправа для курицы, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное мясо нарезаем кусочками, обжариваем на раст. масле. Солим, перчим, посыпая приправой, перекладываем в кастрюлю с толстым дном.
2. Капусту рубим крупной соломкой. Картофель, сладкий перец, помидоры и морковь нарезаем кубиками, лук — полукольцами.
3. Сверху на курицу укладываем слоями: лук, морковь, помидоры, сладкий перец, картофель, капуста. Заливаем горячей водой так, чтобы она покрывала капусту. Тушим около 1 ч. В конце приготовления солим и перчим по вкусу.

СОВЕТ. Вместо куриной грудки можно взять говядину или телятину.

О. Г. НИКУЛИНА, г. Тула

ИНДЕЙКА С ОВОЩАМИ В ГОРШОЧКАХ

На 400 г филе индейки: 2 картофелины (200 г), 1-2 кабачка (400 г), 1 крупная морковь (150 г), 1 луковичка (100 г), 50 г плавящего сыра, 20 г сливочного масла, 8 ч. л. сметаны жирностью 10% (80 г), зелень по вкусу, 4 лавровых листа, чёрный молотый перец, соль.

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
339
ккал
в 1 порции

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Филе отбейте, посолите, поперчите, порежьте на кусочками.
2. Лук порубите, обжарьте на сливочном масле. Добавьте кусочки индейки, перемешайте, потушите 5-7 мин.
3. Картофель, кабачок и морковь нарежьте кубиками, соедините с мясом. Всё перемешайте, посолите, поперчите. Подготовленные продукты выложите в 4 горшочка.
4. В каждый горшочек влейте по 1/2 ст. воды, посыпьте тёртым сыром, добавьте лавровый лист и по 1 ч. л. сметаны. Залейте в духовку 40 мин.
5. При подаче к столу готовое блюдо посыпьте рубленой зеленью.

В. М. ЛЕЩЁВА, г. Томск

КОТЛЕТЫ ИЗ КАБАЧКОВ И БРЫНЗЫ

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
181
ккал
в 1 порции

На 500 г очищенных кабачков: 1 яйцо, 50 г муки, 50 г брынзы, 40 г зелени укропа и петрушки, 1 ст. л. раст. масла, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Кабачки натрите на крупной тёрке, посолите, оставьте на 10-15 мин., затем отожмите. Добавьте яйцо, муку и тёртую брынзу. Всё хорошо перемешайте.
- Из полученной массы сформируйте котлеты, обжарьте их с двух сторон на раст. масле. При подаче к столу посыпьте рубленой зеленью.

З. Е. ХАБАРОВА, г. Курск

НИЗКОКАЛОРИЙНАЯ ПИЦЦА

ВСЕГО
6 ПОРЦИИ
254
ккал
в 1 порции

На 160 г ржаной муки: 100 г кефира жирностью 0%, 1/4 ч. л. фруктозы (3 г), 1 ст. л. оливкового масла (17 г), щепотка соды, соль. Для начинки: 300 г куриного филе, 150 г шампиньонов, 1/2 сладкого перца (50 г), 1 маленькая луковица (50 г), 60 г маслин без косточек, 50 г тёртого сыра «Эдам», 1 ст. л. кетчупа (20 г).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Из муки, кефира, фруктозы, масла, соды и соли замесите тесто. Поставьте его на 30 мин. в тёплое место.
- Куриное филе отварите, нарежьте соломкой. Такой же соломкой нарежьте грибы, сладкий перец и лук. Маслины разрежьте пополам.
- Тесто раскатайте в тонкий пласт, выложите в форму, смажьте кетчупом. Сверху распределите куриное филе, грибы, сладкий перец, лук и маслины, посыпьте тёртым сыром. Выпекайте 30-40 мин. в духовке при 180°C.

Е. П. ТЕЛЕГИНА, г. Краснодар

**ГРИБЫ, ТУШЁНЫЕ С ПОМИДОРАМИ**

На 800 г шампиньонов; 500 г помидоров, 2-3 луковицы (250 г), 50 г сливочного масла, 1 ст. л. муки (25 г), 100 г сметаны жирностью 10%, 10 г зелени укропа, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Грибы промойте, крупные порежьте на 2-4 части, обжарьте на сливочном масле. Добавьте мелко порубленный лук, обжарьте. Посыпьте грибы сверху мукой, перемешайте, влейте 1/4 л воды и сметану, посолите.
- Помидоры нарежьте ломтиками, соедините с грибами. Тушите на слабом огне до готовности.
- Готовые грибы с помидорами выложите на блюдо, посыпьте рубленным укропом.

А. И. СТРУГАЧЕВА, г. Норильск

РЫБА С СОЛЁНЫМИ ОГУРЦАМИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

На 1 кг филе трески: 3 солёных огурца (300 г), 2 сладких перца (300 г), 3 помидора (400 г), сухой укроп, чёрный молотый перец, соль. Для соуса: 2 яйца (140 г), 1,5 ст. молока жирностью 1,5% (300 г), 1 ч. л. горчицы (10 г), соль.

ВСЕГО
6 ПОРЦИИ
243
ккал
в 1 порции

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Готовим соус. Яйца взбиваем с солью в пышную массу. Взбивая, добавляем горчицу, затем молоко.
- Рыбное филе нарезаем порционными кусочками, солим, перчим по вкусу. Огурцы и помидоры нарезаем кружочками, сладкий перец — полосками.
- На противень выкладываем слоями: рыбу, огурцы, сладкий перец, помидоры. Заливаем всё соусом, посыпаем сухим укропом. Запекаем 40 мин. при 180°C.

И. М. СОМОВА, г. Липецк

СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ, ЗАПЕЧЁННЫЙ ПО-ИТАЛЬНСКИ

На 3 сладких перца (500 г): 3 помидора (500 г), 100 г оливки, 2 зубчика чеснока (10 г), зелень петрушки, 6 ч. л. раст. масла (30 г), соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Перец вымойте, разрежьте на половинки, не вырезая черешков, аккуратно удалите семена и перегородки.
- Помидоры опустите на 1 мин. в кипяток, удалите кожицу, мякоть нарежьте дольками. Оливки порежьте крупными кусочками, чеснок — пластинками, зелень мелко порубите.
- Половинки перца выложите на смазанный раст. маслом противень. В середину каждой половинки положите помидоры, оливки, чеснок и зелень. Посолите, поперчите, влейте в каждую половинку по 1 ч. л. раст. масла. Запекайте около 45 мин. в духовке, нагретой до 180°C.

С. М. МАКАРОВА, г. Ростов-на-Дону

ЯБЛОЧНО-ГРУШЕВЫЙ МУСС

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
202
ккал
в 1 порции

На 2 яблока (300 г), 2 спелые груши (300 г), сок 1 лимона, цедра 1/4 лимона, 1 пакетик ванильного сахара (10 г), 50 г сахара, 125 мл сливок.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Яблоки и груши чистим, нарезаем кубиками.
- На слабом огне доводим до кипения яблоки с 2-3 ст. л. воды, соком лимона, лимонной цедрой (в виде стружки), ванильным и обычным сахаром. Варим 10 мин.
- Добавляем груши и варим ещё 5 мин. Даём остыть и вынимаем лимонную корку. С помощью миксера делаем пюре.
- Сливки слегка взбиваем и смешиваем с яблочно-грушевым пюре. Подаём в широких стаканах.

З. Ю. ПОПОВА, г. Рязань

АНАНАСОВЫЕ ШАРИКИ

На 3/4 ст. муки (100 г); 200 г свежего ананаса, 1/4 ст. сахара (50 г), сок 1 лимона (50 г), 2 ч. л. сахарной пудры (15 г).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Очищенный ананас натрите на крупной тёрке, смешайте с мукой и сахаром. Добавьте лимонный сок.
- Из приготовленного теста сформируйте небольшие шарики, выложите на посыпанный мукой противень. Запекайте в духовке при средней температуре 10 мин. Готовые шарики посыпьте сахарной пудрой.

В. И. КАЗЬМИНА, г. Псков

ВКУСНАЯ КУРОЧКА ПО НОВЫМ РЕЦЕПТАМ



КУРОЧКА С ГРИБАМИ «ОСТРАЯ»

На 8-10 куриных голени: 12 крупных шампиньонов, 200 г нежирной сметаны, 1 ч. л. острой аджики, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы вымойте, обсушите, каждый разрежьте пополам (грибы среднего размера оставьте целыми).
2. Куриные голени соедините с грибами, посолите, обмажьте сметаной, смешанной с аджикой. Поставьте на 1-2 ч. в холодильник.
3. Затем выложите курицу с грибами в форму в один слой, поставьте в разогретую до 220°C духовку. Запекайте около 50 мин. Во время запекания голени и грибы переверните 2-3 раза.

Е. Н. КВАКИНА, г. Рыбинск

КУРИНЫЕ БЁДРЫШКИ СО СЛИВАМИ В МЕДОВОМ МАРИНАДЕ

На 1 кг куриных бёдрышек: 8-10 твёрдых кисло-сладких слив, 1 ст. л. мёда, 2/3 ст. красного полусладкого вина, 2-3 зубчика чеснока, 1 большой пучок петрушки, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте маринад. В слегка подогретый мёд добавьте пропущенный через пресс чеснок и рубленную петрушку. Влейте вино, вспысьте по вкусу молотый перец, перемешайте.
2. Сливы вымойте, разрежьте пополам, удалите косточки. Если сливы крупные, то разрежьте пополам на 2-3 дольки.
3. Куриные бёдрышки посолите по вкусу, перемешайте с маринадом и сливами, оставьте на 30-40 мин. Затем выложите на выстланный пергаментом противень, поставьте в разогретую духовку. Запекайте 35-40 мин.

Н. А. ДЕМИДОВА, г. Орёл

ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА С КУРИЦЕЙ

На 2 варёных куриных окорочка: 1 кочан цветной капусты, 5-6 варёных картофелины, 2 луковички, 2 моркови, 5 яиц, молоко, тёртый твёрдый сыр, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту разбираем на соцветия, отвариваем в подсоленной воде 4-5 мин. Куриное мясо нарезаем кусочками, варёный картофель — кубиками.
2. Лук мелко рубим, морковь натираем на крупной тёрке. Обжариваем вместе на раст. масле.
3. В глубокий противень, смазанный раст. маслом, выкладываем куриное мясо, картофель, цветную капусту и обжаренные лук с морковью. Всё перемешиваем, заливаем яйцами, взбитыми с молоком, молотым перцем и солью. Запекаем 30 мин. в разогретой до 180°C духовке. Затем посыпаем запеканку тёртым сыром и ставим в духовку ещё на 5 мин.

Запеканка получается очень нежной и вкусной.

А. В. КОПЫЛОВА, г. Санкт-Петербург

БАКЛАЖАННЫЕ РУЛЕТКИ

С КУРИНЫМ ФИЛЕ

На 2 крупных баклажана: 300 г куриного филе, 1 сладкий перец, 1/2 черешка сельдерея, зелень петрушки, раст. масло, карри, чёрный молотый перец, соль. Для соуса: 1 яйцо, 1/2 ст. молока или нежирных сливок, 2 помидора, 2 зубчика чеснока.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажаны нарежьте тонкими длинными пластинами, обжарьте с двух сторон на раст. масле.
2. Куриное филе также нарежьте тонкими пластинами, отбейте. Сладкий перец и сельдерей порежьте тонкими брусочками.
3. На каждую пластинку баклажана положите по отбитому ломтику куриного филе, посолите, поперчите, посыпьте карри. Затем на филе поперёк положите по 1-2 веточки зелени и по брусочку перца и сельдерея. Сверните рулетики.
4. Приготовьте соус. В блендере взбейте яйцо с молоком или сливками, очищенными от кожицы помидорами и измельчённым чесноком.
5. Рулетики выложите в форму для запекания, между ними разложите кусочки оставшегося сладкого перца, залейте всё соусом. Запекайте около 40 мин. в духовке при 180°C.

Г. И. ФЁДОРОВА, г. Подольск

КУРИНЫЕ ГРУДКИ С КУКУРУЗНЫМИ ХЛОПЬЯМИ

Куриные грудки натрите майонезом, перцем и солью и оставьте на 1,5 ч. Затем выложите на смазанный раст. маслом противень, полейте взбитым яйцом, посыпьте измельчёнными кукурузными хлопьями. Запекайте в разогретой до 200°C духовке 30-40 мин.

Н. Ю. КЛИМЕНКО, г. Алексеевка, Белгородская обл.



КУРИЦА С ПОМИДОРАМИ

На 1 курицу весом 1,2-1,5 кг: 1 кг помидоров, 1/4 л белого сухого вина, 80 г шпика, 2 ст. л. сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 1 ч. л. сушёного майорана, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Курицу порубите на порционные куски, посолите, поперчите, оставьте на 15-30 мин.
2. Помидоры ошпарьте кипятком, очистите от кожицы, крупно порежьте.
3. Шпик нарежьте тонкими полосками, обжарьте на сливочном масле. Добавьте кусочки курицы, обжарьте их со всех сторон. Сверху посыпьте половиной майорана, добавьте помидоры и пропущенный через пресс чеснок. Тушите на слабом огне 40 мин., постепенно подливая вино. Соус должен получиться достаточно густым. В конце приготовления посолите, поперчите, вспысьте оставшийся майоран.

Л. И. МАЙКОВА, г. Москва

КУРИНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ В МОРКОВОЙ ШУБКЕ

На 600 г куриного филе: 3 луковицы, 4 ст. л. панировочных сухарей, 1/2 ст. молока, 1 яйцо, 2 ст. л. каперсов (по желанию), 1 ст. л. рубленого укропа, раст. масло, чёрный молотый перец, соль. **Для панировки:** 400 г моркови, 2 яйца, 2 ст. л. муки, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе и лук нарезаем кусочками, складываем в чашу блендера или комбайна. Добавляем сухари, молоко, яйцо, каперсы и укроп. Измельчаем всё до однородного состояния. Солим и перчим по вкусу.

2. Для панировки натираем морковь на средней тёрке, перемешиваем с яйцами, мукой и солью.

3. Из куриного фарша формируем небольшие фрикадельки, обмазываем их морковной панировкой, обжариваем на раст. масле до румяной корочки. Затем перекладываем в форму для запекания, накрываем фольгой, ставим на 20-30 мин. в духовку, нагретую до 200°C.

В. И. КАЗЬМИНА, г. Псков

КУРИНОЕ СОТЕ ПО-ТУРЕЦКИ

На 500 г куриного филе без кожи; по 2 красных и зелёных сладких перца, 3-4 помидора, 1 крупная луковица, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ч. л. карри, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе порежьте мелкими кусочками или соломкой, обжарьте на раст. масле в течение 10 мин. Добавьте мелко порубленный лук, перемешайте, жарьте ещё 5 мин.

2. Очищенный от семян сладкий перец и помидоры порежьте кубиками, соедините с курицей. Тушите под крышкой около 10 мин.

3. Томатную пасту разведите небольшим количеством воды, посолите, всыпьте карри, перемешайте. Должен получиться соус консистенции густого томатного соуса.

4. Приготовленным соусом залейте куриное мясо с овощами, хорошо перемешайте. Тушите до мягкости курицы и сладкого перца.

Е. С. ЛАКЕЕВА, г. Калининград

КУРИНЫЕ ГРУДКИ ПО-ОСЕННЕМУ

На 2 куриные грудки; 2 маленьких баклажана, 2-3 помидора, 2-3 моркови, 2-3 луковицы, 1-2 зубчика чеснока, петрушка, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо куриных грудок и баклажаны порежьте кусочками, помидоры — кубиками, лук — полукольцами, морковь натрите на крупной тёрке.

2. Курицу обжарьте на раст. масле до румяного цвета, переложите в форму для запекания.

3. На той же сковороде обжарьте баклажаны, затем лук с морковью и отдельно помидоры.

4. Баклажаны, лук с морковью соедините с курицей, добавьте пропущенный через пресс чеснок, перемешайте. Сверху выложите помидоры. Запекайте 20-25 мин. в духовке при 180°C.

5. При подаче к столу украсьте готовое блюдо зеленью петрушки.

В. И. МИТРОФАНОВА, г. Волжск

БЛАНКЕТ ИЗ КУРИЦЫ И КАРТОФЕЛЯ

На 500 г бескостных куриных окорочков или голени: 400 г картофеля, 5 небольших луковиц, 3 моркови, 2 стебля лука-порея, 150 г отварных грибов, 1 пучок укропа, 2 ст. л. муки, 50 г сливочного масла, 1/2 ст. жирных сливок, 2 яичных желтка, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. С куриных окорочков или голени снимите шкуру, отварите в кипящей подсоленной воде в течение 30 мин.

2. Картофель и лук разрежьте на 4 части, морковь порежьте кружочками. Опустите овощи в кастрюлю к курице, варите ещё 15 мин. Добавьте порезанный кольцами лук-порей, варите ещё 15 мин.

3. Готовую курицу выньте шумовкой на тарелку, остудите, порежьте кусочками. Овощи откиньте на дуршлаг, бульон сохраните.

4. Приготовьте соус. Обжарьте муку на сливочном масле и, помешивая, разведите её сливками. Добавьте слегка взбитые желтки, снова перемешайте, чтобы не было комочков. Влейте 2-3 ст. отставленного бульона, соус должен получиться, как жидкая сметана. Посолите, поперчите по вкусу.

5. Мясо соедините с овощами, залейте белым соусом. Добавьте порезанные или целые грибы и рубленный укроп. Всё перемешайте, подайте к столу.

Е. М. БОРТНИК, г. Липецк

НЕЖНЫЕ ОЛАДУШКИ

На 1 куриную грудку; 2 небольших кабачка, 1 луковица, 1 яйцо, 1-2 ст. л. муки или панировочных сухарей, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачки очищаем от кожицы, натираем на крупной тёрке, хорошо отжимаем от жидкости.

2. Куриную грудку вместе с луком пропускаем через мясорубку. Добавляем кабачки, яйцо, молотый перец и соль. Всё тщательно перемешиваем. Если масса получится жидкой, добавляем в неё 1-2 ст. л. муки или панировочных сухарей.

3. Полученную массу выкладываем ложкой на сковороду с разогретым раст. маслом и обжариваем с двух сторон до золотистой корочки.

Г. С. ВОРОБЬЕВА, г. Орск





ГРИБНАЯ ПОРА

ГРИБНАЯ ПАСТА С СЫРОМ И МОРКОВЬЮ

На 200 г любых свежих грибов: 150 г моркови, 150-200 г твёрдого сыра, 150 г солёных огурцов, 200 г сливочного масла, зелень по вкусу, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Почищенные грибы промойте, отварите, пропустите через мясорубку. Затем обжарьте в небольшом количестве сливочного масла.
2. Морковь и сыр натрите на мелкой тёрке, огурцы измельчите.
3. Грибы соедините с морковью, сыром и огурцами, разотрите со сливочным маслом. Посолите, поперчите, украсьте рубленой зеленью.

И. М. Выхухолева, г. Тверь

ОМЛЕТ С ГРИБАМИ

На 4 яйца: 500 г свежих опят или других грибов, 1 стебель лука-порея, 100 г сметаны, 1/2 ст. л. сливочного масла, зелень петрушки, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы тщательно вымойте, залейте водой, доведите до кипения, посолите. Варите на слабом огне 10 мин. Затем откиньте на дуршлаг.
2. Белую часть лука-порея нарежьте кольцами, слегка обжарьте на сливочном масле. Добавьте грибы (крупные порежьте на 2-4 части). Жарьте, помешивая, 5 мин.
3. Яйца взбейте со сметаной и щепоткой соли. Залейте яичной массой грибы с луком, жарьте под крышкой до готовности. При подаче к столу посыпьте рубленой зеленью.

В. И. Казьмина, г. Псков

ГРИБЫ С ОВОЩАМИ И СЫРОМ

На 700-800 г свежих грибов: 1 луковица, 3 сладких перца, 3 помидора, 100 г тёртого сыра, тмин, зелень петрушки, 1 ст. л. муки, 3 ст. л. томатной пасты, 3 ст. л. раст. масла, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы отварите в подсоленной воде, порежьте кусочками. Обжарьте вместе с нарезанным полукольцами луком на раст. масле. Добавьте тмин и немного горячей воды, посыпьте мукой. Тушите 20 мин., добавьте томатную пасту, посолите и перемешайте.
2. Очищенный от семян сладкий перец и помидоры порежьте мелкими кубиками, добавьте к грибам. Тушите ещё 5-7 мин.
3. Грибы с овощами выложите на блюдо. Сверху посыпьте тёртым сыром и рубленой зеленью петрушки.

Н. Ю. Клименко, г. Алексеевка, Белгородская обл.

ПЕРЛОВКА С ГРИБАМИ И ЧЕСНОКОМ

На 500 г шампиньонов: 1 ст. перловой крупы, 1 луковица, 3-4 зубчика чеснока, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. раст. масла, майоран, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Перловку замочите на ночь в холодной воде, затем отварите до готовности. В конце варки посолите.
2. Очищенные и промытые грибы нарежьте крупными ломтиками, потушите со сливочным маслом. Отдельно обжарьте на раст. масле мелко порубленный лук.
3. Затем смешайте грибы с перловкой и луком, добавьте пропущенный через пресс чеснок, майоран и молотый перец. Всё перемешайте, потушите несколько минут.

Е. И. Леднёва, г. Тамбов

ТЕФТЕЛЬКИ С ОПЯТАМИ

На 500 г опят или других свежих грибов: 500 г говяжьего фарша, 2-3 луковицы, 2 яйца, раст. масло, чёрный молотый перец, соль. Для соуса: 1 луковица, 1 морковь, 1 помидор, 3 ст. л. муки, грибной бульон, 1 пучок петрушки, раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Подготовленные грибы отвариваем в подсоленной воде. Откидываем на дуршлаг, бульон не выливаем.
 2. Говяжий фарш вместе с грибами и луком пропускаем через мясорубку. Добавляем яйца, молотый перец и соль по вкусу. Всё тщательно вымешиваем.
 3. Из фарша формируем тефтели диаметром 3-5 см, выкладываем их на смазанный маслом противень. Запекаем в духовке 25 мин. при средней температуре.
 4. Готовим соус. Лук мелко рубим, морковь натираем на крупной тёрке, помидор нарезаем кубиками. Обжариваем всё вместе на раст. масле. Добавляем порубленную петрушку, тушим 2-3 мин. Отдельно обжариваем муку на сухой сковороде до золотистого цвета, разводим её грибным бульоном до нужной густоты. Добавляем овощи, тушим 3-5 мин., протираем через сито. Подаём соус к тефтелям.
- СОВЕТ.** Можно соусом залить тефтели и потушить их в духовке.

О. Г. Никулина, г. Тула

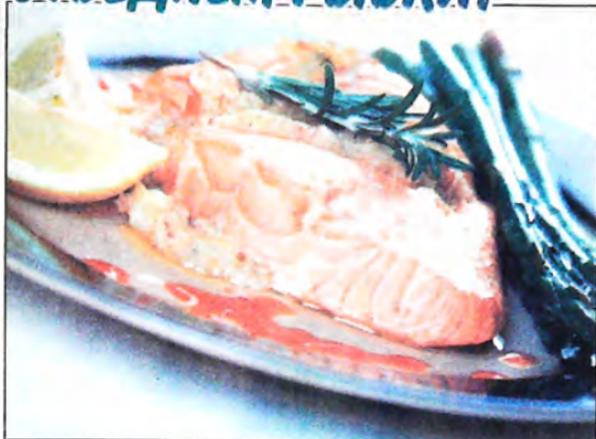
● Чтобы свежие грибы не почернели при обработке, их нужно класть в слабо подкислённую уксусом или подсоленной холодной воду.

● Грибы лучше заправлять подсолнечным маслом, на нем жарят все трубчатые грибы, а также сыроежки, лисички, шампиньоны, им заправляют солёные грузди и волнушки.

П. С. Андреева, г. Тула



ОТВЕДАЕМ РЫБКИ?



ПАПРИКАШ ИЗ РЫБЫ

На 500-600 г морской рыбы; 3-5 сладких перцев, 2-3 помидора, 1 крупная луковица, 1-2 ч. л. томатной пасты, мука, раст. масло, 1 ч. л. молотой паприки, лавровый лист, чёрный молотый перец, сахар, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Подготовленную рыбу нарежем порционными кусками. Солим, перчим, обваливаем в муке, слегка обжариваем с двух сторон на раст. масле. Затем перекладываем в миску.

2. Лук нарезаем полукольцами, обжариваем на раст. масле до золотистого цвета. Посыпаем молотой паприкой, перемешиваем. Добавляем нарезанный соломкой сладкий перец, натёртые на крупной тёрке помидоры, томатную пасту, лавровый лист, 1-2 ст. л. воды, щепотку сахара и соль по вкусу. Тушим всё вместе несколько минут.

3. Затем на овощи выкладываем рыбу, тушим на слабом огне под крышкой 15 мин.

Г. Л. СОТНИКОВА, г. Курск

ГАРНИРЫ ИЗ ЗЕЛЕНИ

К рыбе можно подать оригинальные гарниры из зелени петрушки, укропа и сельдерея.

● Для приготовления гарнира «Зелёные сухари» надо крупно измельчить сухари перерезать с зеленью.

● Если обжарить зелёные веточки укропа, петрушки и сельдерея, получится гарнир «жареная зелень».

● Гарнир «зелёное масло» — это размягчённое сливочное масло, перемешанное с мелко нарезанной зеленью.

А. О. НАЗАРОВА, г. Рязань

«МОРСКАЯ ФАНТАЗИЯ»

На 600-800 г рыбного филе; 100-150 г твёрдого сыра, 1 пачка крабовых палочек, 2-3 зубчика чеснока, майонез, раст. масло, молотый перец (лучше лимонный), соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе порежьте кусками, посолите, поперчите, выложите на смазанный маслом противень.

2. Сыр и крабовые палочки натрите на крупной тёрке, перемешайте. Добавьте пропущенный через пресс чеснок, заправьте майонезом.

3. Приготовленной массой полностью покройте рыбу, поставьте в разогретую духовку. Запекайте при средней температуре до образования румяной корочки

О. С. РЯБОВА, г. Барнаул

РЫБНОЕ ФИЛЕ В ВИНОГРАДНЫХ ЛИСТЯХ

На 400-500 г филе любой белой рыбы; 6-8 солёных виноградных листьев, 2 зубчика чеснока, 3-4 ст. л. раст. масла, 1 ст. л. лимонного сока, 1/2 ч. л. мёда, 2 ч. л. сушёного майорана, 1/2 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте соус. Смешайте лимонный сок с раст. маслом, добавьте мёд и майоран.

2. Форму для запекания смажьте маслом, посыпьте пропущенным через пресс чесноком, затем застелите половиной виноградных листьев. На листья выложите рыбное филе, полейте соусом, накройте оставшимися листьями. Запекайте 20-25 мин. при 170-180°C.

Г. И. ФЕДОРОВА, г. Подольск

РЫБА В ОМЛЕТЕ С ПОМИДОРАМИ

На 1 кг филе любой белой рыбы; 2 луковицы, 3 помидора, 50-70 г натёртого твёрдого сыра, раст. масло, специи для рыбы, чёрный молотый перец, соль. Для омлета: 3 яйца, 3 ст. л. майонеза, 3-4 ст. л. молока, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе нарезаем порционными ломтиками, посыпав специями, солью и перцем. Лук нарезаем тонкими полукольцами.

2. Яйца взбиваем с майонезом и молоком. Солим и перчим по вкусу.

3. На смазанный раст. маслом противень выкладываем ломтики рыбы, сверху — лук. Заливаем рыбу омлетной массой. Запекаем при 200-210°C. Как только омлет схватится, раскладываем на него кружочки помидоров, слегка посыпав молотым перцем. Запекаем до готовности (около 30 мин.)

4. При подаче к столу горячую рыбу в омлете посыпав тёртым сыром.

С. М. МАКАРОВА,
г. Ростов-на-Дону



КОТЛЕТЫ ИЗ ГОРБУШИ С КАПУСТОЙ

На 500 г филе горбуши; 200 г белокачанной капусты, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 пучок укропа, 3 ст. л. муки, 2 яйца, 1 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. белого сухого вина, 1 ч. л. мёда, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту порубите, опустите на 5 мин. в кипящую воду. Откиньте на дуршлаг.

2. Рыбное филе вместе с луком и капустой пропустите через мясорубку. Добавьте пропущенный через пресс чеснок, порубленную зелень и муку, поперчите, посолите. Перемешайте.

3. Яйца взбейте с соевым соусом. Добавьте вино с мёдом, хорошо размешайте.

4. В рыбный фарш добавьте яичную массу, вымесите, сформируйте небольшие котлеты. Обжарьте их с одной стороны на раст. масле, затем переверните на другую сторону, жарьте на слабом огне под крышкой до готовности.

А. Е. ПЕСКОВА, г. Краснодар

На 2 ст. муки: 2 пачки творога, 3 яйца, 2-3 ст. л. сметаны, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. разрыхлителя, ванилин на кончике ножа, раст. масло, щепотка соли.

Для начинки: 2 апельсина, 1 яблоко, 100 г кураги, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. лимонного сока. **Для смазывания:** 1 яйцо.

ТВОРОЖНЫЕ ПИРОЖКИ С ФРУКТАМИ



1. Апельсины очистите, разрежьте на дольки, удалите семена. Яблоки разрежьте на 4 части, удалите сердцевину, нарежьте дольками, сбрызните лимонным соком. Курагу распарьте в горячей воде и обсушите салфеткой.

2. Творог разотрите со сметаной, солью, сахаром и ванилином. Добавьте 3 яйца и разрыхлитель.

3. В миску с творожной массой всыпьте просеянную муку. Вымесите гладкое эластичное тесто.

4. Тесто раскатайте на присыпанной мукой поверхности в пласт толщиной около 5 мм. С помощью стакана вырежьте из него кружки.

5. Смажьте края кружков взбитым яйцом. На часть кружков выложите дольки апельсинов, на другие — дольки яблок и курагу. Присыпьте фрукты сахаром. Сложите кружки пополам так, чтобы верхняя часть не доходила до края нижней на 1-2 мм.

6. Выложите пирожки на смазанный раст. маслом и обильно посыпанный мукой противень. Сверху пирожки смажьте взбитым яйцом. Выпекайте 25-30 мин. при 200°C.

СОВЕТ. Вместо свежих фруктов в пирожки можно положить консервированные. Для этого их надо откинуть на дуршлаг, дать сиропу стечь и затем немного подсушить.



На Руси репа появилась ещё до возникновения Великого Московского княжества. Это был самый дешёвый и доступный овощ. Репа хорошо и долго хранилась, стоила очень дешево, поэтому была доступна практически круглый год. Репа кормила не только крестьян, странников, но подавалась также на стол царский и боярский. До появления картофеля она была, можно сказать, основным овощным растением. С ней пекли пироги, подавали её к рыбе и мясу и даже делали из неё квас. Так может, есть смысл и нам вспомнить об этом овоще, тем более что сейчас репу можно купить во многих супермаркетах.

НА ВКУС И АРОМАТ

Молодая репа сладкая и неострая. Более старая репа из-за наличия в ней горчичных масел приобретает своеобразный острый вкус и специфический запах.

ЧЕМ ПОЛЕЗНА

Репа очищает и оздоравливает желудок и кишечник, нормализует обмен веществ, полезна при ожирении и сахарном диабете. Репа обладает мочегонным, антисептическим, противовоспалительным, ранозаживляющим свойствами, способствует укреплению костей, зубов, волос, ногтей, улучшению зрения. Репа полезна при угревой сыпи и экземе. Сок репы используют в народной медицине как отхаркивающее средство.

ВЫБИРАЕМ ЛУЧШЕЕ

Ищите мелкую, молодую репу с неповреждённой кожей, которая кажется тяжёлой для своего размера. Корнеплоды репы должны быть твёрдыми, с золотисто-жёлтой или белой гладкой, блестящей поверхностью. Хорошо, если есть возможность пощуповать кусочек репы перед покупкой. При правильном выращивании репа должна быть сочной, при недостаточном поливе она становится грубой и жёсткой.

КАК ХРАНИТЬ

Обрежьте зелень. Корнеплоды держите в прохладном, тёмном, хорошо вентилируемом месте. В холодильнике в полиэтиленовых пакетах репу можно хранить до 2 недель.

Зимой корнеплоды сохраняют в подвале и погребах. Наилучшая сохранность обеспечивается в темноте при температуре $0 \pm 1^\circ\text{C}$.

Корнеплоды рекомендуется пересыпать чистым сухим песком или

ПОСАДИЛ ДЕД РЕПКУ



торфяной крошкой. Если храненные репы организовать правильно, вкусовые, питательные и лечебные свойства овоща до поздней весны практически не снижаются.

ГОТОВИМ К УПОТРЕБЛЕНИЮ

Если репа очень мелкая (меньше 2,5 см), поскоблите её ножом и варите целиком. У более крупных корнеплодов обрежьте верхний и нижний концы, снимите кожуру и нарежьте так, как вам это нужно.

С ЧЕМ ЕСТЬ И КАК ЕСТЬ

● Репу можно есть в сыром, варёном, запечённом, жареном и, конечно же, парёном виде.

● Очень высоко ценят репу французы. Обычно репу маринуют в белом вине с добавлением большого количества специй, а затем томят вместе с другими овощами и душистыми травами.

● Сырая молодая репа очень хороша в салатах.

● Репа отлично сочетается с другими овощами, её можно добавлять в супы и рагу.

● Из варёной репы можно делать пюре, как из картофеля (или вместе с картофелем). Для варки используйте посуду из нержавеющей стали.

● Тёртую пареную репу можно добавлять в любую кашу.

● Репу можно использовать как начинку для пирогов.

● Репу можно заготовить на зиму, воспользовавшись старинными русскими рецептами. Кусочки очищенной репы, капустные листья и зелень сложите слоями в стеклянные банки, пересыпая каждый слой солью и тмном. Залейте всё кипячёной водой, сверху поместите гнёт и уберите банки на пару недель в холодное место. Готовый «разносол» заправляют растительным маслом и посыпа-

ют рубленой зеленью.

● Листья репы имеют слегка горьковатый вкус и могут использоваться вместе шпината.

● Листья репы могут служить хорошей добавкой к салатам.

● Молодые листья репы наши предки закаливали, а зимой варили из них щи и похлебки.

САЛАТ ИЗ РЕПЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ

На 1 репу: 1 морковь, 2 варёных яйца, 2 зубчика чеснока, 100 г сыра, 100 г сметаны, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Морковь и репу вымойте, очистите. Репу натрите на крупной тёрке, морковь и сыр на — мелкой. Яйца порубите, чеснок измельчите.

2. Соедините подготовленные продукты, посыпьте, заправьте сметаной, перемешайте.

З. Е. ХАБАРОВА, г. Курск

ПЛОВ С РЕПОЙ И КАЛЬМАРАМИ

На 1 ст. риса: 1-2 репки, 500 г кальмаров, 2 луковицы, 2,5 ст. л. раст. масла, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кальмары очистите, промойте, отварите в подсоленной воде в течение 1-2 мин., остудите и нарежьте в виде тонкой лапши.

2. Репу очистите, натрите на крупной тёрке и пассеруйте на раст. масле 3 мин. Добавьте кальмары, жарьте ещё 1 мин.

3. Лук очистите, нарежьте кольцами и отдельно обжарьте.

4. Рис промойте, отварите до готовности. Соедините с кальмарами и овощами. Посыпьте и аккуратно перемешайте.

Н. А. ТОКАРЕВА, г. Пермь

АППЕТИТНЫЕ ЗАГОТОВКИ ИЗ ОВОЩЕЙ



«Аджика» из перезревших кабачков — подходящий рецепт не только для экономных хозяек. Мы едим её и в качестве соуса, и в качестве икры вместе с хлебом.

Г. Л. СОТНИКОВА, г. Курск

«АДЖИКА» ИЗ КАБАЧКОВ

На 2 кг перезревших кабачков: 100 г чеснока, 2 острых перца, 400 г томатной пасты, 1/4 л раст. масла, 1/2 ст. столового уксуса, 1 ст. сахара, 1 ст. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачки чистим, удаляем семена. Затем вместе с острым перцем пропускаем через мясорубку. Чеснок мелко нарезаем.
 2. Томатную пасту разводим 1,5 ст. воды. Добавляем раст. масло, уксус, сахар и соль. Доводим до кипения.
 3. В кипящий томат опускаем кабачковую массу, варим с момента закипания 20 мин. За 5 мин. до готовности добавляем чеснок.
 4. Горячую массу расфасовываем по стерилизованным банкам, закатываем.
- СОВЕТ.** Вместо томатной пасты можно взять пропущенные через мясорубку помидоры и проварить их 20 мин. (воду добавлять не нужно). Затем засыпать овощи и варить ещё 20 мин.

ПОМИДОРЫ

С ВИНОГРАДНЫМИ ЛИСТЬЯМИ

На 2 кг помидоров: 200 г виноградных листьев. Для рассола: на 1 л воды — 1/2 ст. сахара, 5 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Помидоры вымойте, наколите вилкой в районе плодоножки. Затем уложите в стерилизованную банку, переслаивая их виноградными листьями.
2. Из воды, сахара и соли вскипятите рассол. Кипящим рассолом трижды залейте помидоры, оставляя каждый раз на 10-15 мин. После третьей заливки закатайте.

Е. П. ТЕЛЕГИНА, г. Краснодар

ЛУК, МАРИНОВАННЫЙ В СВЕКОЛЬНОМ СОКЕ

На 2 кг лука-севка: 200 г свекольного сока, 1 л воды, 1/2 ст. сахара, 1 ч. л. лимонной кислоты, 5 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Луковицы примерно одинакового размера очищаем, промываем, раскладываем в банки.
2. Свекольный сок разбавляем водой, добавляем сахар, соль и лимонку. Доводим до кипения. Заливаем трижды лук кипящим маринадом, после третьей заливки закатываем.

СОВЕТ. Можно залить лук маринадом один раз и простерилизовать литровые банки — 10 мин., пол-литровые — 5-7 мин. Закатать.

В. А. ПАНТЕЛЕВА, г. Липецк

Есть у меня рецепт вкуснейшего салата из сладкого перца с яблоками. Вкус у него необычный и неизбитый. Всем моим родным он очень нравится.

Г. И. ФЁДОРОВА, г. Подольск

САЛАТ «НЕОБЫЧНЫЙ»

На 2 кг сладкого перца: 1 кг антоновки, 1 кг лука, 1/2 ст. раст. масла, 3 ст. л. мёда, 1 ст. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сладкий перец и яблоки очищаем от семян. Перец нарезаю крупными полосками, яблоки — ломтиками, лук — полукольцами.
 2. Овощи и яблоки перемешиваю в эмалированной кастрюле. Добавляю масло, мёд и соль. Оставляю на 1 ч. до выделения сока. Затем довожу до кипения, варю, помешивая, 15 мин.
 3. Горячий салат раскладываю в стерилизованные банки, закатываю, укрываю одеялом, даю остыть.
- Выход: 3 литра.

БАКЛАЖАНЫ С КАРТОФЕЛЕМ В ТОМАТЕ

На 500 г обжаренных баклажанов: 200 г картофеля, 1 луковица, 2 ст. протёртой томатной массы, 1 пучок зелени петрушки, мука, раст. масло, 2,5 ч. л. сахара, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Небольшие баклажаны нарежьте кружочками толщиной 1,5-2 см, посолите, обваляйте в муке и слегка обжарьте с двух сторон на раст. масле.
2. Картофель очистите, вымойте, нарежьте пластинками толщиной 1,5-2 см. Залейте солёной водой из расчёта на 1 л воды — 2 ч. л. соли, оставьте на 40-60 мин.
3. Лук порежьте полукольцами, обжарьте на раст. масле до золотистого цвета. Соедините лук с томатной массой, доведите до кипения. Добавьте порубленную зелень петрушки, сахар и 1,5 ч. л. соли.
4. В стерилизованные банки влейте немного томатной массы, затем слоями уложите баклажаны и картофель. Сверху залейте до краёв банки томатной массой. Стерилизуйте пол-литровые банки 90 мин., литровые — 120 мин., закатайте.

О. Е. ШТЕФАНКО, г. Белгород

СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ «ДУШИСТЫЙ»

На литровую банку: сладкий перец, 1 бутон гвоздики, по 2-3 горошины чёрного и душистого перца, листья и черешки сельдерея, 1 ч. л. сахара, 1/3 ч. л. лимонной кислоты. Для рассола: на 1 л воды — 1 ст. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. У сладкого перца отрезаем плодоножку, удаляем семена, промываем, складываем в дуршлаг и на 1 мин. опускаем в кипящую воду.
2. Затем укладываем перец в стерилизованную банку, добавив все пряности, сахар и лимонку. Заливаем кипящим рассолом, приготовленным из воды и соли. Закатываем.

Н. Ю. КЛИМЕНКО, г. Алексеевка, Белгородская обл.

СЛАДОСТИ НА ЗИМУ



ЯБЛОЧНОЕ ВАРЕНЬЕ С ОБЛЕПИХОЙ

На 1 кг яблок; 300 г облепихи, 1 кг сахара, 1 ст. воды.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яблоки моем, чистим от кожуры и семенных коробочек. Облепиху моем, чистим от веточек.
2. Из воды и сахара варим сироп.
3. В сироп кладем яблоки, нарезанные дольками, немного провариваем, добавляем облепиху, доводим до кипения и снимаем с огня. Оставляем на сутки.
4. На следующий день варенье доводим до кипения и снимаем с огня, оставляем на сутки. На третий день варенье также доводим до кипения и снимаем с огня. Остывшее варенье раскладываем в стерилизованные банки, укупориваем, как обычное варенье, (с помощью пергаментной бумаги).

Н. М. ГОЛУБКИНА, г. Брянск

КОЗИНАКИ ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ

На 1 кг черноплодной рябины; 300 г грецких орехов или фундука, 300 г сахара или мёда, 1 ст. л. сахарной пудры, лимонная кислота.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рябину моем, чистим, варим в подкисленной воде в течение 3 мин. (на 1 л воды — 5 г лимонной кислоты).
2. Рябину укладываем в противень, заполнив до бортиков, сверху насыпаем предварительно слегка прожаренные на сковороде рубленые ядра орехов.
3. Всё засыпаем сахаром или мёдом, ставим в духовку, разогрев до 200°C, на 20-25 мин.
4. Когда кипящий сироп загустеет, черноплодку с орехами выкладываем тонким слоем на фольгу, даём остыть и немного просушить. Затем разрезаем на маленькие брикетки, укладываем в коробки, посыпая сахарной пудрой. Храним при комнатной температуре.

З. Е. ХАБАРОВА, г. Курск

СЛИВЫ, ЗАПЕЧЁННЫЕ С УКСУСОМ

На 1 кг слив; 500 г сахара, 2 ст. воды, 1 ст. л. 9%-го уксуса, 3-4 шт. гвоздики, кусочек горчицы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сливы моем, выкладываем в эмалированный тазик, засыпаем сахаром и оставляем на 8-10 ч.
2. Сливы заливаем водой, добавляем уксус и специи, ставим в духовку. Запекаем на небольшом огне, периодически встряхивая, чтобы не подгорел верхний слой.
3. Когда сливы сморщатся, а сок загустеет, фрукты вынимаем, охлаждаем и укладываем в банки. Сок процеживаем и заливаем им сливы. Банки укупориваем.

Е. М. БОРТНИК, г. Липецк

ВАРЕНЬЕ «ЭКОНОМНОЕ»

На 1,5 кг яблок (сорта «антоновка»); 1 ст. чёрной смородины (можно замороженной), 1 ст. изюма без косточек, 200 г чернослива, 1 дес. л. цедры лимона, 2 кг сахара, 1 ст. воды.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яблоки режем дольками. Изюм и чернослив распариваем в тёплой воде.
2. Из воды и сахара варим сироп.
3. В сироп кладем изюм, чернослива, смородину, яблоки и цедру. Варим в один приём 40 мин. Раскладываем в банки. Закрываем полиэтиленовыми крышками.

В. В. ГАВРИЛОВА, п. Молодёжный, Тульская обл.

ЯБЛОЧНЫЙ ДЖЕМ С ШИПОВНИКОМ

На 750 г яблок; 250 г шиповника, 500 г сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Красные, не вполне зрелые плоды шиповника разрезаем пополам, очищаем от семян и волосков, тщательно промываем.
2. Яблоки чистим, разрезаем пополам, вырезаем семенные коробочки, нарезаем крупными дольками, засыпаем сахаром, добавляем несколько ложек воды и развариваем.
3. К разваренным яблокам добавляем очищенные плоды шиповника, варим до готовности.

Л. П. ЯКОВЛЕВА, г. Йошкар-Ола

ВАРЕНЬЕ ИЗ ДЫНИ С РЯБИНОЙ

На 4 ст. красной рябины; 2 ст. тонких ломтиков дыни, 7 ст. сахара, 4 ст. воды. Для замачивания рябины: вода.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рябину промываем и замачиваем в холодной воде на ночь.
2. Из 4 ст. воды и сахара готовим сироп.
3. В кипящий сироп кладем ягоды рябины. Варим до полуготовности. Добавляем очень тонко нарезанные ломтики очищенной дыни. Варим до загустения.

4. Варенье разливаем в банки, закатываем.
В. В. ГАВРИЛОВА, п. Молодёжный, Тульская обл.

ДЖЕМ ИЗ ЯБЛОК С БОЯРЫШНИКОМ

На 1 кг яблок; 1 кг боярышника, 500 г сахара, 10 листиков и 8 веточек чёрной смородины, 1/2 л воды.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Боярышник потушите на слабом огне в небольшом количестве воды, до мягкости. Затем воду слейте, а боярышник протрите через сито.
2. Яблоки тоже потушите в небольшом количестве воды и протрите.
3. Смешайте оба пюре, добавьте сахар и поставьте на огонь. Когда смесь станет горячей, добавьте веточки и листочки смородины, перемешайте. Варите джем до нужной густоты.
4. Готовый джем разложите в чистые банки, предварительно удалив веточки и листья. Укупорьте и поставьте на хранение.

Е. В. ЧЕРНЫХ, г. Елец, Липецкая обл.

МАННАЯ ЗАПЕКАНКА С ФРУКТАМИ И ОРЕХАМИ

На 1/2 ст. манной крупы; 1/2 л. молока, 2 яйца, 1/4 ст. сахара, 1/2 ст. рубленых грецких орехов, 20 г сливочного масла, 1 банка консервированных абрикосов, 2 ст. л. сахарной пудры, 1 ст. л. панировочный сухарей, ванилин на кончике ножа, 1/4 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В кастрюлю налейте молоко, доведите до кипения, посолите, добавьте ванилин и, постоянно помешивая, всыпьте манку. Сварите вязкую манную кашу, остудите под крышкой.

2. Яичные желтки разотрите с сахаром, белки взбейте в пышную пену. Орехи обжарьте на сливочном масле.

3. Готовую кашу перемешайте с орехами, желтками и белками. Полученную массу выложите в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Сверху разложите абрикосы.

4. Посыпьте сахарной пудрой, поставьте в разогретую духовку. Выпекайте при средней температуре до готовности.

Н. И. НИКИФОРОВА, г. Нижний Новгород

ЗАПЕКАНКА «ДЕСЕРТНАЯ» ИЗ БЕЛОГО ХЛЕБА

На 400 г чёрствого белого хлеба; 1/2 л. молока, 3 яйца, 1 ст. молотых грецких орехов, 1 ст. сахара, 100 г сливочного масла, раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Хлеб порежьте кусочками, залейте молоком, дайте набухнуть.

2. Желтки отделите от белков, соедините с хлебом и молоком. Добавьте орехи и сахар, перемешайте. Влейте растопленное сливочное масло, ещё раз перемешайте. Затем введите взбитые в пену белки.

3. Полученную массу выложите в смазанную маслом форму, поставьте в разогретую духовку. Выпекайте 30 мин. при средней температуре.

В. С. ЖИРОНКИНА, г. Майкоп

СЛАДКАЯ КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА

На 1 кг картофеля; 4 яйца, 4 ст. л. сливочного масла, 1/2 ст. сахара, тёртая цедра 1 лимона, 2 ст. л. молотых грецких орехов, 2 ст. л. муки, сладкие молотые сухари, раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель очищаем, отвариваем до готовности, разминаем в пюре.

2. Сливочное масло растираем с желтками, сахаром и лимонной цедрой. Добавляем орехи, муку и картофельное пюре. Вводим отдельно взбитые в пену белки.

3. Полученную массу выкладываем в смазанную маслом форму, посыпав сладкими сухарями. Запекаем в разогретой духовке до золотистого цвета. К столу подаём с любым сладким соусом.

В. А. МАКАРОВА, г. Омск



СЛАДКИЕ ЗАПЕКАНКИ К ЧАЮ И КОФЕ

ТВОРОЖНО-ШОКОЛАДНАЯ ЗАПЕКАНКА «МРАМОРНАЯ»

На 400 г творога; 6 ст. л. сметаны, 4 ст. л. сахара, 2 яйца, 2 ст. л. муки, раст. масло. Для шоколадного теста: 200 г тёмного шоколада, 200 г сливочного масла, 5 яиц, 5 ст. л. сахара, 5 ст. л. муки, 1/2 ч. л. ванильного сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Для светлой части взбейте творог со сметаной, сахаром, яйцами и мукой в однородную массу.

2. Для шоколадной части растопите шоколад с маслом на водяной бане, остудите. Добавьте яйца, взбитые с ванилином и обычным сахаром, всыпьте муку.

3. В смазанную маслом форму вылейте шоколадную массу, сверху — творожную. Деревянной палочкой сделайте разводы. Выпекайте 40 мин. при 180°C.

Г. Л. СОТНИКОВА, г. Курск

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С БАНАНАМИ И ЯБЛОКАМИ

На 400 г творога; 2 яйца, 3 ст. л. сметаны, 3-4 ст. л. сахара, 1 банан, 2 яблока, раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Творог разотрите с яйцами, сметаной и сахаром в однородную массу.

2. Банан и яблоки очистите, нарежьте, выложите на дно смазанной маслом формы. Залейте фрукты творожной массой, поставьте в разогретую до 200°C духовку. Выпекайте около 1 ч. Затем оставьте в выключенной духовке ещё на 10 мин. Духовку не открывайте!

Е. М. ЧИНДЯЙКИНА, г. Норильск

ТЫКВЕННО-ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА «СОЛНЫШКО»

На 500 г тыквы; 300 г творога, 2-3 яйца, 2/3 ст. сахара, 3,5 ст. л. манки, 2 ст. л. изюма без косточек, сливочное масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тыкву очищаем, нарезаем крупными кусочками, выкладываем на смазанную маслом противень. Запекаем 40 мин. при 180°C. Затем охлаждаем, взбиваем в пюре.

2. К тыквенному пюре добавляем 3 ст. л. сахара, 1 яйцо, 1,5 ст. л. манки. Всё перемешиваем.

3. Творог растираем с 1-2 яйцами, оставшимся сахаром и манкой. Добавляем промытый и высушенный изюм, перемешиваем.

4. В смазанную маслом форму выкладываем послойно тыквенную и творожную массы. Слои повторяем несколько раз. Выпекаем 50 мин. в духовке при 180°C.

Запеканка получается удивительно красивой, как яркое солнышко, и, конечно же, очень вкусной.

Е. Н. КВАКИНА, г. Рыбинск

Мой муж весьма скептически относится к запеканкам, а, попробовав эту, сказал, что очень вкусно и просил приготовить еще.

С. УТЕНКОВА, г. Строитель

ПШЁННАЯ ЗАПЕКАНКА С ЧЕРНОСЛИВОМ

На 250 г пшена: 1 л молока, 1/2 ст. сахара, 2 яйца, 250 г чернослива без косточек, сливочное масло, 1/2 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Пшено промойте несколько раз в горячей воде.
2. Молоко налейте в форму или казан, всыпьте в него пшено, добавьте сахар и соль. Поставьте в духовку, доведите при максимальной температуре до закипания. Затем огонь уменьшите.
3. Как только пшено почти впитает в себя всё молоко, вылейте на него взбитые вилкой или венчиком яйца, сверху вдавите промытый чернослив, положите кусочки сливочного масла. Запекайте до образования румяной корочки.



ЗАПЕКАНКА ИЗ БУБЛИКОВ С ФРУКТАМИ

На 8 бубликов: 3 яйца, 1 ст. сахара, 1/4 л молока, 2 банки консервированных кольцами ананасов, 1 яблоко, 2-3 консервированных абрикоса, 3 ст. л. молотых грецких орехов, 1 пакетик ванильного сахара, 1 ч. л. молотой корицы, сливочное масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца взбейте с 2/3 ст. сахара и ванильным сахаром. Влейте молоко и ещё раз хорошо взбейте.
2. Бублики разрежьте вдоль пополам, замочите в яично-молочной массе, оставьте на 30 мин.
3. Смазанную маслом форму посыпьте сахаром. На дно формы выложите разрезанные на полукольца ананасы, половину бубликов, дольки яблока, посыпьте корицей. Затем положите оставшиеся бублики, чередуя их ананасами и половинками абрикосов. Верх запеканки смажьте сливочным маслом, посыпьте сахаром и орехами. Выпекайте около 40 мин. при 175°C.

Н. Г. ОСТАПЕНКО, г. Рязань

ЗАПЕКАНКА ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ И ЯБЛОК

На 2 ст. овсяных хлопьев: 400 г яблок, 3/4 ст. сахара, 100 г сливочного масла, 2 яйца, 1 ст. молока, щепотка ванилина, раст. масло, панিরочные сухари.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яблоки очищаем, удаляем сердцевину, натираем на крупной тёрке.
2. Овсяные хлопья вместе с сахаром обжариваем на половине сливочного масла. Яйца взбиваем с молоком и ванилином.
3. В смазанную раст. маслом и посыпанную сухарями форму выкладываем слоями: овсяные хлопья, яблоки, взбитые яйца. Сверху раскладываем кусочки оставшегося масла. Запекаем в духовке при средней температуре до румяной корочки.

Н. М. ГОЛУБИКИНА, г. Брянск

МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЁДОМ

На 3-4 моркови: 2 ст. л. манной крупы, 2 ст. л. молока, 1 яйцо, 1,5 ст. л. мёда, 1 ст. л. изюма, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Морковь очищаем, отвариваем, натираем на мелкой тёрке.
2. Манку смешиваем с молоком, яйцом и мёдом. Затем соединяем с морковной массой. Добавляем изюм и ещё раз хорошо перемешиваем.
3. Полученную массу выкладываем в смазанную маслом и присыпанную мукой форму. Выпекаем около 15 мин. при средней температуре.

И. М. АНТИПОВА, г. Оренбург

Это просто удивительно блюдо. Выглядит необычно, вкус чудесный. Такую запеканку можно приготовить для детей, и к праздничному столу её подать не стыдно.

В. И. КАЗЬМИНА, г. Псков

ВАФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА

На 2 готовых вафельных листа: 300-400 г творога, сахар, курага, изюм, щепотка ванилина, сливочное масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Творог протираем через сито. Добавляем сахар по вкусу, нарезанную курагу, изюм и ванилин. Всё тщательно перемешиваем.
 2. Дно и бока формы натираем сливочным маслом, кладем вафельный лист, затем творожную массу. Сверху накрываем вторым вафельным листом, смазываем его сливочным маслом. Запекаем 30 мин. в духовке при 180°C. Остужаем, разрезаем на порционные кусочки.
- Готовые листы вафель продаются в хлебных отделах в продуктовых магазинах.

ТЫКВЕННО- РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА

На 1 кг тыквы: 1 ст. риса, 2 пачки творога, 3 яйца, 60 г сливочного масла, 2 ст. л. сахара, 2 пакетика ванильного сахара, 3 ст. л. изюма, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тыкву очистите, порежьте кусочками, потушите в кастрюльке с половиной сливочного масла. Затем разомните в пюре.
2. Рис отварите до готовности в слегка подсоленной воде. Творог разотрите с 2 яйцами, сахаром и 1 пакетиком ванильного сахара. Изюм распарьте в кипятке.
3. В смазанную раст. маслом форму выложите подготовленные ингредиенты слоями: рис, изюм, творог, тыква. Сверху положите кусочки оставшегося сливочного масла, залейте яйцом, взбитым с 1 пакетиком ванильного сахара. Выпекайте 20-25 мин. при 180°C.

Г. И. ФЁДОРОВА, г. Подольск



Для
Л. И. СУХОВОЙ,
г. Ярославль

Ароматная пицца

Чтобы пицца получилась ароматная, посыпьте её праностью орегано или смесью итальянских трав. Всё свободно продается в крупных торговых центрах, и даже небольших магазинах. Некоторые используют готовые смеси для пиццы, посыпая сушеным базиликом или майораном, паприкой, кориандром, куркумой, сушеным чесноком — всё это даёт яркий аромат. Но лично мне больше всего нравится запах орегано в сочетании с запечённым сыром.

Н. Е. ГОРСКАЯ, г. Краснодар



Для
О. Е. КОДЕНЦЕВОЙ,
г. Липецк

Какое мясо выбрать для фарша

Для домашнего фарша подойдёт любая мясная часть мясной туши: задок, лопатка, шейка, вырезка. Если на косточке много мяса, можно срезать и с косточки. Главное, чтобы было поменьше жил и отонков. Хороший фарш получается, конечно же, из двух видов мяса, например, говядины и свиной грудки или шеи. Недавно прочитала, что для приготовления мясного фарша для жарки и запекания, на котлеты, рулеты, тефтели, биточки лучше всего подходит ошеек и лопатка (окорок) — мясо из этих частей туши содержит связывающие вещества-белки. Для пельменного фарша подойдёт лопатка, пашина и ошеек.

А. П. САВЕЛЬЕВА, г. Тамбов

О стеклянных формах для запекания

Огромный плюс стеклянных форм для запекания в том, что пища в них получается очень красивой. Другой плюс в том, что мыть такие формы легче, чем другие.

Теперь о температуре. Чтобы форма не лопнула, ставьте её в холодную или слегка нагретую духовку. Всё нормально получается: и мясо, и даже торты.

Если по рецепту нужно ставить блюдо в горячую духовку, просто выгащите решётку из духовки и потом поставьте её вместе со стеклянной формой. Не волнуйтесь: если форма у вас приличного качества, значит, стекло там специально закалённое, и перепады температуры легко выдерживает. Конечно, не нужно ставить форму из морозилки прямо в духовку.

Ещё один момент. Когда достанете горячую форму, поставьте её на деревянную подставку. Это дополнительная предосторожность, чтобы форма не лопнула. И не бросайтесь сразу же мыть горячую форму холодной водой — вот и все секреты. Не так уж и сложно запомнить.

Оксана ПИРОГОВА, г. Калуга



Для
А. М. ПЕШКОВОЙ,
г. Ростов-на-Дону

В стеклянных формах для запекания мне больше всего нравится то, что сквозь прозрачные стенки можно следить за процессом приготовления. Минусом многие считают то, что в стеклянных формах блюдо готовится немного дольше (у стекла низкая теплопроводность), но зато блюда в таких формах долго не остывают.

А. Н. ВЕСЕЛОВА, г. Москва

У меня не получаются вкусные отбивные из свинины. Расскажите, пожалуйста, сколько по времени нужно готовить мясо, чтобы и прожарить, и одновременно, не перусушить его? Какой толщины нужно резать куски?

Е. С. ЖУКОВА, г. Белгород

Моему мужу не очень нравится борщ, который я варю. Говорит, что чувствуется вкус свёклы. А вот борщ, который варит его мама, всегда хвалит. У свекрови борщ получается с выраженным кисло-помидорным вкусом. Подскажите, пожалуйста, что я делаю не так? Варила борщ и по рецепту свекрови, и всё равно у меня всё забивает свёкла.

О. П. ЗАТОНСКИХ, г. Липецк

Хочу приобрести себе формы для выпечки из силикона. Поделились, пожалуйста, опытом: действительно ли они лучше, чем обычные железные? Есть ли у этих форм недостатки?

А. М. ЗВОНАРЁВА, г. Орёл



Молодую актрису Кристину Асмус называют одним из главных открытий сериала «Интерны» на канале ТНТ. Она сыграла одну из четырёх интернов — добрую, обаятельную, чистую и честную героиню Варю Черноус, которая пришла в медицину, чтобы спасти человеческие жизни. В такую положительную и милую героиню влюбились миллионы зрителей. В реальной жизни Кристине Асмус — 22 года. В 2008 году Кристина поступила в Высшее театральное училище имени Щепкина на курс актёра Бориса Клюева. Сниматься в «Интернах» начала, будучи студенткой, обещая своему руководителю вовремя сдавать сессию, посещать репетиции и конкурсы.

О ДЕТСТВЕ, СЕМЬЕ И КУКЛАХ

— Кристину, у вас необычная и красивая фамилия — Асмус. Откуда корни?

— Это немецкая фамилия — мамино деда. Её брат с семьёй живут в Германии. Я там была один раз на гастролях. С родственниками переписываемся, созваниваемся, жаль, что по-немецки я не говорю.

— В «Интернах» вы такая милая, в детстве любили играть в куклы?

— У меня была не очень обеспеченная семья, но родители много работали и создавали все условия для счастливого детства — моего и двух моих сестёр. Только кукол Барби была целая куча... Но иногда мне кажется, что, несмотря на всех этих кукол, я настоящей пацан в юбке.

— Интересно, в вашей семье были врачи?

— Моя бабушка более 50 лет проработала в «скорой помощи», поэтому тема медицины мне близка. Есть также знаменитый доктор Асмус... Он, вроде как, мне не родственник, но некую причастность к этому выдающемуся человеку я почему-то чувствую.

О СПОРТЕ И ХАРАКТЕРЕ

С детства Кристина Асмус серьёзно занималась гимнастикой, она кандидат в мастера спорта.

— Кристину, в прошлом вы спортсменка. Что вам даёт в жизни этот опыт?

— Гимнастика — трудный вид спорта, тренеры очень жестоки в обраще-

нии с подопечными, и иначе нельзя. Но я работала не на результат, а на процесс. Потому что пришла в спорт в шесть лет, то есть очень поздно, организм уже был сформирован. Спорт воспитал во мне характер и волю, научил соревноваться. Но были и минусы — как девушка физиологически я начала развиваться только в 16 лет. До этого была абсолютный «уни-секс» — большие плечи, не было талии, крепкие ноги и накачанный пресс. Пришлось поработать над собой, чтобы стать более женственной и привлекательной!

О СЕРИАЛЕ «ИНТЕРНЫ»

— Кристину, как вы попали в «Интерны»?

— Мне позвонил кастинг-директор и сообщил, что, просмотрев мои фото и видео, решили пригласить в проект. Я пришла на пробы, особенно ни на что не рассчитывая. Но в процессе проб количество людей всё уменьшалось, и к концу дня осталась я и ещё одна девочка. Я низкая — она высокая, я блондинка — она брюнетка, у меня длинные волосы — у неё короткие. Противоположности! Когда меня утвердили, я решила, что меня выбрали за какую-то органику. А позже оказалось, что на меня «глаз положили» с самого начала и лишь искали мне партнёров.

— Доктор Быков постоянно поддучивает над интернами. А как сложились отношения у вашей четвёрки с Иваном Охлобыстиным?



— Знали бы вы Охлобыстина! Он такой... слова трудно подобрать. Невероятной души человек с большой буквы Ч. Эта личность в моей голове не укладывается. Он — как очень дорогой драгоценный камень. И настолько сверкает всеми своими гранями, что просто таешь. За ним, мне кажется, любой вменяемый человек должен ходить и записывать всё, что он говорит. Я удивляюсь, как ему удаётся совмещать актёрскую стезю, работу сценариста, ювелира, он даже телефоны делает. А ещё Иван священник, отец шестерых детей и муж. При этом всегда весел, радостен. И он добряк, с ним невозможно конфликтовать!

О СОБСТВЕННОМ СТИЛЕ

— Кристину, в «Интернах» ваша героиня постоянно одета в белый халат. А какой стиль одежды в обычной жизни предпочитаете вы?

— Я почти всё время на каблуках. Мне в них не

мнеже удобно, чем в кедах. Обожаю платья и юбки. Не понимаю девушек, которые предпочитают брюки и джинсы. Мы ведь должны демонстрировать своё отличие от мужчин! В «Интернах» мне очень комфортно в халате. Кстати, продюсеры постоянно предлагают сменить юбочку на «покороче» или кофточку на «прозрачнее», но я не соглашаюсь. Не хочу походить этим на сотни других актрис.

О ЖЕНИХЕ

— У Вари завязываются интересные романтические отношения. А как у вас обстоит дело с личной жизнью?

— Я много раз об этом рассказывала! У меня давно есть жених! Его зовут Вильям Демчог, это сын моего коллеги актёра Вадима Демчого. Ему пять лет, и он такой умный, красивый, мужественный, дарит мне подарки — заколки. Он меня любит даже сильнее, чем главную героиню фильма «Аватар». Так своему папе и признался!

ЧЕЛОВЕК РАССЕЯННЫЙ

Из-за постоянных стрессов, которые нас окружают, мы быстро утомляемся и становимся рассеянными. Как с этим справиться, чтобы наша жизнь не напоминала плавание в киселе?



«УЧЁНАЯ» РАССЕЯННОСТЬ

Её порождает большая увлечённость своим делом. Человек, захваченный идеями, частично выключается из реальной жизни. Вот как описывает свою ситуацию Елена.

«Попросили написать реферат на кафедре. Оказалось, что моих знаний недостаточно, перевернула всю библиотеку. Потом перечитала написанное — оказалось, что неглубоко раскрыла тему, решила переписать концепцию. За целый день ничего не съела. Открыла холодильник, но в этот миг пришла ещё новая идея, я помчалась к компьютеру. Через два часа вспомнила, что голодна. По ошибке насыпала в кофе соли вместо сахара. Наконец дописала реферат и унесла на распечатанных листах своего опуса».

То, что происходит с Еленой, называется неравномерной концентрацией внимания. Она может положить в кофе соль вместо

сахара, но вряд ли перепутает даты, формулы или какие-то другие важные детали в своём реферате.

Что делать? Такому человеку надо научиться правильно распределять время. Иначе большая часть энергии будет уходить как раз на то, что не имеет никакого отношения к основной задаче (например, придётся лечить желудок).

Прежде чем браться в омут своей захватывающей работы, сделайте паузу и подумайте: когда вы намереваетесь сделать перерыв? В какое время собираетесь обедать? Когда закончите работу? И старайтесь придерживаться своего плана. Иначе всё равно придётся отвлекаться, только времени на это будет уходить гораздо больше.

БЫСТРАЯ СМЕНА ВПЕЧАТЛЕНИЙ

Смена событий, эмоций, состояний требует большой скорости переключения психических процессов, сосредоточиться в такой суете человеку очень сложно.

«С утра полетела в автосервис отогнать машину мужа, — рассказывает Надежда. — По дороге позвонила мама и начала выговаривать, что сын сидит по ночам за компьютером. Еле сдержалась, чтобы не накричать на нее. На работе шеф «потерял» секретаршу, я бросилась её искать. Позвонил муж, спросил, где купить запчасти. Мама не уюмонилась — решила уточнить, все ли я поняла про сына? Пока искала секретаршу, меня схватил за руку менеджер: оказывается, я ему обещала вчера сделать сводку. Позвонила секретарше, спросила заодно, не знает ли она, где купить запчасти. На мужа накричала, что он сам должен следить за сыном... Господи, что со мной?»

Надежда не может сконцентрировать внимание на чем-то одном. Каждый новый импульс извне заставляет её оставить всё, чем она занималась, и начать делать то, чего от неё ждут в данный момент.

Что делать? Прежде всего научиться расставлять приоритеты. В данном случае разговор с мамой и мужем вполне можно было перенести на вечер, а поиск секретарши не входил в ваши обязанности.

Кроме того, не выполняй одну задачу, не отвлекайся, по возможности, на другие. Если вы довели дело до конца, то его можно выбросить из памяти. Если прервались и переключились на другие задачи, вам надо держать в голове незавершённое.

МОНОТОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Рассеянность возникает и тогда, когда человек чувствует себя винтиком в отлаженном механизме огромной корпорации. Такая система отбирает энергию, непосредственность и спонтанность.

Татьяна работает в крупной банке юристом: «Я целыми днями сижу за компьютером, сверлю, прове-

рю, уточняю, отправляю. Вчера муж заметил, что я утром надела блузку наизнанку. Обычно доезжаю до работы на «автомобиле», а тут свернула в какой-то переулок, машина заглохла. Наконец завелась — я развернулась и поехала. Замелькали знакомые дома, оказывается, я опять вернулась домой».

Что делать? Если вам трудно сосредоточиться на какой-то задаче, вы должны повысить интерес к ней — это главное правило. Стоит человеку сменить работу на более интересную или в своей отрасли что-то необычное, и его рассеянность исчезает.

Не можете ни уволиться, ни увлечься своим делом — ищите источник вдохновения вне профессиональной сферы. Это встряхнет ваш спящий ум и поможет справиться с рассеянностью.

СТРЕСС

И самая распространённая причина рассеянности — это стресс. Мы часто видим на улице людей, разговаривающих сами с собой. Они идут, никого не замечая, и доказывают невидимому собеседнику, кто они такие...

Алиса поругалась с мужем, он хлопнул дверью и ушёл. «На работе прокручиваю в голове наш ночной разговор, спорю, привожу новые доказательства. Подошла директриса, сделала мне замечание. На следующий день явилась на работу позже, чем надо. Забыла, что должна прийти клиента. Опять вспомнились резкие слова мужа, навернулись слёзы». Неразрешённые конфликты снижают восприятие. Реальность отступает, и человек погружается в свой внутренний «театр».

Что делать? Тренировать умение переключаться. Когда надо сосредоточиться на чём-то, волевым усилием остановите поток мыслей, скавав себе: «Стоп!» И переключитесь на то, что вы совершаете в данный момент. Читайте ли вы, говорите ли по телефону, беседуете ли с человеком — делайте только это, не позволяя себе отвлекаться ни на внешние стимулы, ни на собственные тревожные мысли.

Зелёный друг

АНТУРИУМ- ЦВЕТОК ФЛАМИНГО

Одна старинная легенда гласит, что в цветок антуриума превратилась прекрасная юная девушка, которую хотели отдать замуж за жестокого вождя племени. Девушка отказалась выходить за него. Но вождь напал на деревню, в которой жила девушка, и силой привёл её к себе. В день свадьбы был разведён праздничный костёр. Юная красавица не представляла себе жизни без своих родных и в свадебном наряде бросилась в этот костёр. Но боги не дали сгореть девушке и, не успела она упасть в огонь, как превратилась в красный цветок антуриума. А всю деревню боги превратили в непроходимый лес. С тех пор антуриум расцветает ежегодно, радуя всех своей красотой.

Антуриум — удивительно красивое цветущее растение. Его великолепные по форме и окраске цветы возвышаются над большими гладкими листьями и состоят из змеевидного изогнутого или ровного початка, который похож на хвостик, торчащий из большого яркого слегка морщинистого прицветника. Название антуриум произошло от двух латинских слов: «anthos» — цветок и «oura» — хвост, что означает цветохвость. В народе антуриум за привычно розовую окраску покрывала называют «цветком фламинго» или «огненным цветком».

Родина антуриума — тропики и субтропики Америки, острова Карибского архипелага. Род антуриум (Anthurium) включает более 900 видов и является самым крупным родом семейства ароидных. Антуриумы — это великолепные декоративнолиственные растения, преимущественно наземные, но многие виды представляют собой эпифиты, ползающие или лазящие растения. Для выращивания в комнатных условиях пригодны только два вида — антуриум Шерцера и более крупный антуриум Андре. Оба вида имеют исключительной красоты соцветие с ярким покрывалом, окрашенным в оранжевые или красные тона, и крупные, тёмно-зелёные, кожистые листья. При хорошем уходе антуриум цветёт с весны до осени, а иногда почти весь год.

ТЕМПЕРАТУРА

Антуриум теплолюбив, как и все растения тропиков и субтропиков. В осенне-зимний период температура помещения, в котором растёт антуриум, не должна опускаться ниже 15-16°C, летом же оптимальна температура 20-28°C, но не ниже 18°C. Следует оберегать растение от сквозняков, но обеспечить доступ свежего воздуха.

ВЛАЖНОСТЬ

Антуриум очень любит влагу, его нужно часто опрыскивать водой, не забывая опрыскивать и воздушные корни растения, стараясь, чтобы вода не попадала на цветки, иначе на них образуются некрасивые пятна.

ПОЛИВ

Для полива антуриумов берётся теплая, отстоянная вода с добавлением щепотки лимонной кислоты. Поливать лучше один раз в три дня, но основательно. Воду в поддоне оставлять нельзя, её надо сразу слить после полива. Зимой, в период покоя, полив следует сократить.

МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ И ОСВЕЩЕНИЕ

Антуриумы любят яркий свет, но от прямых солнечных лучей их следует

прикрывать, т. к. листья могут поглотить ожог, станут желтеть и сохнуть. Если же света будет мало, то растение не зацветет. Для выращивания антуриума лучше всего подходят восточные или западные окна.

ПОДКОРМКА

Подкармливают антуриумы в весенне-летний период 1 раз в месяц полным минеральным удобрением или раствором готового органического удобрения.

ПЕРЕСАДКА

Молодые антуриумы пересаживают ежегодно, взрослые — один раз в два года в марте-августе, соблюдая осторожность, чтобы не повредить хрупкие корни. Горшок для антуриума должен быть широкий, но неглубокий. Необходим хороший дренаж. Для пересадки берётся смесь из лиственной земли, болотного мха и лёгкой дерновой земли. Подходит готовая земля для эпифитов.

РАЗМНОЖЕНИЕ

Антуриумы размножают семенами, делением куста или стеблевыми черенками. Обычно эту процедуру совмещают с пересадкой растения. Черенки высаживают в мох или измельчённую сосновую кору и содержат при температуре 25°C и умеренной влажности до появления ростков. Затем ростки отсаживают в горшки.

БОЛЕЗНИ И ВРЕДИТЕЛИ

Наиболее распространённые болезни антуриумов — это корневые и стеблевые гнили, вызываемые излишним поливом или низкой температурой, а также антракноз (листовые пластинки сохнут и отмирают).

Антуриум может поражаться такими вредителями, как тля, щитовка и мучнистый червец. Взрослых вредителей следует удалить влажным тампоном, затем обработать растение фунгицидами. После обработки через сутки антуриум следует хорошо вымыть, закрыв почву плёнкой.

Следует помнить, что антуриумы, как и все ароидные, ядовиты, особенно молодые листья. Поэтому установите растение так, чтобы оно не причинило вреда детям и домашним животным.

Подготовила
Нина ЧЕБОТАРЁВА



РАБОТАТЬ НЕ ПОЙДЕШЬ!



Не секрет, что многие наши мужчины не хотят видеть своих жён успешными на работе. Чего же они опасаются?

СТРАХ 1-й: «ОНА УМНЕЕ МЕНЯ»

Как вы думаете, почему мужчины выдумали миф о глупости блондинок и постоянно рассказывают анекдоты о женщине за рулём? Всё дело в конкуренции. Сильный пол как бы пытается показать, что мы, женщины, гораздо ниже их по интеллекту.

Самый большой мужской страх заключается в том, что его любимая женщина может оказаться умнее и успешнее его. Видя, что жена совершает уверенный взлёт по карьерной лестнице, он начинает думать, что глупее её, и значит, несостоятелен как личность. Дабы не допустить падения самооценки, и конечно же, не уронить себя в глазах знакомых, мужчины нередко расстаются с дамами, в которых видят потенциальных конкурентов.

Что делать? Если вы не хотите бросать ни работу, ни любимого,

постарайтесь грамотно построить своё поведение с ним. Во-первых, никогда не указывайте вашему избраннику на то, что вы успешнее и умнее его. Ни в коем случае не ставьте ему в упрек то, что его карьера складывается менее благополучно, чем ваша. Во-вторых, всегда подчёркивайте, что вы признаёте его интеллектуальное лидерство. И, конечно же, когда ваш любимый будет жаловаться на нерадивого начальника и коллег, которые постоянно строят ему козни, сочувственно, понимаяюще выслушивайте его. Тогда он будет считать, что его «отставание» от вас — лишь временное явление. А значит, и тяготиться этим будет меньше.

СТРАХ 2-й: «Я СТАНУ ЕЙ НЕ НУЖЕН»

Если женщина не работает, получается, она находится в полной материальной зависимости от муж-

чины. А это означает, что она сто раз подумает, прежде чем сказать ему резкое слово или настоять на своём. Логика подобных мужчин такова: если она хочет работать, значит, стремится стать независимой и расстаться со мной. Он против карьеры любимой, потому что просто боится её потерять.

Что делать? Дайте понять избраннику, что он был, есть и будет вашим самым любимым и дорогим человеком. А ваша карьера — это лишь желание самореализоваться прежде всего в своих глазах. К тому же вам хочется зарабатывать на свои карманные расходы самостоятельно. В конце концов, аргументируйте ваше желание работать тем, что вы хотите помочь вашему избраннику накопить на машину его мечты. И уж тогда он точно не будет против вашей карьеры.

СТРАХ 3-й: «В ДОМЕ БУДЕТ БАРДАК!»

Любой мужчина мечтает, придя домой, видеть чистую квартиру, ухоженных детей и ужин, приго-

товленный специально для него. На женщину, которая не работает, можно свалить все домашние обязанности. И она не посмеет, как в анекдоте, «пилить» его в майские праздники: «Вынеси ёлку! Вынеси ёлку!»

Что делать? Если вы связали свою жизнь с человеком, имеющим домостроевские взгляды, то дайте ему понять, что сегодня большую часть работы по хозяйству могут выполнять машины. И задача настоящего мужчины — оснастить свой дом современной техникой. А вы имеете законное право властвовать не только на кухне, но и на работе. Конечно, вы не собираетесь кормить мужа лапшой-минуткой из картонного стакана. Но если вы не успеете приготовить ужин, то почему бы не заказать на дом пиццу или не пойти в ресторан?

СТРАХ 4-Й: «РАБОТА ИСПОРТИТ ЕЁ НЕРВЫ»

Если женщина сидит дома, злобный начальник не испортит ей настроение, а коллеги не «украдут» её идеи. А это означает, что она всегда будет в хорошем расположении духа. Некоторые мужчины, запрещая своим любимым работать, считают, что так проявляют заботу о них.

Что делать? Поблагодарите своего избранника за беспокойство о вас, но скажите, что не хотели бы быть тепличным растением. И вам просто жизненно необходимо работать, общаться, ошибаться и побеждать. Ну а если вы будете безвылазно сидеть дома, то это отразится на вашем настроении гораздо хуже. Известно ведь, что домохозяйки чаще впадают в депрессию — именно потому, что замкнуты на своём доме.

СТРАХ 5-Й: «НАЙДЁТ СЕБЕ ДРУГОГО!»

На работе будут другие мужчины, даже если вы собираетесь стать швейей или воспитательницей. А значит, вполне логично предположить, что у вас появится поклонник. Впрочем, муж может ревновать не только к гипотетическому другому мужчине, но и к самой работе. Ведь ваша жизнь перестанет крутиться только вокруг него, любимого.

Что делать? Постараться поднять самооценку мужчины. Чаще давайте ему понять, что для вас он самый лучший, что кроме него вам никто не нужен, даже если вы будете работать в воинской части или в мужском модельном агентстве. Обязательно скажите ему, что никогда не согласитесь на близкие отношения с начальником. Дело в

том, что большинство мужчин уверены: женщина может получить повышение только одним способом. И это вовсе не талант, трудолюбивость, ум, и даже не красивые глаза.

СТРАХ 6-Й: «ПЕРЕСТАНЕТ ДУМАТЬ О СЕМЬЕ»

Не имея работы, вы живёте жизнью своей семьи, её проблемами, её заботами. А если вы станете отвлечённой карьеристкой? Правильно, большая часть ваших мыслей будет витать за пределами семьи. И вы думаете, мужчине устроит такое положение вещей?

Что делать? У вас были свои интересы всегда, даже тогда, когда вы жили жизнью любимого мужчины. А теперь вы просто будете в большей степени проявлять свои личностные качества. Но это вовсе не значит, что проблемы мужа перестанут вас волновать. Для вас по-прежнему останется важно то, как и чем он живёт. Ваше устройство на работу совсем не означает, что тем самым вы пытаетесь отдалиться от любимого мужчины.

СТРАХ 7-Й: «ЕЁ НИКОГДА НЕ БУДЕТ ДОМА»

Мужчины нуждаются в стабильности даже больше, чем женщины. А если жена пойдёт работать и её периодически будут там задерживать. А если пошлют в командировку? Или вызовут в офис на выходные? Но даже если условиями договора все эти ситуации будут исключены, мужа ведь могут в какой-то день отпустить домой раньше. Или он привык приходить к себе на обеденный перерыв? Вернулся домой, а вас там нет. Неуютно ему будет, бедному...

Что делать? Объясните своему благоверному, что основной признак стабильности — это любовь, уважение и понимание, царящие в семье, а вовсе не круглосуточное дежурство жены у плиты. Если это есть, то неважно, сколько времени женщина станет проводить дома. В нём всегда будет уютно, тепло и радостно.

Анна КОРЫТИНА



Перед тем как сесть писать эту статью, в разговорах с самыми разными женщинами на отвлечённые темы, благо общительности мне не занимать, я, как бы между прочим, совершенно неожиданно задавала им один и тот же вопрос: «Есть ли жизнь после развода?» И неизменно слышала в ответ: «Есть!» При этом у всех в глазах загорался озорной огонёк. Что тут можно было подумать? Вспомнить название нашумевшего фильма «Все мужчины свои...»? Но не слишком ли простое объяснение и, на мой взгляд, оскорбительное для представителей сильной половины человечества? В разрыве всегда виноваты двое, так уж устроена жизнь. Просто всем этим женщинам удалось выйти победительницами с поля брани, называемой разводом.



РАЗВОД И ДЕВИЧЬЯ ФАМИЛИЯ

В МОРЕ ЭМОЦИЙ

Обычно развод ставит с ног на голову всю жизнь и вызывает бурю эмоций, сопоставимую с цунами. Сначала растерянности накрывает женщину с головой. Даже если она чувствовала, что отношения терпят крах, перед свершившимся фактом она оказывается безоружной. Просто невозможно поверить в то, что закончилась привычная жизнь, что разрушилось здание, на строительство которого ушло столько лет и сил. Затем на смену приходят злость и ярость. И неважно, каким был брак — счастливым или нет, каким был муж — душкой или садистом. Если муж ушёл в неизвестность или к родителям — это ещё куда ни шло! Но если он ушёл к другой женщине... Ярость от бессилия, от невозможности что-либо изменить может достигнуть невероятного накала. И это именно тот самый момент, когда нужно остановиться, отдышаться и решить, какую роль для себя вы готовы выбрать после свершившейся драмы.

НЕВЫГОДНЫЕ РОЛИ

Чаще всего после ухода мужа женщина чувствует себя «жертвой». Она ложится и встаёт с единственным вопросом: «Как он мог?!» Муж ушёл к другой, причём, не моложе, не красивее! Но он светится от счастья, у

него наступила вторая молодость! Как он мог отречь её на одиночество, после стольких лет любви? И ей уже 30, 35 или 40... И шансов уже никаких! Кому она нужна в таком возрасте, да ещё с детьми?!

А у моей подруги развивался комплекс неполноценности, когда её оставил муж, заявив, что она никогда не была настоящей женщиной. Роль «комплексующей» прилипла к ней, словно банный лист, она боялась как огня близости с мужчинами и решила раз и навсегда, что они ей вообще не нужны.

Большинство же женщин наслаждаются ролью «мстительницы». Одна посвящает свою жизнь тому, чтобы доводить бывшего супруга до белого каления, не давая ему возможности общаться с детьми. Другая же впадает в иную крайность: она мстит, нет, не мужу, а каждому следующему мужчине, который попадает на её пути. Из нормальной женщины она превращается в стерву, и мстит за поруганную любовь новому мужчине, который ни в чём не виноват, а если и виноват, то только в том, что любит её.

Несмотря на горечь и обиду, причинённые любимым мужчиной, почти каждая женщина мечтает вновь создать семью, найти нового спутника жизни, любящего и надёжного. Но будет ли дан второй шанс, зависит от того, как женщина смогла перене-

сти стресс от предыдущего разрыва, нашла ли в себе мужество отказаться от невыгодных ролей.

СТРАХИ, СТРАХИ — ТУТ И ТАМ!..

Для исполнения той или иной роли есть вполне обоснованные причины. Страхи — это то, что лежит в основе поведения женщины, попавшей в жернова развода.

Страх не найти работу, чтобы можно было достойно содержать себя и ребёнка; не состоять профессионально, потому что время было упущено, потрачено на детей и мужа. Следующий страх — страх одиночества. Большинство женщин считают, что чем они старше, тем труднее выйти вторично замуж. Кроме того, наличие ребёнка испокон веков считалось серьёзным препятствием к новому браку. Страх осуждения со стороны родных и окружающих. Так и слышится вслед: «От хороших жён мужа не уходят!» Страх не встретить мужчину, который мог бы стать хорошим отцом для ребёнка. Именно по этой причине многие женщины живут с мужьями, пьяницами или гулящими, считая, что лучше плохой отец, но родной, чем чужой дядя.

Все эти страхи часто приводят к тому, что женщина впадает в глубокую депрессию, из которой ох как трудно выбраться.

ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ РАЗВОДА?

На этот вопрос дала прекрасный ответ в своем интервью в 2001 г. Николь Кидман. На протяжении почти 10 лет совместной жизни с Крузом (его рост 167 см. — прим. А. О.) Николь вс-

чески скрывала свой высокий рост (180 см). После развода с Томом с обувью на сплошной подошве было покончено. Встав на каблуки, распрощавшись с комплексами, 34-летняя Кидман расцвела, а её карьера стремительно пошла вверх. «После тридцати женщина фантастически хороша. Позади жестокая конкуренция, присущая девочкам, позади большие ожидания, характерные для молодых женщин. И уже столько всего было! Поэтому даже если женщина оказывается одна, это не так болезненно. Только не надо притворяться. Наоборот, признать себе: «Да, мне сейчас не просто» Это уже шаг к исцелению».

Если вы только вступаете в бракоразводный период, будьте готовы к тому, что какое-то время вам будет очень плохо. Развод — это всегда утрата. Даже если вы не были счастливы в браке, даже если мечтали о разводе, как об избавлении, всё равно вам будет плохо. И вам необходимо прожить свое горе. Это неизбежно.

НАЙДИТЕ ТОЧКУ ОПОРЫ

Самое главное в этот период — собраться. И сделать это будет чрезвычайно трудно. Трудно потому, что нет сил, что руки опускаются, всё рушится вокруг. Поэтому так важно найти точку опоры. На помощь могут прийти друзья и родители. Спасает в таких ситуациях работа, особенно, если она любимая. Меня, например, спасли дети. Мне было так плохо после развода, что не хотелось жить. У меня почти помутился разум. Но когда я осознала, что, кроме меня, мои дети никому не нужны, что я — единственная их опора, их защита, я выпала из этого состояния. Забота о детях просто-таки вынуждает держаться на плаву. И не забывайте, что им тоже плохо. У них тоже горе.

БОЛЬШЕ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

Следует избавиться от тех самых

страхов. Ведь страхи появляются тогда, когда человек начинает сомневаться в своих силах. Не потерять веру в себя, вот что самое главное. Если очень захотите, вы обязательно найдёте достойную работу. Для детей существуют детские садики и бабушки с дедушками. Никогда не поздно обучиться и новой профессии. Не стоять на месте! Обрести знаниями, навыками, связями. Удачливая, уверенная в себе женщина никогда не останется без внимания. Ну а что касается осуждения со стороны окружающих... Нельзя мерить свою жизнь мнением других людей, даже если это ваши близкие.

ВСПОМНИТЕ О СВОИХ УВЛЕЧЕНИЯХ

Залпните делами то время, которое было в вашей жизни занято супругом. Общайтесь больше с друзьями, не отказывайтесь от приглашений на вечеринки, корпоративы, выезды на природу. вспомните, какое у вас было увлечение до встречи с ним. Наверняка семейные заботы заставили вас нарочито забыть о себе.

Моя соседка, расставшись с мужем, неожиданно для себя пристрастилась к зимним прогулкам на лыжах, а лето посвятила тренировкам по подводному плаванию. И это — в 45! Подумайте только — у вас появился шанс начать жизнь с чистого листа!

ДАЙТЕ СЕБЕ ВРЕМЯ ПРОСТИТЬСЯ С ПРОШЛЫМ

Не спешите сразу поле развода заявлять новые отношения. Дайте себе время на прощание со своим прошлым, на слёзы и печаль. Главное, попробуйте объективно разобраться, что могло привести к распаду вашей семьи, чтобы не совершать подобных ошибок в будущем. И даже, если ваш бывший миллион раз перед вами виноват, постарайтесь не держать на него зла, постарайтесь понять и отпустить его. Как говорят французы: всё понять, значит, всё простить. Это необходимо в первую очередь для вас, чтобы иметь шанс начать жизнь с чистого листа.

А ваше будущее уже стоит у двери и ждёт приглашения. Хватит грустить! Пора строить новые планы.

На вопрос «Как жить после развода?» я бы ответила: счастливо!

Алла ОРЛОВА

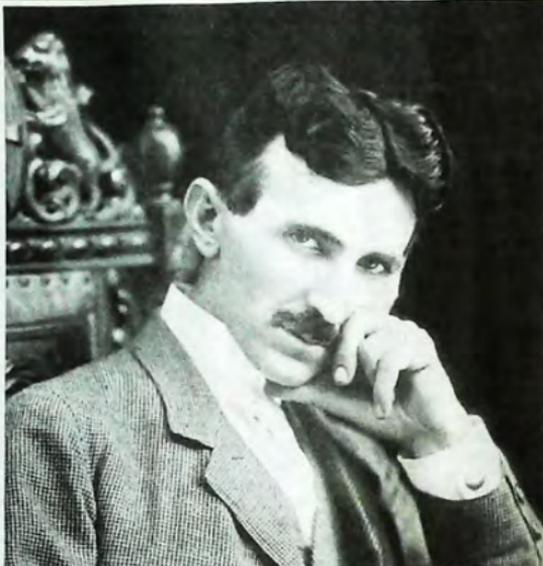


Уже во время учёбы во ВГИКе Майя Булгакова очень выделялась на фоне своих сокурсниц: лёгкая, глаза лукавые, движения вальняжные, сияющая улыбка. Она и замуж выскочила первой из всех за красавца Анатолия Ниточкина с операторского факультета, и дочку родила. А потом они расстались. Но жила она вечно влюблённой. Мужчины тянулись к ней, как будто она была, как говорят, мёдом намазана: когда Майя шла по улице, не было ни одного, кто бы не посмотрел ей вслед. Вскоре возник бурный роман с режиссёром Алексеем Габриловичем, с которым они тоже вскоре расстались, хотя она уже была беременна от него. И тут в неё, беременную, без памяти влюбился режиссёр и актёр Александр Сурин и женился на ней. Потом она всё-таки ушла к Габриловичу. Оба были темпераментными, сходились, расходились, ссорились, мирились. В конце концов она вышла замуж за австрийского подданного, русского по происхождению, Петера Добинаса. Они прожили вместе 22 года, до его внезапной смерти. Любили друг друга трепетно и страстно, до последней минуты.

Почему так захотелось рассказать о Майе Булгаковой? Да потому что, столько раз расставаясь с любимыми мужчинами, она не озлоблялась, не впадала в отчаяние, никому не мстила. Она всем дарила любовь. Она сама была воплощением любви.

Может быть, в этом и заключался главный секрет её успеха у мужчин? Может быть поэтому её миновали цунами и разрушительные последствия после них?

Кем только не считали Николу Теслу его современники. Одни называли его безумцем, другие обманщиком, третьи — чудачком. Друживший с ним Марк Твен называл Николу «повелителем молний», а сегодня его сравнивают с Леонардо да Винчи, называют учёным-пророком. Бесспорно одно — он был гением!



публичной библиотеки, куда он приходил ежедневно в одно и то же время с кормом в руках, к нему слетались целые полчища голубей. Его друзья были убеждены, что он понимает птичий язык. Можно поверить, если учесть, что он бегло говорил на восьми языках, писал стихи, прекрасно знал музыку и философию. В его мозгу хранилось полное собрание стихотворений Гёте, а во время длительных прогулок в парке он неизменно читал наизусть «Фауста».

ПОСЛАНЕЦ НЕБЕС

«Если волю держать в постоянном напряжении, то тогда для

ПОВЕЛИТЕЛЬ МОЛНИЙ

ПОТОМОК ДРАКУЛЫ

Личность Теслы была настолько яркой, что легенды о нём сложились ещё при жизни. Например, что он потомок графа Дракулы. Двухметрового роста, с чёрными волосами и голубыми глазами, Тесла был невероятно худ (63 кг) и бледен лицом. Кроме того он был сербом, а для американского обывателя Сербия и Румыния — одно и то же, медвежий угол, где-то далеко, за океаном. Не секретом было и то, что он не переносил дневного света — окна в его лаборатории всегда были зашторены. Вылитый Дракула! И мало кому было известно, что родился Никола в семье православного священника. Священником был и его дед по матери. А дневной свет доставлял ему страшные мучения, потому что глаза его были обожжены во время многочисленных опытов с электричеством.

БЕДНЫЕ МИКРОБЫ И СЧАСТЛИВЫЕ ГОЛУБИ

Как известно, за гениальными людьми всегда наблюдаются какие-нибудь странности. У Николы Теслы их было множество. К примеру, он жутко боялся микробов, поэтому не любил при встрече подавать

руки. А если всё же приходилось делать это, слома голову бежал в ванную и отмывал руки антисептиком. Перчатки покупал самые дорогие, носил ровно неделю, а затем выбрасывал. И хотя обедал Тесла в лучших ресторанах Нью-Йорка, но ложки, ножи и вилки протирал после каждого прикосновения. А если, не дай бог, на стол садилась муха, он требовал не только поменять скатерть, но и накрыть стол заново. Но вот что странно — чувство брезгливости покидало его, когда он кормил голубей. После физики это было самым любимым его делом. На площади у

человека нет ничего невозможного», — говорил Никола Тесла. Спал он по два часа в сутки, просыпался — и в лабораторию. В работе старался обходиться без бумаги и карандаша, у него была феноменальная память. Открытий, сделанных Теслой — не счесть. Но главной целью его исследований до последних дней было электричество. Идея переменного тока возникла у Теслы ещё на втором курсе его обучения в Пражском университете в 1880 г. Через два года он создаёт действующую модель, а в 1884 г. Тесла спешит поделиться своим открытием с самим «королём изобретателей» Томасом Эдисоном и направляется в Нью-Йорк. Но и тут он терпит фиаско. Эдисон, чтобы доказать всю бесплезность его открытия, т. к. считал переменный ток опасным, убил этим самым током пробовавшую мимо офиса собаку. Тогда Тесла на глазах у собравшихся любителействующих подключил себя к цепи высококачественного переменного тока. По его телу пробежало голубое пламя, во все стороны посыпались искры. Вставшие в полубормочное состояние случайные зрители решили, что Тесла — посланец небес. В дальнейшем он

ГЛАВНЫЕ ИЗОБРЕТЕНИЯ НИКОЛЫ ТЕСЛЫ

- 1881 г.** Усилитель голоса для телефонного приёмника.
- 1882 г.** Врачающееся магнитное поле.
- 1890 г.** Высококачественный генератор тока.
- 1893 г.** Беспроводная система телеграфирования.
- 1897 г.** Впервые демонстрирует модель лодки с дистанционным управлением.
- 1909 г.** Проект аэромобиля.
- 1928 г.** Патентует самолёт вертикального взлёта.
- 1936 г.** Проекты по использованию телегеодинамики (передача энергии сквозь землю) и «лучей смерти».

много раз проводил свои эксперименты перед публикой как просвещенной, так и неискушенной Любил, например, приглашать всех желающих к себе в лабораторию и устраивать демонстрацию «огненного шара». Доставал из чемодана шаровую молнию величиной с футбольный мяч, жонглировал ею, а потом снова убирал в чемодан. Эксперимент этот был запотоклопирован и зафиксирован на фотопленке. До сегодняшнего дня ни один ученый в мире не смог повторить этот опыт.

ОТЕЦ КАТАКЛИЗМОВ

Великий Резерфорд называл Николу Теслу «вдохновенным проком электричества». Его любовь к электричеству не знала границ. Вот что написал о нем, побывавший однажды в его нью-йоркской лаборатории индийский философ Вивекананда: «Этот человек отличается от всех западных людей. Он продемонстрировал свои опыты, проводимые с электричеством, к которому относится как к живому существу, с которым разговаривает и которому отдает приказания. Речь идет о в высшей степени спиритуальной личности. Вне сомнения он обладает духовностью высшего уровня... В его электрических многоокрасочных огнях я почувствовал присутствие самого Брайля».

В конце XIX века Нью-Йорк неожиданно стал зоной повышенной сейсмической опасности. Город то и дело трясло. Однажды во время землетрясения полицейские выбежали из сво-

и появлялась. Словно кто-то невидимый нажимал секретную кнопку, и все прекращалось. Со временем горожане привыкли к таким катаклизмам, и в момент очередного ночного светопреставления лишь поворачивались на другой бок, приговаривая: «А-а, это мистер Тесла опять экспериментирует». А Тесла довольно потирал руки, ведь ему наконец-то удалось создать молнию. И переехав на год в Колорадо-Спрингс, чтобы проверить лабораторные наработки в полевых условиях, он вызывал там тридцатиметровые молнии, которые было видно в радиусе тридцати километров.

УТКА С ЧЕРНОСЛИВОМ

Никола Тесла обедал в самых лучших ресторанах Нью-Йорка, причем любил поруководить процессом на кухне. В конце XIX века фаршированная черносливом утка, изобретенная Теслой, попала в топ-лист лучших блюд Нью-Йорка.

ГЕНИЙ-ОДИНОЧКА

Получив такие впечатляющие результаты своих исследований, Тесла решил, что пора приступать к глобальному переустройству мира. Вблизи Нью-Йорка он возводит башню, способную, по его мнению, транслировать небывалое количество энергии в любое место планеты. Когда через несколько лет в Сибири произошел мощный взрыв,

вызванный падением так называемого Тунгусского метеорита, многие были уверены, что виноват в этом вовсе не метеорит, а взрыв — это результат очередного эксперимента Теслы, работавшего над беспроводной передачей энергии на дальние расстояния. Нашлись свидетели, видевшие его незадолго до взрыва в публичной библиотеке за изучением карт малозаселенных территорий Сибири. После взрыва он опубликовал статью, в которой говорилось: «Практическая передача электрической энергии без проводов и производство разрушительного воздействия на расстоянии безусловно. Мой беспроводный передатчик делает это возможным». Действительно ли Тунгусский взрыв был связан с испытаниями ученого, никто не знает до сих пор.

Идея использовать Землю как мощнейший резервуар энергии Теслу не оставляла никогда. Он считал, что электричество принадлежит человечеству, причем как вода и воздух — бесплатно, что уничтожало в корне идею капитализма. К сожалению, его идеи не находили поддержки ни в обществе, ни в учёном сообществе. Тесла был что называется гением-одиночкой.

ПОСВЯЩЁННЫЙ

Известный и красивый мужчина, Тесла всю жизнь избегал женщин, никогда не был женат. Он считал, что женщина нужна поэту или художнику, чье творчество связано с эмоциями. Ученый же не должен отвлекаться от поставленных перед собой глобальных задач. А других он перед собой и не ставил. Каждый раз, совершая очередное открытие, он спешил поделиться им с человечеством. Он уверял, что это не его заслуга, что все его идеи приходят к нему из эфира, из космоса. Но мир не готов был к его открытиям. Все его открытия, сделанные, как ему казалось, на благо человечества, интересовали в первую очередь военных. Не поэтому ли все его немногочисленные записи исчезли таинственным образом после его смерти: то ли постарались американские спецслужбы, то ли сам учёный уничтожил их, чтобы не подвергать опасности само человечество. Как бы то ни было, множество его работ, увы, потеряны для потомков, но личность его продолжает сверкать, как рожденные его энергией молнии!

Тесла доставал из чемодана шаровую молнию величиной с футбольный мяч, жонглировал ею, а потом снова убирал в чемодан.

его участка и обнаружили, что дома ходят ходуном только на их стороне улицы, на противоположной же стоят в полной неподвижности. Они направились напрямик к Тесле, и тот вынужден был разбить трансформатор, вызывавший такую чудовищную вибрацию. А бывало после ясного дня на Нью-Йорк внезапно обрушивалась гроза. Электрические всполохи в небе были такой силы, что буквально превращали ночь в день. Казалось, ещё чуть-чуть и город превратится в пепелище. И вдруг разбушевавшаяся стихия исчезала так же внезапно, как



Я полная, у меня около 15 кг лишнего веса. Сколько мне можно набрать за беременность? В одних источниках читаю, что около 10 кг, а в других — что мне вообще надо идти рожать с тем же весом, что был до беременности. Помогите разобраться.

Полина, 22 года, г. Белгород

В последние годы рекомендации для беременных женщин с ожирением были пересмотрены. Раньше им рекомендовали набирать не более 3-4 кг или и вовсе оставаться «при своём». Считалось, что чем ближе к норме будет вес женщины, тем проще ей будет во второй половине беременности и при родах.

Но сейчас эти нормативы пересмотрены. Полным женщинам за всю беременность рекомендуется прибавлять в весе от 5 до 9 кг. Если цифры будут меньше, появляется риск низкой массы тела у малыша. При этом доказано, что дети, родившиеся с дефицитом веса, имеют в будущем повышенный риск развития сахарного диабета и гипертонии. Поэтому голодать и строго ограничивать себя в питании будущим мамам нельзя.

Вредна и другая крайность, то есть набор веса более 10 кг. В этом случае у беременной возрастает нагрузка на сердце и сосуды, повышается вероятность возникновения особой формы сахарного диабета. А малыш может родиться слишком крупным, что создаст проблемы как при родах, так и при проведении кесаревого сечения.

У меня недавно появился генитальный герпес. Врач назначил таблетки, но я боюсь их пить. Уж очень много побочных эффектов в инструкции. Насколько часто все эти неблагоприятные явления бывают на самом деле?

О. С., г. Воронеж

Как и у любых лекарств, у противовирусных средств есть потенциальные побочные эффекты. Но в целом они развиваются довольно редко и, в отличие от многих других противовирусных лекарств, таблетки для лечения герпеса хорошо переносятся. Тем не менее, они являются средствами рецептурного отпуска.

При генитальном герпесе можно и нужно также использовать мази и кремы. Они считаются вполне безопасными препаратами, и их можно свободно купить в аптеке без рецепта. Мази могут лишь иногда вызывать аллергические реакции. Поэтому, если вы вдруг заметите какие-то новые высыпания, не похожие на герпетические, надо прекратить применение мазей и обратиться к врачу.

У меня нашли эрозию шейки матки, но я её совсем не чувствую. Должны ли быть у меня какие-то симптомы и какие ещё обследования мне надо пройти?

С. Г., г. Саратов

Эрозия шейки матки может практически ничем не проявляться. Лишь изредка возможны неприятные ощущения во время полового акта или незначительные кровянистые выделения.

Если доктор видит, что на шейке матки есть какие-либо дефекты, обязательно проведение кольпоскопии — осмотра при помощи специального прибора с оптической системой. Эта процедура безболезненна и не требует особой подготовки.

Во время осмотра врач может увидеть участок, который требует более внимательного изучения. Тогда он возьмёт из него специальные щипчиками маленький кусочек. Это называется биопсия. Она необходима, чтобы потом детально рассмотреть клетки шейки матки под микроскопом.



Женская консультация

Перед месячными у меня часто болит голова. Можно ли как-то уменьшить вероятность её появления?

С. Л., г. Борисоглебск, Воронежская обл.

Головные боли перед месячными бывают довольно часто. В ряде случаев женщины беспокоит так называемая «менструальная» мигрень. Причины этих приступов до конца не ясны. Но считается, что определённую роль в их развитии может играть задержка жидкости и связанное с ней повышение внутричерепного давления.

Причём замечено, что определённые мероприятия помочь всё же могут. Мигрень лучше всего предупреждать соблюдением режима дня, хорошим отдыхом и отсутствием стрессов. Постарайтесь в эти дни не переутомляться и не нервничать.

Из лекарств уменьшить вероятность приступов могут мочегонные и гормональные средства, которые назначает врач. Применяются также антидепрессанты и препараты, содержащие магний и кальций. Иногда при склонности к головным болям и головокружениям назначают таблетки и капсулы, улучшающие обмен веществ в клетках мозга из группы ноотропов.

Профилактическое действие при предменструальных головных болях оказывают различные физиотерапевтические процедуры: ванны, электрофорез лекарственных препаратов, электросон.

Для того, чтобы справиться с уже возникшим приступом, можно использовать аспирин или ибупрофен. Замечено, что эти таблетки при головной боли на фоне ПМС действуют чуть лучше, чем средства на основе парацетамола.

Помните, что головные боли могут иметь целый ряд причин. Поэтому, если обезболивающие таблетки требуются слишком часто, нужно обследоваться и согласовать план лечения с врачом-неврологом.

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



СВЕЖЕЕ ДЫХАНИЕ

«Меня уже несколько недель беспокоит неприятный запах изо рта. От чего он мог появиться и к какому специалисту мне лучше обратиться?»

Анна Беляева, г. Воронеж

Причин неприятного запаха изо рта, на самом деле, не так уж и мало. Вот самые частые из них.

Причина первая: заболевания зубов и дёсен

Более чем в половине случаев причиной неприятного запаха становятся особые бактерии. Они обычно обитают глубоко внутри складок слизистой оболочки рта и в зубном налёте. Их находят также в микротрещинах эмали зубов или десневом кармане при пародонтите. Именно эти микроорганизмы выделяют неприятно пахнущие вещества.

Поэтому первое, что нужно сделать при несвежем дыхании, — посетить стоматолога. Он выявит возможные источники неприятного запаха и подскажет, как их устранить. Лечение зубов и профессиональная гигиена полости рта зачастую позволяет человеку надолго забыть о проблеме.

Причина вторая: недостаточная гигиена полости рта

Иногда бывает так: зубы и дёсны у

человека здоровы, зубной щёткой он пользуется каждый день. Но причина неприятного запаха всё равно кроется в полости рта. Источником амбре в этом случае служат межзубные промежутки и задняя треть языка.

Поэтому стоматологи рекомендуют обязательно использовать после еды специальные зубные нити — флоссы. Они очищают те участки зубов, которые недоступны зубной щётке. Недавно в продаже появились специальные флоссы с ментолом, которые оставляют во рту после использования приятный вкус и свежий запах.

Важно использовать и специальные щётки-скребки для языка. Они мягко и быстро удаляют бактерии и результаты их деятельности. На чистку языка надо потратить всего лишь 30 сек. два раза в день. У многих людей именно эта процедура помогает восстановить свежее дыхание.

Кроме того, можно использовать специальные ополаскиватели, обладающие противовоспалительным, освежающим и антибактериальным эффектами. Растворы для полоскания рекомендуется применять каждый раз после еды.

Причина третья: сухость во рту

Слюна является главным естественным очистителем полости рта. Соответственно, при снижении ее выработки появляется неприятный запах. К сухости во рту могут приводить возрастные изменения, наследственные особенности и заболевания, например, сахарный диабет. Нередко эта проблема появляется из-за приема медикаментов. Снижают выработку слюны некоторые противоаллергические и противопрофузные препараты, а также антидепрессанты.

Если полностью устранить причину сухости во рту невозможно, обычно рекомендуется носить с собой бутылочку с водой. Пить надо маленькими глоточками, но часто. Могут помочь также жевательные резинки и леденцы. Но, естественно, ими не стоит пользоваться постоянно.

Причина четвертая: инфекции носоглотки

Бывает, что источником неприятного запаха изо рта служат хронические заболевания ЛОР-органов — тонзиллит, гайморит, аденоиды или другие. Бактерии, населяющие миндалины или гайморовы пазухи, могут выделять неприятно пахнущие сероводородом соединения. При гайморите и аденоидах дополнительным неблагоприятным фактором становится затруднённое носовое дыхание и сухость во рту.

Если вас помимо запаха изо рта беспокоят выделения из носа, боли в горле и другие неприятные ощущения, обратитесь к отоларингологу и пройдите курс лечения. В лёгких случаях обычно используются антибиотики, препараты, укрепляющие иммунную систему, и физиотерапевтические процедуры. В более сложных ситуациях может потребоваться даже небольшая операция.

Причина пятая: заболевания желудка, кишечника, печени

Если стоматологы и ЛОР-врачи не найдут причин запаха изо рта, вам стоит посетить гастроэнтеролога. При некоторых заболеваниях желудка и печени может появляться несвежее дыхание. Соблюдение диеты и рекомендаций доктора помогает устранить проблему.

Кстати, к изменениям запаха изо рта могут приводить некоторые диеты, особенно те, в которых рекомендуется употреблять много мясной пищи и мало углеводов. Следите за тем, чтобы на вашем столе были свежие фрукты и овощи, богатые витаминами и хорошо очищающие полость рта.

Ольга МУБАРАКШИНА

И НЕ СО МНОЙ, И НЕ С НЕЙ...



ГОНИ БЫВШЕГО И УСТРАИВАЙ СВОЮ СУДЬБУ

Твое поведение, милая Татьяна, я бы назвала глупым. Посмотри, всё твоё, достаточно объёмное письмо посвящено мужу, и только три строчки в самом конце ты оставила для себя. Ах как он бедный мучается, любит, страдает! Спит с двумя женщинами одновременно, третья (дочь) одаривает его своей любовью. Ещё и мамочка, наверное, привечает. Да он у тебя самый счастливый мужик! Живёт полноценной жизнью, развлекается на всю катушку. Да какой дурак откажется от такой жизни? А тебя только тянет к нему и страх одиночества. И больше ничего нет! Три года полного идиотизма! Ради чего? Ради секса? Дочери уже 15! Через 2-3 года у неё начнётся своя жизнь, а тебе стукнет сороковник. Не слышала разве поговорку: бабий век — 40 лет? И чего ты ждёшь? Гони своего бывшего — прилипалу — в шею! 36 лет — это самый расцвет для женщины. Устраивай свою судьбу, чтобы в старости не оказаться у разбитого корыта.

Карина, г. Брянск

УСТРАИВАЕТ ЛИ ВАС ЭТО?

Если бы ваш бывший муж хотел вернуться к вам с дочерью, он вернулся бы: упал бы в ноги, попросил прощения. Думаю, вы бы простили, Татьяна. По вашим чувствам это видно. Пишете, что он вам «родной человек», да и «страх одиночества». Но ведь весь вопрос в том, что ваш муж не возвращается, а продолжает

В июльском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Татьяны из г. Екатеринбурга: «Мне 36 лет, моему бывшему мужу 41, в браке прожили 16 лет, имеем дочь 15 лет. На данный момент полтора года в разводе, так как у него появилась любовница, он сразу сказал, чтоб я шла подавать на развод. Он влюбился, но из дому не уходил, так как квартира его. И в этом аду, с его вечными уходами и приходами, мы прожили ещё два года. Секс в наших отношениях продолжался весь период. Всё это время я истерила, упрекала, зывала к совести, просила одуматься, но всё было бесполезно. Уходы и приходы продолжались. В итоге я подала на развод, купила квартиру и ушла с дочерью. Через два месяца бывший попросил о встрече, и понеслось — и там, и здесь, и так весь год. Он так и не женился, живёт то у неё, то у себя. Говорит мне, что хочет вернуться к нам с дочерью, но как-то странно, ведь с ней не расстанется. С дочерью переживают каждый день, стал почти примерным отцом, чего не было раньше. При встречах говорит, что боится жениться на любовнице, и боится, что я его не прощу, и он будет всю жизнь «стой там, иди сюда!» В общем, я совсем запуталась, тянет к нему очень сильно, родной человек, да и страх одиночества. Как же быть?»

Сегодня мы публикуем ответы наших читательниц на письмо Татьяны.

бегать от жены к любовнице, причём делает это открыто, не стесняется ничего. Вы смотрите сами, устраивает ли вас такое положение не любимой женщины, и даже не простого жены, а какого-то запасного аэродрома? Со стороны кажется, что вы совершенно забыли о себе и живёте только его проблемами. Пусть общается с дочерью, как «примерный отец», а вы помогите ему сделать выбор — перестаньте его принимать у себя. Может быть, одумается.

Ирина, г. Калуга

ПРО КНУТ И ПРЯНИК

Извини, Татьяна, если огорчу тебя, сказав, что твой эски-супруг тебя не любит, и им сейчас движет страх остаться одному. Ведь ты не знаешь, как происходит общение у него с той маман. Я практически уверена, что, если бы та женщина на самом деле хотела бы чего-то серьёзного с твоим мужем, он бы у неё был именно тем, что тебе описал: «стой там, иди сюда!» Как правило, такие вот «мечущиеся натуры» лучше всего поддаются дрессуре кнутом и пряником, а не истериками, упреками и званием к совести.

В отношениях твой муж ни за что не хочет брать ответственность. Абсолютно. Даже почётное право подать на развод было отдано тебе. Гулял, трепал тебе нервы и ждал, пока ты созреешь. И даже после развода он снова вешает на тебя ответственность за ваши странные отношения. На мой взгляд, если уж

такой подарок судьбы тебе и впрямь жить как нужен, то пора стукнуть по столу кулаком и поставить жесткие условия. Или он возвращается домой на твоих условиях, или пусть идёт на все четыре стороны и не мешает тебе устраивать свою личную жизнь. Тебе было чуть больше 30, когда выяснилось, что у мужа большая любовь. Сейчас тебе уже 36. Хочешь подождать ещё? Муж твой никуда не торопится, кстати. Но приткнётся к той из вас, кому этот цирк первой надост.

Полина, г. Курск

КАК ПЕРЕСТАТЬ БЫТЬ «ЖЕНОЙ С БОРЩОМ»

Недавно посмотрела телефильм и ужаснулась — ведь это про меня. Типичный сюжет. Муж изменяет жене. А жена непричесанная, неухоженная, постоянно занята уборкой, глажкой, готовкой, одетая в мешок из-под картошки прошлого урожая. Вечно говорит с мужем только о детях, о хозяйстве или выясняет отношения. И в упор не замечает очевидного, что муж потерял к ней интерес. Вот вопрос: как из этого вылезти? Ведь сохранение быта тоже необходимо. Может, у кого-то есть свой рецепт?

Лариса, г. Воронеж

МАМА ТАЙКОМ ПЬЁТ

В июльском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Оксаны из г. Волгограда:

«Прошу вас, не оставьте моё письмо без ответа, так как это очень важно для меня. Дело в том, что моя мама пьёт. Мы живём с ней вдвоём, отец ушёл к другой женщине 3 года назад. Мама пьёт тайком от меня, но я всё вижу. Очень часто нахожу под ванной, в кухонных шкафах, за диваном пустые бутылки из-под водки. И очень часто чувствую запах алкоголя от мамы, частенько к вечеру уже заметно, что она пьяна. Я пыталась деликатно начать разговор с ней, но встретила резкую агрессивную реакцию. Разговора у нас не получилось. Что мне делать? Не смотреть же молча, как мама сливается». Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Оксаны.



НУЖНО ДЕЙСТВОВАТЬ

Судя по твоему возрасту, Оксана, маме твоей лет 45. Для женщины в таком возрасте уход мужа — это настоящая трагедия. Разговора у вас с ней не получится, она уже замкнулась в себе, раз нашла для себя спасительное средство — алкоголь. Тут нужно действовать. К сожалению, ты ничего не рассказала о маме. Например, работает ли она? Если нет, срочно помоги ей найти работу. Придумай, чем отвлечь её от бутылки в свободное время, старайся не оставлять её в одиночестве. К примеру, купи абонемент на двоих для посещения бассейна и поставь перед фактом: деньги заплачены, в такие-то дни мы идём плавать. Кули ей путёвку в санаторий. Она вынуждена будет познакомиться с другими людьми, увидит, что существуют другие мужчины. Даже лёгкий флирт поможет ей встряхнуться и понять, что и после развода жизнь продолжается, причём в любом возрасте.

Елена, г. Старый Оскол

ПОПРОСИТЕ ЕЁ О ПОМОЩИ

Вашей маме, Оксана, похоже, стало очень тяжело в жизни, а единственное утешение она находит в спиртном. Может быть, попробовать поговорить с ней не именно о выпивке, а вообще о жизни? Какие у вас планы на ближайшее время? Напомните маме о её талантах и способностях, какие у неё есть. Если она не работает, попросите её в чём-нибудь вам помогать. Ну какие ещё могут быть варианты? Предложите ей в гости съездить к родственни-

кам или в санаторий отправьте отдохнуть (если есть такая возможность). Чтобы у неё сердце оттаяло после произошедшего в её жизни расставания и хоть какая-то другая радость в жизни появилась, кроме водки.

Галина, г. Саратов

РАЗГОВОРА НЕ ИЗБЕЖАТЬ

Оксана, разговора с мамой не избежать. Объясни маме, что пока вы живёте вместе, и пока она — твоя мать, её здоровье и её вредные привычки — это не только её личное дело. Донеси до неё, что когда у неё на почве злоупотребления алкоголем случится инсульт, её разобьёт паралич или начнёт отказывать печень, то именно тебе придётся ухаживать за немощной женщиной, вместо того чтобы жить нормальной жизнью со своей семьёй, рожать детей и возить их к бабушке на праздники. Есть шанс, что она бросит пить, если уж не из-за себя, то хотя бы ради тебя. Помимо этого сама попробуй провести небольшое «расследование», чтобы понять, что может быть причиной маминых выпивок тайком. Возможно, она до сих пор переживает из-за того, что осталась одна. Попробуй хотя бы попытаться ей помочь познакомиться с кем-то её возраста — ведь ты владеешь Интернетом.

Ольга, г. Барнаул

БОЮСЯ ОСУЖДЕНИЯ ЗНАКОМЫХ

Со своим молодым человеком я встречаюсь уже 4 года, скоро мы собираемся пожениться. Он старше меня на семь лет, очень хороший, далеко неглупый, но у нас разный социальный статус: он работает крановщиком. Я немного стесняюсь знакомить его со своими друзьями, все они (и я тоже) учатся в университетах, в перспективе у каждого офисная работа. Я не знаю, как отнесутся мои друзья к моему молодому человеку, но, скорее всего, они вряд ли смогут оценить его по достоинству, потому что не знают его так, как я. Боюсь осуждения знакомых, что нашла себе неровно. Как перебороть страх, стеснение?

О своём парне ничего плохого я сказать не могу, кроме нашей разницы в социальном статусе: он зарабатывает небольшие деньги, мы ездим отдыхать, у него машина, он уже много чего добился в своей жизни, чего я не могу сказать о тех друзьях и знакомых, чьего осуждения боюсь.

Марина, г. Ярославль

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛЬНИЦЫ!

Ответе Марине и Ларисе. Пусть ваш жизненный опыт поможет им в сложной ситуации.

Подписываться настоящим именем не обязательно.

ПИШИТЕ: 394066,
г. Воронеж, а/я 3,
«Женсовет».



Составил Вадим КОТОВ

Имя испанской мифической героини (XX в.)									
Город в Воронежской обл.	Устаревшее название Сыктывкар		Голливудский фильм	Окончат обработку глиняной посуды		Сауд			
			Река в России	Город в Ленинградской обл.		Мухомор			
		Древние счёты					Газета итальянского колониата		
			Герой античной литературы		Марка самолёта				
	Снежная Египетская богиня	Вертуоз		Французский писатель		Нота			
	Греческая буква	Знак в лесу			Утренняя осадки		Тригонометрическая функция		
		Часть света							
Горное селение	природы		Хвалёное низкокалорийное	Колорадо			Вид головного убора		
Марка самолёта		Возглас	Вариант	Мужское имя			Течёт, а не река		
			Рыбий продукт	Китайские чайники					
Полоску	Кормит волка				Орган слуха				
Соцветие злака					Мешок, сумка (устар.)				

Усталый отец семейства возвращается с ночной смены. Его встречают дети и начинают кричать:
— Папа, папа, давай поиграем!

Отец, обречённо:
— Ладно... Давайте играть в мавзолей. Я буду Ленин, а вы — часовые.

В ресторане официант несёт к столу котлету, наколотую на вилку, и придерживает её пальцами.

Клиент:
— Что вы себе позволяете: котлету — руками!
Официант:
— А вы хотите, чтобы она в третий раз на пол упала?

Два студента готовятся к сессии.
— Что читаешь?
— Квантовую механику.
— А почему книга вверх ногами?
— Да какая разница!

— Доктор, а вы лично будете меня оперировать?
— Да. Люблю, знаете ли, пару раз в год проверить, помню ли ещё что-нибудь.

— Родственники за границей есть?
— Нет...
— А здесь написано, что у вас брат, сестра, родители и дядя в Израиле...
— Так они — на родине, это я — за границей.

АНЕКДОТЫ

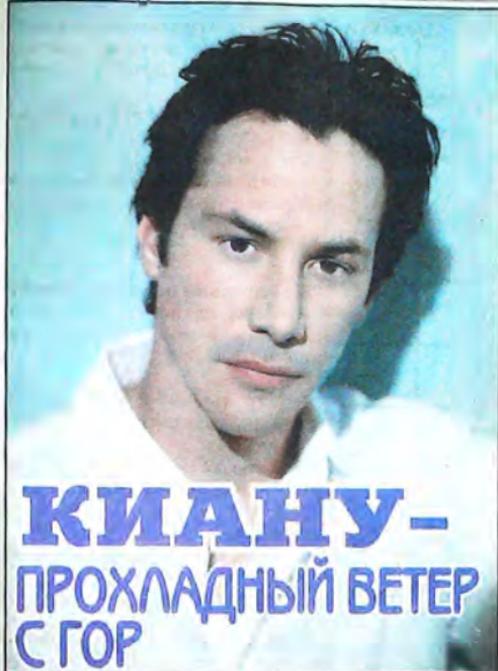


Старшина перед строем:
— Кто хочет поехать на картошку?
Выходят двое. Старшина:
— В машину бегом марш! Остальные пешком!

Таможенник — выезжающему:
— Откройте свой чемодан. Тот открывает, а внутри пакеты с порошком. Таможенник пробует порошок на вкус:
— Да это же героин!
— Да!
— А почему жёлтый?
— Теперь — банановый!

Вовочка пошёл в первый класс. На уроке учительница спрашивает:
— Ты умеешь считать?
— Один, два, три, четыре, пять...
— А дальше?
— Шесть, семь, восемь, девять, десять, валет, дама...

— Доктор, мне очень нужно похудеть!
— Я выпишу вам уголь.
— В таблетках? Да разве он помогает?
— Нет, в мешках. Вагоны будете разгружать!



КИАНУ- ПРОХЛАДНЫЙ ВЕТЕР С ГОР

Мать Киану, взявшись было воспитывать детей, скоро поняла, что это не ее амплуа. «Я плохая мать, — решила она. — Я просто наблюдаю, как растут дети». Патрисия скоро стала дизайнером костюмов для рок-звезд. Среди ее клиентов был, между прочим, знаменитый «металлист» Элис Купер. Черноглазый смыслённый Киану быстро нашёл общий язык со всеми и, пока нет мамы, проказничал власть — в доме, где заправляла их гавайская бабушка Моми, детям разрешали всё или почти всё. Киану и Элис Купер устали от борцовских турниров, мальчик не слишком нажимал на учёбу, часы пропадал в звукозаписывающей студии и, как все канадские мальчишки, играл в хоккей. Он был отменным вратарём, за что получил заслуженное прозвище «Стена».

Единственным предметом, по которому он успевал, была латынь, а единственным, что его привлекало в стенах школы,

— декламация наизусть. Друзья детства рассказывают, что, забив красивый гол на хоккейной площадке, Киану мог разразиться шекспировским монологом. (Кстати, уже будучи известным киноактёром, Ривз произвел фурор, исполнив роль Гамлета в одной из театральных постановок). Но свой интеллект Киану сначала направил на заточку коньков, потом на приготовление спагетти в итальянском ресторанчике, и только после этого на театральные подмостки. Он был так влюблён в театр, что его несколько не смутило первое довольно сомнительное предложение профессиональной труппы: его пригласили в спектакль с откровенно гомосексуальным подтекстом. К слову, слухи о нетрадиционной ориентации Ривза до сих пор муссируются жёлтой прессой, но актёр даже не считает нужным реагировать на них. Как бы то ни было, а скандальная театральная постановка стала для Киану отправной точкой в актёрскую профессию.

КИАНУ РИВЗ (Keanu Reeves) родился 2 сентября 1964 года в Бейруте. Его мать, Патрисия, англичанка из богемной артистической среды, девушка передовых взглядов, вволю поколесившая по миру, на время отложила изучение восточных философий и устроилась танцовщицей в один из ночных клубов. Там её и заметил наполовину китаец, наполовину гаваец Сэмюэл Ривз. Но даже после рождения сына, которого назвали на гавайский манер — Киану («Прохладный ветер с гор»), а через два года дочери Ким, Сэм не оставил замашки хиппаря. А Патрисия, помотавшись с детьми по странам и континентам, перебралась к родственникам в Канаду, уже без мужа. Киану тогда было семь лет, и отца после этого он видел редко. В 1994 году Сэма арестовали с крупной партией наркотиков и посадили на 10 лет. Хотя в 1996-м его условно досрочно освободили, для Киану это, похоже, уже не имело большого значения: «Это его жизнь. Надеюсь, что у него всё в порядке, что ему хорошо, что бы это ни значило. Давайте оставим его в покое».

Перечисляя фильмы, которыми он гордится больше всего, Ривз упоминает: «Берег реки», «Замечательное приключение Билла и Теда», «Люблю тебя до смерти», «Маленький Будда», «Адвокат дьявола», «Джонни Мнемоник». И, конечно же, знаменитую трилогию «Матрица», сделавшую актёра мегазвездой и миллиардером. Впрочем, попоплет, в переносном и буквальном смысле, Киану пришлось много. Только ежедневные занятия восточными единоборствами в преддверии съёмки первой «Матрицы» заняли почти пять месяцев.

Личная жизнь — болезненная для Киану тема. Особенно после того, как мертвым родился его ребёнок. Киану и его подруга, Дженифер Сайм, собирались встретить Рождество с новорождённой дочерью, но девочка умерла ещё до родов. И вместо праздника в кругу семьи Киану пришлось организовать похороны. Для Дженифер и Киану утрата стала настоящей трагедией, после которой они не смогли продолжать свои отношения.

У него не получилось «пустить корни, завести детей, лошадь, собаку и жену» (Киану рассказывает

именно в таком порядке). Он подолгу жил в Лос-Анджелесе у сестры Лим, которая очень нуждалась в его поддержке, когда у неё обнаружили рак. (Кстати, когда ходили слухи о том, что Ривз лечится от наркомании, он на самом деле неделями сидел в её больной палате, чтобы Ким могла держать её за руку, когда боль становилась особенно нестерпимой).

По выражению самого актёра, он «долго вёл цыганский образ жизни», меняя города, квартиры, отели. Свой первый дом он купил только в 2003 году.

Ривз, в отличие от многих актёров, в жизни выглядит точно так же, как и на экране — красивый, со слегка раскосыми глазами, почти юный (в свои-то годы!), чуть-чуть задумчивый, немного эксцентричный, но очень общительный. Мягок и вежлив, невероятно скромнен, любит перехваливать партнёров, режиссёра, сценарий. И при этом Киану — настоящий сорвиголова. В число его хобби входит езда верхом, хоккей, виндсёрфинг, мотоцикл за что расплачивается бесчисленным множеством шрамов. При этом он играет на бас-гитаре в рок-группе «Dogstar» и увлекается... балльными танцами.

В сентябре спрашивайте в продаже 2-й спецвыпуск «Домашние заготовки от Кулины» с рецептами для конца ЛЕТА и ОСЕНИ

Домашние заготовки от Кулины

Специальный выпуск № 2 от ОСЕНИ 2011



48 страниц



Во всех почтовых отделениях России с 1 сентября открыта подписка на 1-е полугодие 2012 года

Не забудьте подписаться на газеты

«Кулина»

(подписные индексы 12835 и 51210),

«Кулина. Женсовет»

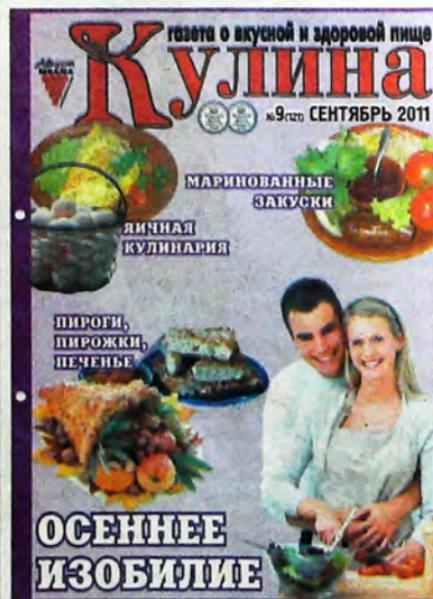
(подписной индекс 60676)

«Салаты на любой вкус от Кулины»

(подписные индексы 72559 и 18974)

«Домашние заготовки от Кулины»

(подписные индексы 72554 и 18976)



Читайте в сентябрьском номере газеты «Кулина»:

- Яичная кулинария
- Закуски из маринованных овощей
- Знакомые незнакомцы: яблоки
- Что приготовить, если мяса чуть-чуть
- Осеннее изобилие: домашние заготовки, горячие блюда и выпечка с овощами и фруктами
- Худеем вкусно: а есть ли они - чудо-диеты?
- Аппетитные десерты с арбузом



4 60714X 620023