

ЖЕНСОВЕТ



№12 (110) Декабрь 2015 **Кулина**

**ПРИМЕТЫ
СЧАСТЛИВОГО
ГОДА**

СТР. 15

**КАК ХУДЕЮТ
ЗВЁЗДЫ**

СТР. 8

**62
НОВЫХ
РЕЦЕПТА**



ГОРОСКОП-2016

СТР. 36

Стр. 33

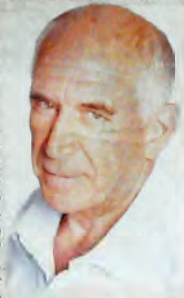
**ЮЛИЯ
СНИГИРЬ**

Зачем 72-летний Пашутин сделал пластику

Популярный актёр Александр Пашутин признался, что всегда отличался рискованной характером. Дошло до того, что он на старости лет решился на пластическую операцию. Однако актёр не считает себя авантюристом. «Просто я быстро принимаю решения, и жизнь показывает, что принял я их правильно. Если говорить о пластической операции, хотя мне лишь слегка подправили физиономию, то тут сыграло роль советское воспитание. Мы же все как привыкли жить? Извините меня, на халыву. И когда мне вдруг, лет шесть назад, позвонили с «Первого канала» и в целях рекламы какой-то клиники предложили бесплатно подправить лицо, я согласился. За денежки-то проводить над собой такие манипуляции удовольствие дорогое, и, конечно, я не стал бы. Хотя на Западе многие артисты это делают, потому что лицо, тело — наша кормушка. Ну с телом-то у меня всё в порядке, поскольку всю жизнь занимаюсь спортом. Каждый день хожу в спортзал — в теннис играю, качаюсь на тренажёрах, плаваю, бегаю... А вот лицо, к сожалению, коррекции не поддаётся», — поведал актёр.

Несмотря на преклонный возраст, Пашутин умудрился принять участие в таких экстремальных передачах, как «Форт Боярд», «Жестокие игры» и «Последний герой», где держался на достойном уровне.

Несмотря на преклонный возраст, Пашутин умудрился принять участие в таких экстремальных передачах, как «Форт Боярд», «Жестокие игры» и «Последний герой», где держался на достойном уровне.



Аверин раскрыл причину своего одиночества

26 ноября звезда телесериала «Глухарь» Максим Аверин отметил своё сорокалетие.

Незадолго до юбилея актёр признался, что доволен холостяцкой жизнью и всё ещё не планирует жениться.

«Думаю, что пока должен увлекать своего зрителя работой. Холостой мужчина намного интереснее женатого — это хитрости профессии. Я интересен, пока остаюсь завидным женихом. Но даже если я женюсь, об этом неблизкие мне люди узнают в последнюю очередь. В жизни должен быть момент интимности», — поделился Аверин в одном из своих интервью.

«Я никогда не понимал вопроса: «Кто вам больше нравится — блондинки или брюнетки?» Невозможно выбрать человека по визуальным качествам. При первой встрече должен произойти какой-то разряд. Я влюбляюсь исключительно так. У меня не бывает любви с третьего или четвёртого взгляда», — сказал Максим.

Аверин также признался, что профессия сделала его более закрытым. Актёр готов отдаваться работе практически полностью, но мириться с обратной стороной славы, связанной с публичностью, он не намерен. «В постели есть место только для двоих, и туда я пускать никого не собираюсь», — объяснил актёр своё нежелание обсуждать личную жизнь.



Василиса Володина обвинила Vogue в фальсификации

Астролог из шоу «Давай поженимся» Василиса Володина на своей официальной страничке в социальной сети Instagram опубликовала фотографию обложки журнала Vogue и раскритиковала известный журнал за пух и прах.

«Разочарование = Vogue. Пролистала старый июньский номер и, взглянув на гороскоп этого выпуска, просто ахнула — прогноз целиком состоит из рекламных рекомендаций. Мизерные остатки того, что является остальным текстом, — прямая фальсификация и не имеет отношения к прогнозу. Бред сивой кобылы», — резюмировала Володина. «...последний раз Плутон гостил в Скорпионе 20 лет назад — в 1996 году, а Венера в июле не может быть в Рыбах, в принципе. Таковы особенности небесной механики, и даже заухудший студент-астролог первого курса способен это рассчитать. Поэтому мифический автор прогноза (некая Елена Луна) ни при чём. Текст стрипал на колёнке сотрудник рекламного отдела», — сделала вывод Василиса.

В заключение она добавила: «Уважаемое к виду издание... печатает открытую дешёвку, обманывая своих читателей. Стыдно. Такого уровня неуважения к своим читателям я давно не встречала», — завершила разгромную запись в своём аккаунте Василиса Володина.



Всероссийское издание «Кулина. Женсовет». Выходит 1 раз в месяц. Учредитель и издатель — ООО Издательский Дом Лиг-Пресс-Арт — Август-медиа».

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Свидетельство о регистрации ФС77-23676. Перепечатка информации, содержащейся в данном издании, возможна только с письменного разрешения редакции.

Розничная цена — свободная. По вопросам распространения газет «Кулина» и «Кулина. Женсовет» обращаться по телефону (4732) 51-08-55.

Номер подписки в печать 26.11.2015. Отпечатано в ЗАО «Прайм Принт Воронеж» (г. Воронеж, пр. Труда 48 н). Заказ № 4568. Тираж 16 300 экз.

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

Над номером работали: Наталья Батейкина, Нина Чеботарёва, Ирина Крестникова, Алла Орлова.

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

Ах, жизнь моя жестянка

«Да, где здоровью взяться», «все как-то живут, и мы будем», «кому сейчас легко», — наверняка эти и подобные им фразы частенько фигурируют в случайных разговорах. Так, встретив старую знакомую или одноклассницу, мы, чаще всего, начинаем обмениваться проблемами со здоровьем, советовать на цены в магазинах, сокрушаться по поводу кризиса, вспоминать непослушных детей. Со стороны может показаться, что жизнь — непроглядная тьма. Но на самом деле это не так! Тогда почему мы стремимся описать всё в чёрных красках?

ПОЧЕМУ МЫ ЖАЛУЕМСЯ?

Жизнь человека, несомненно, полна трудностей, он постоянно испытывает стресс на работе, дома, в очереди, в транспорте, за рулём, он вынужден решать миллион задач и вопросов ежедневно. При этом кто-то порхает по жизни легко, будто бабочка, а кто-то ползёт, едва волоча ноги, словно гусеница. Чем это обусловлено?

■ Жалуясь, мы перекладываем проблемы «с большой головы на здоровую». В надежде на понимание? Нет, скорее, на жалость. В это сложно поверить, однако многим людям нравится, когда их жалеют. Таким образом, они придают своей жизни драматический окрас. Например, подруга при встрече рассказывает о тяготах жизни в декрете, о том, что от мужа помощи не дожидаться, да и родители заняты, а она жутко устаёт. Что вы можете ответить? Конечно, посочувствовать: «ах, бедняжка, как тебе нелегко». И подруга тут же воспринимает духом — я бедняжка, мне тяжело и это понимаю окружающие. Если задуматься, её ситуация отнюдь не уникальна! Но она делает её таковой, убеждая себя, что ей намного сложнее, чем другим.

■ Жалуясь, мы ищем виноватых. То есть, пытаемся списать вину за собственные неудачи на кого-то ещё. На кого? На плохую погоду, на злобное начальство, на происки завистников, на глобальные проблемы цивилизации. Виновников можно найти массу! В итоге выходит, что не вовремя опустевший кошелек — результат финансовой нестабильности, а вовсе не опрометчивой покупки; неподготовленный отчёт — следствие перегруженности, а вовсе не затянувшегося кофе-брейка с коллегой; а простудный вирус вы подхватили из-за чихнувшей в очереди женщины, а не благодаря привычке ходить без головного убора.

■ Жалуясь, мы скрываемся от завистников, которых многие из нас боятся как огня! Ведь они обладают магическим умением: стоит им узнать правду, как они тут же спглазят нас и все наши начинания. Поэтому, даже если дела на самом деле идут хорошо, при встрече с завистниками нужно говорить, что всё «не ахти», «так себе», или, в крайнем случае, «нормально». Тогда ни у кого не возникнет подозрений, и можно не беспокоиться.

ПОЧЕМУ ЖАЛОВАТЬСЯ ВРЕДНО?

■ Когда вы жалуетесь, вы, будто притягиваете к себе негатив. Окружающая действительность отзеркаливает ваши эмоции и всё становится ещё хуже! К примеру, у вас сломался каблук, а вы торопитесь. Можно превратить эту ситуацию в катастрофу, распалкаться, начать ругать судьбу, а можно улыбнуться и представить, что сегодня она решила подушнуть над вами. Конечно, не стоит следовать примеру девушки из рекламы и отры-



вать второй каблук. Но что мешает вам вызвать такси и доехать до места? Или вернуться, переозвонить и отложить встречу на 15 минут? И в том, и в другом случае вы доберётесь до места, но в первом — в состоянии депрессии, а во втором — в хорошем расположении духа.

■ Когда вы жалуетесь, вы выглядите непривлекательно. Согласитесь, сложно назвать соблазнительной женщину с согнутыми плечами, уставшим взглядом и опущенными уголками губ, даже если она одета по последней моде. По статистике, мужчинам намного более сексуальными кажутся улыбающиеся женщины! И это не зря, ведь так вы посылаете окружающим сигнал о том, что вы — довольная жизнью, уверенная в себе, а не измученная несчастная женщина. С первой хочется знакомиться, ей хочется дарить цветы, ею хочется восхищаться, а вторую можно только лишь пожалеть.

■ Когда вы жалуетесь, вы представляете в невыгодном свете свою жизнь. Если вы расстались с молодым человеком, это одно. Тут уж можно пожаловаться и получить свою порцию сочувствия, есть повод! Если же вы просто поссорились, и, пребывая в плохом настроении, высказали подруге всё, что думаете о своём благоверном, это перебор. Ведь вы помиритесь, и всёстанет по-прежнему, а в глазах вашей подруги он так и останется в негативе, которым вы его согорача наградили. По этой же причине никогда нельзя жаловаться на мужа родителям, и наоборот! По аналогии, выложи вы весь спектр проблем со здоровьем коллеге, даже когда выздореваете, в её глазах вы всё равно останетесь «болезной».

Утратив привычку жаловаться, что вы получите взамен? У вас появится больше времени, желания и сил на то, что вам действительно нравится; вы сможете иначе смотреть на мир и видеть прекрасное в мелочах; вы будете располагать к себе окружающих; вы потеряете зависимость от чужого мнения; у вас появится масса поводов для улыбки.

Кристина РЕЗНИК

МИХАИЛ БУБЛИК:

«ЧУВСТВУЮ СЕБЯ СЧАСТЛИВЫМ ПОЧТИ ВСЕГДА»



Михаил Бублик – молодой эстрадный певец, композитор и исполнитель своих песен. В детстве окончил музыкальную школу по классу аккордеона, играл в вокально-инструментальном ансамбле, сочинял песни и был звездой школы. В Харьковской академии культуры Михаил начал записывать собственные произведения и выступать с концертами на Украине, а потом и в России. Многие впервые услышали о Михаиле Бублике из эфиров «Радио Алла» в 2010 году. Песни Михаила Бублика неоднократно звучали в программе Пугачёвой «Алла ищет таланты». Примадонна очень положительно отзывалась о молодом исполнителе. «Иногда в самой коротенькой песне чувствуется и характер, и мощь, и степень таланта. Меня это зацепило сразу», — сказала Алла Борисовна, представляя радиослушателям Михаила Бублика.

О ТВОРЧЕСТВЕ 21 НОЯБРЯ 1913 ГОДА

— Михаил, сильно ли с годами менялось ваше творчество?

— Что действительно сильно изменилось с годами, так это моё отношение к творчеству. Ребёчеством увлечение переросло в стремление быть профессионалом. Если дано писать стихи и музыку, я считаю, это подарок свыше, который можно назвать способностью или талантом. Но это не значит, что надо расслабиться и просто эксплуатировать этот талант. Чтобы не оставаться на одном и том же уровне, надо всю жизнь работать над собой, развивать свои способности.

— Ребёчество подразумевало творческое хулиганство?

— Не столько хулиганство, сколько некий внутренний протест. Я бы назвал это желанием быть услышанным и доказывать самому себе, что ты чего-то стоишь.

— И что заставляло протестовать?

— Я никогда не анализировал. В этом смысле я разделяю мнение Льва Николаевича Толстого, который гово-

рил: «Если можешь не писать — не пиши». Я не могу не писать. Музыка всё время звучит в моей голове. Даже когда я пытаюсь от неё сознательно отделаться, она всё равно поднимает меня в три часа ночи и заставляет что-то записывать. Сегодня я уже понимаю: всё творчество, которое не было зафиксировано, к сожалению, очень быстро уходит в никуда.

О ЗНАКОМСТВЕ С АЛЛОЙ ПУГАЧЁВОЙ

— Известно, что к вашей музыке благосклонна Примадонна, и она определённым образом повлияла на ваше творческое движение. Как произошло ваше знакомство?

— С Аллой Пугачёвой мы познакомились, можно сказать, заочно. Она поставила мои песни в эфир своей радиостанции, хорошо отозвалась о них. А лично Аллу Борисовну я видел четыре раза в своей жизни. Разговаривал с ней один раз, всего десять секунд. Я подошёл и сказал ей: «Спасибо вам за то, что вы дали мне возможность и шанс быть услышанным». На что она потрепала меня по волосам и ответила: «Иди с

Богом». Ей просто понравилось то, что она услышала. И её внимание к моему творчеству я, безусловно, считаю подарком судьбы. Более того, я считаю её эпохальной личностью в России и в бывшем Советском Союзе. Я горжусь, что она оценила то, что я делаю.

О РОДИТЕЛЯХ, РЕСТОРАНАХ И МАМИНЫХ КОТЛЕТАХ

— Расскажите про ваших родителей.

— У меня есть мама и папа, которых я очень люблю, по которым очень скучаю. В ноябре 2013-го они приехали в Москву с моим старшим братом Лёшей. Мы виделись каждый вечер, а если у меня не было дел, то проводили вместе целый день — катались на кораблике по Москве-реке, ходили в рестораны. Ну, шутка ли, они последний раз были в ресторане в 1982 году, когда я родился, поэтому для них это всё удивительно. Правда, когда мама находится здесь, мне не нужны никакие рестораны. Мама готовит очень вкусно и всё то, что я

люблю с детства. Никакой ресторан Москвы не сможет превзойти мою маму в приготовлении котлет!

О ШАНСОНЕ

— Вас часто называют молодым шансоном. А что для вас шансон?

— Сегодня в массовом сознании существует не так много жанров: поп, рок, шансон, ретро — к одному из них тебя и относят, согласно тому, на какой из радиостанций звучит твоя музыка, что является неким усреднением. «Радио Шансон» достаточно лояльная станция, и новые имена там появляются быстрее. Скорее всего, потому что сегодня шансон очень многогранен. Там очень много всего, все жанры смешались.

Лично я себя молодым шансоном не считаю, но с пониманием отношусь к тем, кто так называет меня. Возможно, тому, что я делаю, просто пока не придумано названия. Сегодня в мире появляется много интересных исполнителей. Например, в Италии — восхитительный Бьяджо Антоначчи, в Германии — потрясающий лирик Роже Цицерио, во Франции — Zaz, которая недавно в аншлаге выступила в России. Это артисты, собирающие стадионы. И никто при этом не задумывается о том, к какому стилю относятся их музыка. Важно, чтобы она нравилась и вызывала живую эмоцию. Вот и всё.

О ДУЭТЕ С ЕЛЕНЕЙ ВАЕНГОЙ

— Михаил, как появилась песня «Что мы наделали» и идея дуэта?

— На самом деле я не планировал спеть совместно с Еленой. Для меня это первый опыт такого «коллективного исполнения». Началось

всё с того, что появилась песня «Что мы наделали». Именно появилась. Выстрелила, вместе со словами, вот такая, как она есть. И получилась, как и большинство моих песен, о любви, но при этом — веселая, разухабистая, народная. Сначала я и не понимал, что с ней делать, ведь всё-таки там не «Что Я наделал», а «Что Мы наделали». Мы — мужчина и женщина, инь и янь. Песня требовала женского начала. Тогда я предложил послушать её Елене.

— Как Елена отреагировала на эту композицию?

— Вы помните, у Булгакова в «Собачьем сердце»? Попробуйте «... мгновенно эту шутку, и если вы скажете, что это плохо, я ваш кровный враг на всю жизнь». Так вот после того, как Лена её послушала, она позвонила мне и сказала: «Если мы не споем эту песню вместе — я твой кровный враг на всю жизнь». Она это сказала, безусловно, в шутку, но было понятно, что совместная работа ей интересна.

О СЕБЕ

— Творческие люди обычно очень ранимы. Было ли страшно «оголить» душу в песнях?

— Если ты пишешь песню о том, что тебя волнует, то странно было бы лукавить и быть нечестным в этом. При этом песню нельзя написать по «щучьему велению». Должна произойти какая-то химическая реакция внутри тебя. В эти моменты ты, как правило, не задумываешься, насколько ты «оголился», просто слушаешь то, что тебе говорит сердце.

— Как происходит рождение песни?

— Всегда по-разному. Бывает, появляется мелодия и живёт у тебя

в голове какое-то время. Потом вдруг выстреливают слова. Или не выстреливают. Бывает, сразу рождается песня с мелодией и словами. Здесь никаких конкретных причинно-следственных факторов нет. В этом процессе есть определённо доля мистики.

— Какие они — те моменты, когда Михаил Бублик чувствует себя счастливым?

— Старшее не упускать эти моменты и продлевать их. Чувствую себя счастливым почти всегда.

О ЛИЧНОМ

— Музы ваших песен — это реально существующие девушки или некий собирательный женский образ?

— Здесь всегда по-разному. Как правило, собирательный образ.

— Какие девушки нравятся Михаилу Бублику?

— Добрые и искренние.

— Часто артисты не афишируют своё семейное счастье, потому что для многих женщин они — воплощение образа героя любовника, романтика, идеального мужчины.

— Да, это часть имиджа. А есть те, кто наоборот любит рассказывать о том, как у них всё хорошо. Но зачастую за таким прекрасным «жёлтопрессным» счастьем скрывается нечто другое.

— Ваш взгляд на мужскую и женскую роли в жизни?

— Мне кажется, что мужская и женская роли исторически определены. Женщина, прежде всего, — мать и хозяйка в доме, а мужчина — кормилец и защитник. Ну, и ко всему прочему надо стремиться вдохновлять, понимать, принимать и прощать друг друга.

ЧТО ЗНАЕТ «ЖЕНСОВЕТ»

Бублик Михаил Викторович

(Бублик не псевдоним, а настоящая фамилия музыканта)

Дата рождения: 13 августа 1982 г. Родился в г. Мариуполе, Украина.

Образование: высшее. Окончил Приазовский государственный технический университет с красным дипломом. Учился в Харьковской академии культуры.

Дискография: альбомы «Art-обстрел» (2012), «Музыка про неё» (2014). Синглы: «Прости» (2010), «Что мы наделали» (2013), в дуэте с Еленой Ваенгой.

Работа на телевидении: в проекте «Битва хоров» был наставником хора Челябинской области. Весной 2014 г. Михаил Бублик стал участником шоу «Живой звук» на телеканале «Россия-1». Участвовал в музыкальном проекте в жанре шансон «Три аккорда» на Первом канале.

Семейное положение: не женат.

Награды: в 2012 году — премия «Шансон года» (за песню «Вместе мы обязательно будем») и «Открытие года» от «Шансон ТВ». Премии радиостанции «Питер FM», «Золотой граммофон», «Песня года».





В НОВЫЙ ГОД С НОВЫМИ ЦЕЛЯМИ

1. ГРАМОТНО ФОРМУЛИРУЕМ ЦЕЛЬ

Чаще всего наши цели имеют вид расплывчатой мечтательной фразы, начинающейся словом «хочу»: «хочу быть богатой», «хочу хорошего мужа», «хочу стать популярной» и т. д. В дальнейшем важно определить пути достижения поставленной цели, поэтому туманным формулировкам и заоблачным желаниям придаём понятную форму и записываем её на листок (кстати, листок, в соответствии с Новогодним ритуалом, можно сжечь и выпустить пепел в шампанское, пока бьют куранты).

Пример

«Хочу меньше работать и больше зарабатывать» - такая цель вызывает ряд вопросов. Первое, что приходит в голову, — необходимость сменить работу. Однако, если работа вас устраивает, можно просто повысить свои позиции. Тогда необходимо выбрать один из следующих вариантов: «хочу работу по душе с более высокой зарплатой» или «хочу повышения». Таким образом, дальнейшее планирование приобретает смысл! В первом случае на Новогодних праздниках можно заняться составлением резюме, а во втором — проанализировать свою кандидатуру с точки зрения руководства и выявить слабые стороны.

2. НАХОДИМ МОТИВ

Интересен тот факт, что мужчинам удаётся осуществить запланированное на 20% чаще, если за этим стоит материальная выгода. Для женщин же стимулом становится мнение окружающих: коллег, друзей и близких — именно оно позволяет не «сойти с дистанции» в 10% случаев. Так уж вышло, что мужчины — существа материальные, а женщины зачастую зависимы от чужого мнения. Подумайте, что станет стимулом

«Целевая» аудитория

По статистике в числе предновогодних целей места распределяются следующим образом:

1. Бросить курить.
2. Похудеть.
3. Накопить деньги на что-то определённое.
4. Найти хорошую работу.
5. Получить высшее образование.
6. Отдать все долги.
7. Съездить куда-то.
8. Меньше пить.

для вас? Может быть, вы планируете совершить крупную покупку, вам важно сделать карьеру или осуществить свою детскую мечту.

Новую жизнь проще всего начинать с понедельника или с Нового года. Поэтому мы с нетерпением ждём праздника, наобещав себе «с три короба». Но как сделать, чтобы в следующем году все планы стали явью?

Исследования социологов в области достижения успеха наглядно иллюстрируют картину происходящего. Так, 30% людей, обзаведшихся начать новую жизнь с Нового года, лень одолевает уже к середине января. Ещё 25% откладывают запланированное на потом, в итоге забывшая обо всём уже к лету.

Давать обещания, даже самой себе — дело ответственное. Но если от года к году набор обещаний остаётся неизменным, пора задуматься! Чтобы каждый Новогодний праздник не превращался в «день сурка», а цели принимали реальные очертания, займёмся предновогодним стратегическим планированием.

Пример

«Хочу получить второе высшее» - вполне обоснованная цель. Осуществить её не составит труда, если посмотреть, зачем вам это нужно. Наверняка с его помощью вы хотели повысить свои возможности в профессиональном плане, расширить собственные навыки, а то и вовсе реализовать потенциал в ином русле. Обозначьте себе чёткую и вескую причину и каждый раз, когда энтузиазм будет на исходе, вспоминайте о том, насколько она для вас важна. Допустим, вы хотите выучить английский язык. С какой целью? Вы хотите читать зарубежных писателей в оригинале или мечтаете побывать за границей? Это и должно стать стимулом и источником вдохновения.

3. ПЛАНИРУЕМ ШАГИ

Фраза «что нам стоит дом построить — нарисуем, будем жить» не лишена смысла. «Прорисовать» в уме пути достижения своей цели — это следующий этап! Более 70% вполне оправданных целей откладываются в долгий ящик только за неимением чёткого плана действий. Описав на листке бумаги шаги, вы сразу значительно упростите себе задачу, и цель уже не покажется такой далёкой.

Пример

Ваша цель - «хочу сбросить лишний вес» сразу - станет гораздо понятнее,

если расписать её в нескольких этапах. Так, чтобы было ясно, к чему стремиться, сразу ставим себе задачу в виде ожидаемой цифры на весах. Определились с желанным весом? Теперь ищем пути достижения цели.

1. Диета.
2. Физическая составляющая.
3. Косметические процедуры.

Все этапы следует снабдить графиками и дневными нормами, которые должны стать вашим ориентиром. К примеру, в этом году вы хотите отдохнуть на море. Что для этого нужно? Наметьте сумму и спланировать расходы. Составьте график сбережений, которые позволят вам скопить нужную сумму, и вперед!

4. АНАЛИЗИРУЕМ ОШИБКИ

Каждый Новый год вы собираетесь бросить курить? «Вот в этом году — наверняка», — думаете вы, и тут же находите себе массу оправданий. Из года в год желание избавиться от вредной привычки уступает нервным стрессам и «особенностям организма», которые никак не дают осуществить задуманное. Быть может, всё дело в отсутствии силы воли? Ответьте себе на вопрос — зачем вы курите? На самом ли деле всё обусловлено потребностью организма или это всего лишь часть вашего имиджа?

Пример

Человеческая слабость проявляется более явно в отношении вредных привычек. Учёные, в таких случаях, не советуют принимать радикальных решений. Если не можете побороть вредную привычку, просто переведите её в разряд менее вредных. Как? Замените то, что вы называете «сигаретами», более дорогими и натуральными самокрутками. Вы сразу же почувствуете значительную разницу. Делать такие сигареты можно в домашних условиях, а сырьём для

ЗА ЧТО НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ СТЫДНО

- 2-3 кг в течение новогодних каникул набирают более 30% женщин.
- 25% респондентов считают старый новый год причиной не убирать Новогоднюю ёлку, а 15% расстаются с ней лишь к весне.
- 35% опрошенных выбирают отдых на свежем воздухе: лыжи, коньки и прогулки, в отличие от оставшихся домоседок.
- 70% женщин не упускают случая «отовариться» на новогодних распродажах.
- 6 из 10 верят в правдивость святочных гаданий.

них становится качественный табак. Если вы не можете отказаться себе в сладкой газировке, попробуйте сделать её в домашних условиях. Это минимизирует вредность продукта не в ущерб его вкусу!

5. ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Контролировать процесс достижения цели поможет самодисциплина. Исследователи тематики успехов/неудач считают неотъемлемым подведение промежуточных итогов. Таким образом вы сможете похвалить себя за удачный старт или же вовремя обнаружить ошибку в своей стратегии. В этом случае вы сами становитесь для себя цензором, поэтому будьте честны с самой собой: не делайте поправок и не будьте слишком самокритичной.

Пример

Заведите себе блокнот, в который необходимо заносить ежедневные результаты. К примеру, в плане достижения цели сбросить вес результатом станет контрольное взвешивание, которое пока-

жет динамику ваших стараний. Если же вы хотите бросить курить, учитывайте количество выкуренных сигарет изо дня в день. В отношении материальных целей промежуточный контроль денежных потоков просто незаменим. Так вы сможете провести анализ, а наглядные результаты станут дополнительным стимулом продолжать начатое.

6. ПОДДЕРЖКА В ЛИЦЕ БЛИЗКИХ

Окружение может затруднить процесс достижения цели. Как можно бросить курить, если любимый человек дымит без перерыва? Довольно сложно сбросить вес, когда требуется каждый день кормить домочадцев кулинарными изысками. Изолировать себя, конечно, не получится, да и не потребуется, если грамотно обозначить свою позицию.

Пример

«Резко бросать вредно для организма», — говорила Ольга Николаевна из всеми любимого сериала «Сваты!», — «сначала бросашь ты, потом я». Если уговорить близкого человека принять участие в вашем эксперименте не удастся, можно хотя бы уболтать его сократить количество выкуренных сигарет и курить вне зоны вашей видимости. Он должен уважать ваши желания! Таким же образом можно справиться с проблемой похудения. Ничего страшного не случится, если домашлады съедят вместо жареных котлеток не менее вкусные паровые, а вместо картошки — тушёную капусту. Если же кому-то не хватает калорий, он может сам постоять у плиты.

Кристина РЕЗНИК

ТАЛИСМАН НА УДАЧУ

Издавна эзотерика наделяет камни особыми энергетическими свойствами. Вот претенденты на звание «талисмана удачи».

БИРЮЗА

«Если с утра подержать в руках камень бирюзы, день будет успешным» — так гласит поверье. Украшения с этим камешком притягивают удачу и защищают от глаза.

АКВАМАРИН

Если вы — любительница путешествий, этот камень станет настоящим оберегом. С древних времён его считают талисманом мореплавателей.

ТУРМАЛИН

Астрологи рекомендуют этот камень творческим личностям. Незаменимым источником вдохновения турмалин станет для художников, писателей, музыкантов.

ХРИЗОЛИТ

Этот камешек носили ещё древние купцы для привлечения удачи в денежных вопросах, а женщины пользова-



лись магическими свойствами камня в любовных делах.

САПФИР

Согласно легенде, кольцо царя Соломона было именно сапфировым. Свойства этого драгоценного «авторитета» нацелены на умственные способности, сапфир благоприятствует учёным.

ЗВЁЗДНЫЕ СЕКРЕТЫ ПОХУДЕНИЯ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДЛЯ АННЫ ШУЛЬГИНОЙ



Сейчас дочь Валерии Анна Шульгина — яркая девушка с идеальной фигурой. При росте 169 см её вес составляет 59 килограммов. У молодой певицы подтянутое тело с тонкой талией, а еще недавно Анна была обычным пухлым подростком.

Такая перемена к лучшему многим показалась просто невероятной. Неудивительно, что в Интернете пошли кривотолки о способе похудения девушки. Ее обвиняли в приеме таблеток и БАДов, однако, сама Шульгина категорически отрицает любые вредные методы своего преображения. Только нормализация питания и регулярные занятия спортом помогли девушке стать такой, какая она есть сегодня.

Специальной диеты для Анны не существовало и не существует. Она просто в какой-то момент задумалась о своем здоровье и начала собирать информацию о правильном питании. Очень помогли ей в этом работы Ошо, благодаря которым певица научилась слушать свое тело.

Анна даёт советы по питанию всем девушкам, стремящимся к стройности.

■ Начните пить чистую питьевую воду в объеме от 1,5 л в день.

■ Свинину в рационе замените на телятину, говядину и курицу.

■ Блюда готовьте без масла, лучше всего — отваривайте, запекайте, тушите, готовьте на пару.

■ Салаты заправляйте лимонным соком или нежирными кисломолочными продуктами. Полностью откажитесь от сметаны и майонеза.

■ Вместо кофе и черного чая пейте травяные отвары и зеленый чай.

■ Ешьте часто, чтобы восстановить правильный метаболизм организма, но не перекармливайте. Между основными приемами пищи перекусывайте фруктами, натуральным йогуртом, творогом, кефиром.

Что касается занятий спортом, то программу тренировок для Анны составлял индивидуальный тренер. Анна сочетает домашние тренировки с тренажерным залом, басейном и сауной.

РИС, КУРИЦА И ОВОЩИ ДЛЯ ПОЛИНЫ ГАГАРИНОЙ

Добиться точной фигуры буквально за несколько месяцев Полина смогла

благодаря собственной диете. В основу выбора Полины лег принцип чередования монодиет. Певица запретила себе пить кофе и чай с добавками, газировку, есть сладкое, мучное, колбасные изделия, фастфуд и даже фрукты. Так, в 1-й день она позволяла себе есть только отварной рис, на 2-й день — только куриное филе (без кожи, отварное или приготовленное на пару), а на 3-й день — сырые или паровые овощи (за исключением крахмалистых) либо овощной суп. Затем цикл повторялся. На такой диете Полина смогла просидеть шесть месяцев и сбросить 30 кг.



ДРОБНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СВЕТАНЫ ПЕРМЯКОВОЙ

Актрисе удалось избавиться от 17 килограммов за довольно короткий срок. Светлана признаётся, что помог ей в этом отказ от еды по максимуму, первыми из ежедневного рациона вывели сладкое и мучное. Для того чтобы улучшить метаболизм и сбросить лишний вес, Светлана начала придерживаться дробного питания.

При этом принимать пищу

актриса советует не меньше 5 раз в день.

Так, на завтрак лучше всегда есть кашу с сухофруктами, но не увлекаться, пяти столовых ложек будет достаточно. Второй завтрак может состоять из обезжиренного творога, зеленого чая и ломтика цельнозернового хлеба.

Кстати, хлеб и каша — единственные углеводы, которые можно употреблять при таком режиме питания. А вот обед лучше посвятить белкам. Например, съесть рыбу (про жареную забудьте!), мясо птицы или говядину.

Главное — не перекармливать, насытились — достаточно. Полдник — это фрукты и сок (в идеале свежевыжатый).

И завершить день лучше овощным салатом с оливковым маслом или нежирной сметаной. Такая диета включает в себя все необходимые полезные вещества и набирает в среднем 1800 килокалорий. Кстати, в отличие от многих диет соблюдать её не составит труда, ведь по факту голодать совсем не придётся.

НЕЖИРНОЕ МЯСО И РЫБА ДЛЯ СВЕТАНЫ ХОДЧЕНКОВОЙ

Сбросить 20 килограммов актрисе удалось всего за три месяца. При этом, по признанию Светланы, отказывать себе в еде она не любит. Поэтому принимала пищу Светлана 6, а то и 8 раз в день. Она исключила на это время из своего питания крупы, копченую и жареную пищу, картошку, хлеб, макароны и сладкое. Каждый день Светлана должна была съедать свежие фрукты, овощи с отварным мясом и рыбой нежирных сортов и, конечно, выпивала неограниченное количество негази-



равной воды. При таком рационе содержание белков сбалансировано, поэтому чувства голода не наступает.

МОНОДИЕТЫ И ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЕКАТЕРИНЫ СТРИЖЕНОВОЙ

Екатерина Стриженова, актриса и телеведущая, всю сознательную жизнь «сидит» на диетах. Пробовала она все — от самых экстремальных до вполне разумных. Но останавливаться не собирается.

В последнее время — это похудение по лунному календарю и монодиеты. Она считает, что наше тело живёт по лунному календарю, и наибольшего эффекта можно добиться, если согласовывать похудение с лунными циклами. Один из принципов — голодание в течение 24 часов (12 часов до новолуния и 12 часов после новолуния).

Каждые полгода Екатерина проводит полное очищение организма в клинике. Ежемесячно — трёхдневные монодиеты. Её любимые — рыбная и гречневая. Екатерина Стриженова считает, что добавление растительного масла в овощные салаты способствует очищению организма и выведению шлаков.

Актриса занимается шейпингом.



её красивого тела. После рождения ребёнка певиче пришлось резко сбросить несколько килограммов перед концертом.

Диета: завтрак — каша на воде, овощной сок, обед — рыба и сок из овощей и фруктов, ужин — свежесжатый сок. На такой диете Ани Лорак сбросила 7 кг за 7 дней. Певича не ест белый хлеб, не пьёт сладкие газированные напитки.

Ани Лорак практически не употребляет мясо, молоко, сливочное масло и другие продукты, содержащие животные жиры. Замена насыщенных жиров ненасыщенными снижает уровень холестерина в крови, следовательно, способствует здоровью и долголетию.

МОРЕПРОДУКТЫ ДЛЯ АННЫ СЕМЕНОВИЧ

Анна Семенович — идеал женщины для многих мужчин. Большая грудь, подтянутый животик, губки бантиком. Что в её внешности — пластика, а что — от природы, уже трудно понять. Но, как и любой женщине, ей надо держать себя в форме.

В этом Ани помогают морепродукты. Креветки она готова есть хоть каждый день. Анна считает, что морепродукты должны быть в меню ежедневно. А для похудения актриса использует экспресс-диету.

Примерное меню диеты: на завтрак можно съесть омлет и салат с добавлением растительного масла (в нём содержится витамин Е, который называют витамином молодости), второй завтрак — любой несладкий фрукт, обед — суп из овощей и морепродуктов, ужин — рыба, отвар трав. И никакого мяса! Актриса считает, что употребление мяса способствует старению кожи. Анна уверяет, что на такой диете она сбрасывает 4 кг за 5 дней. Поверим ей на слово.

И обязательные занятия физкультурой.



СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ И ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ ДЛЯ ИРИНЫ ДУБЦОВОЙ



Певича Ирина Дубцова признаётся, что всегда имела склонность к лишнему весу, что худеть для неё очень тяжело, а соблюдать диету она не любит, так как почти не видит в ней результата. Сбросив пару килограммов путём изнурительной диеты, Ирина набирала эти килограммы за 2-3 дня!

Сейчас певича придерживается сбалансированного здорового питания. Она отказалась от любимого

фастфуда, сладких газированных напитков, заменителей сахара, перешла на органические продукты. Порция — не более трёх кулаков, питание дробное (5-7 раз), последний приём пищи не позднее 18 часов. Диетолог советует певиче пить больше жидкости. Ирина предпочитает всем напиткам зелёный чай, считая, что он способствует сохранению молодости.

И, конечно же, спортивные занятия. Спорту надо отводить не менее 2,5 часов в неделю. Ирина посещает спортзал 3 раза в неделю.

Благодаря здоровому питанию и занятиями в спортзале певиче удалось похудеть на 16 килограммов.

СОКИ ДЛЯ АНИ ЛОРАК

Хорошо известная в России украинская певича Ани Лорак обладает прекрасной подтянутой фигурой. Трудно представить, что певича с 16 лет ограничивает себя в еде. Физические упражнения на растяжку, пресс, гидромассаж и сбалансированное питание — вот рецепт



КАПУСТА ДЛЯ РОЗЫ СЯБИТОВОЙ

Телеведущая Роза Сябитова сейчас больше всего известна как главная сваха страны. За полгода Розе удалось похудеть на 13 килограммов. Так как сама ведущая не скрывает, что прибегала к хирургическому вмешательству для улучшения внешности, то многие утверждают, что похудение — результат липосакции. Но Роза говорит, что никакая липосакция не приведёт к нужному эффекту без диеты и занятий спортом.

Роза Сябитова — сторонница раздельного питания. Еду она готовит на пару и очень любит цветную капусту. Блюда из цветной капусты вкусные, а калорийность их невелика, для вкуса можно добавить небольшое количество растительного масла. И хотя растительное масло достаточно калорийно, оно богато ненасыщенными жирами, которые полезны для сердечно-сосудистой системы и способствуют лучшему пищеварению.



5 ошибок при выборе платья



1. КУПИТЬ САМОЕ МОДНОЕ

В погоне за модой есть большая опасность — отказаться от себя. Можно найти платье самого актуального оттенка и при этом выглядеть, как после тяжёлой болезни, если цвет не к лицу. Важно представлять, что именно вы ищете, какую модель платья (длина, декольте, открытая спина, асимметричный крой). Стоит обратить внимание и на саму ткань. Для вечерних платьев обычно используется классический атлас, шифон, парча, кружево, бархат. Декором для вечернего платья служат оборки, воланы, бахрома, цветы, стразы и вышивка. Среди множества модных моделей стоит поискать своё единственное. «Умные не бегут впереди паровоза, а дожидаются окончательных скидок. Они знают свой стиль и платят только за качественные вещи, которые их действительно украшают. И носят их годами!» — сказал в одном из интервью Вячеслав Зайцев, известный модельер и художник.

2. ТАКОЕ ЖЕ, КАК У ПОДРУГИ

Такой формальный подход часто даёт неважный результат. Как известно, двух одинаковых людей не бывает, поэтому не стоит копировать стиль подружки, даже если он очень удачный. Лучше трезво оценить свою фигуру и определиться с покроем платья. Так, например, обладательницам пышных форм лучше всего остановить свой выбор не на классическом облегающем вечернем

платье, а на платье со свободным кроем, чтобы скрыть выступающий животик, складки на спине и полные бедра. Если от груди нужно отвлечь внимание, подойдет вечернее платье с пышным или декорированным подолом. Миниатюрным женщинам не слишком подходят длинные платья «в пол». Лучшим выбором будет асимметричная модель, чуть укороченная спереди и классической длины сзади.

3. ПОТРАТИТЬ ВСЮ ЗАРПЛАТУ

В порыве эмоций женщины способны на импульсивные покупки. Например, выложить за платье всю зарплату, оправдывая себя словами, что живём один раз. Или другая крайность — переживания из-за того, что на красивое платье нет денег. Лучше напомнить себе, что практичнее жить по средствам. Тратить на одежду всю зарплату, конечно же, не стоит. Если появился такой порыв, отложите покупку на день-другой или хотя бы на час. За это время пройдитесь по магазинам и отвлекитесь. Ну а когда на платье не хватает денег, полезно не горевать, а рассмотреть альтернативные варианты. Есть магазины стоков, где вещи из старых коллекций продаются с хорошими скидками. Вечерняя мода достаточно консервативна, поэтому велик шанс найти прекрасное платье с хорошей скидкой. Некоторые женщины, даже очень состоятельные, любят покупать вещи в секонд-хэндах. «Пусть

Как выбрать платье к празднику? Что делать, если на покупку модного наряда совсем нет денег? Какие ошибки мы совершаем чаще всего, отправляясь в магазин одежды? Накануне Нового года предлагаем провести работу над «модными» ошибками.

из вторых рук, зато я ношу фирменную одежду и при этом экономлю», — отвечают они тем, кто обходит секонд-хэнды стороной.

4. ПОСОВЕТОВАЛ ПРОДАВЕЦ

Хорошо, когда продавец понимает вас с полуслова, обладает хорошим вкусом и очень хочет помочь. Но бывают и такие ситуации, когда продавцы пытаются навязать своё мнение. Перед тем как решиться на покупку платья, ещё раз оцените себя трезвым взглядом. Не вызывает ли данная модель платья все недостатки фигуры на всеобщее обозрение? Не слушайте, если вас осипают комплиментами с ног до головы и говорят что-то типа «отбросьте комплексы». У продавца может быть плохо со вкусом, к тому же ему важно продать товар. Сомневайтесь — отложите покупку до завтра. Сейчас нет острого дефицита красивой одежды, и платье подождёт.

5. БОЯТЬСЯ СВОЕЙ ФИГУРЫ

Самая большая иллюзия — купить платье на размер меньше в надежде походить к Новому году. Похудение может не состояться, и тогда платье на фигуре будет трещать по швам. Гораздо практичнее и безопаснее выбирать одежду, исходя из сегодняшних реалий. В тесной одежде мы чувствуем себя скованно, а если платье велико — как в мешке. Идеальной фигурой могут похвастаться далеко не все женщины. Проблемные зоны у всех разные: животик или абсолютно плоская фигура, полные или слишком худые бедра, большая или маленькая грудь, полные или худые руки. Этот список можно продолжать, потому что, наверняка, найдутся ещё какие-то особенности фигуры, которых мы стесняемся и боимся. Так не лучше ли взглянуть правде в глаза? Ведь главное для вечернего платья — представить женщину в лучшем свете.

Домашний спа, маска и крем для рук



«Мне приходится много готовить для всей семьи, поэтому постоянно нужно мыть, чистить и резать овощи, возиться в воде. Кожа сохнет, ногти тонкие. Плюс добавились зимние проблемы, когда от холода кожа сохнет ещё больше. Как привести руки в порядок к празднику?»

Анжелика МУРОМЦЕВА,
г. Саратов

Чтобы привести ручки в порядок, иногда достаточно пересмотреть свои привычки и добавить к обычному крему для рук простые процедуры красоты.

■Первым делом купите себе хозяйственные перчатки и мойте посуду в перчатках, чтобы кожа не контактировала с моющими средствами. Вторая пара перчаток – для уборки и мытья пола.

■Подберите хороший крем для рук. Зимой крем должен быть с содержанием натуральных растительных масел (карите, оливковое, подсолнечное, виноградных косточек). Не забывайте утром наносить на руки увлажняющий крем, а на ночь – питательный.

■В холодное время года лучше пользоваться специальными защитными кремами для рук (кремы от холода и непогоды). Поставьте тубик с кремом на видном месте в прихожей. Каждый раз перед выходом из дома не забывайте смазывать руки.

■Носите на улице тёплые перчатки. Если играете в снежки или лепите с детьми снежную бабу, следите, чтобы долго не находиться в мокрых перчатках (варежках). Возьмите с собой на прогулку запасную пару — себе и детям.

■Если кожа на руках огрубела и заветрилась, проведите сеанс «вечернего спа» — сделайте тёплую ванночку с добавлением молока (опустите руки на 5 мин.), затем нанесите на кожу скраб и мягко помассируйте. Чтобы не сильно травмировать кожу, можно взять скраб для лица. Перед сном смажьте руки питательным кремом для рук, наденьте хлопчатобумажные перчатки и ложитесь спать.

■Ещё одна простая маска. Нанесите на кожу питательную маску для рук, закутайте руки в тёплое махровое полотенце и посидите спокойно 10 мин. Снимите «муфту», удалите остатки маски и промокните руки полотенцем. Маска поможет смягчить кожу и расслабиться.

■В салонах красоты и парикмахерских есть специальные процедуры для ухода за сухой и обветренной кожей рук. Одна из популярных процедур – парафинотерапия.

■Неприменно сделайте профессиональный маникюр за 1-2 дня до праздника. Только постарайтесь до этого времени закончить с генеральной уборкой, стиркой, глажкой и нарядить ёлку. Тогда к новому году ручки будут в лучшей форме.



ВОЛНЫ

Локоны не выходят из моды, причём завивать волосы можно разными способами. Стилисты предлагают модницам причёски с крупными локонами, гофре, небрежными завитками и «волной». Если нет возможности сделать сложную вечернюю укладку, заказывайте для вечеринки локоны.

Причёски: идеи для вечеринки

Если нужно сделать вечернюю причёску без особых затрат, выберите один из способов укладки, актуальной в этом сезоне.

ПУЧОК

Причёска «пучок» по-прежнему актуальна. Пучки этого сезона – немного небрежные и с лёгким оттенком ретро. Ещё одна тенденция – пучки из «грязных» волос. Эффект «грязных» волос создаётся с помощью специальных гелей и восков. Голову при этом моют вовремя.



Подготовила
Наталья БАТЕЙКИНА



БОБ

Модную стрижку боб легко уложить романтично или в стиле ретро – по особому случаю, для вечеринки в кругу коллег или семейного ужина. Универсальная стрижка подходит для создания повседневных и вечерних образов.

ВЕЧЕРНИЙ ГАРДЕРОБ

До Нового года осталось не так много времени. Пора провести ревизию в гардеробе и решить, в чём встречать праздник в кругу коллег, друзей и родных.

Возможно, для всех этих случаев потребуются разные наряды и аксессуары.

ВЕЧЕРНЕЕ ПЛАТЬЕ

Нарядные вещи создают приподнятое настроение и подчёркивают торжественность момента. Правда, всегда стоит помнить о дресс-коде. Длинное платье в пол подходит для светского приёма, бала, театральной премьеры, концерта. Коктейльное платье длиной до середины колена (или чуть выше) более демократично и универсально. Оно может быть однотонным или с рисунком, из плотной ткани и кружева. Модные цвета и оттенки этого сезона: бирюзовый, марсала (цвет сицилийского вина), синий, аметистовый, серый, оттенок «кашемировая роза». Если вы сомневаетесь по поводу цвета, остановите свой выбор на классической вечерней гамме: чёрный, красный, белый, золотой и серебристый. И ещё одна новость. Сегодня стилисты говорят о том, что в моде размываются границы между вещами повседневными и вечерними. Конечно, в бальном платье вы не пойдёте в магазин за хлебом. А вот вечернее платье средней длины возможно носить после вечеринки как повседневное — с ботинками на низком каблучке и простой сумочкой.



БЛЕСК И СИЯНИЕ

В этом сезоне пайетки — модная тенденция. Популярны вещи, полностью расшитые пайетками, а также с блестящими узорами. Сверкающее, переливающееся платье эффектно само по себе, поэтому не требует особых дополнений. Модная альтернатива платью — вечерний комбинезон из ткани с пайетками. Блеск и сияние в вечерний гардероб помогут добавить и аксессуары. Например, пояс из блестящей ткани, браслет или сумочка.



ЮБКИ

В этом сезоне актуальны юбки средней длины (миди). Модны юбки прямого покроя, полусолнце и А-силуэта. Стилисты считают длину миди – самой женственной и элегантной. Взяв за основу нарядную юбку, несложно составить праздничный гардероб, например, для небольшой вечеринки в кругу коллег или посиделок в кафе с подругами.



ОБУВЬ

Помните бабушкин секрет ухоженной женщины? Голова и ноги должны быть в порядке. Это значит, что причёске и туфлям стоит уделить чуть больше внимания. К вечернему платью прекрасно подойдут классические лодочки чёрного или яркого цвета, модные балетки, босоножки и туфли на шпильке. Кстати, нарядная обувь имеет свои особые приметы: лаковая кожа, бархат, атлас, блестящие фактуры. Ну и, конечно, украшения стразами, блёстками, вышивкой и другой декор.



МАЛЕНЬКОЕ ЧЁРНОЕ ПЛАТЬЕ

Чёрное платье-футляр – классика, которая не выходит из моды. Современные маленькие чёрные платья очень разнообразны. Есть модели из кружевной ткани, с декольте, оборками, стразами, перьями и др.



БАРХАТ

В этом сезоне в моду вновь вернулся бархат и велюр. Эти ткани не назовёшь повседневными. Вещи из бархата всегда надевали по особому случаю. Модные цвета нынешней осени и зимы – чёрный, в том числе «пыльные» состаренные оттенки, глубокий синий и винный.

АКСЕССУАРЫ

Самый простой способ обновить свой вечерний гардероб – это приобрести новые модные аксессуары. Украшения и дополнения способны оживить платье и сделать нужный акцент. Сегодня правила сочетаемости аксессуаров немного изменились. Сумочки и клатчи не обязательно должны быть в тон туфлям, а браслет или кольцо – с чем-нибудь в комплекте. Стилисты предлагают смешивать в одном образе украшения и из разных металлов, в разных стилях, и даже носить ювелирные изделия в комплекте с бижутерией. Если вам такой подход не по душе, всегда есть в запасе классика. Актуальны украшения с крупными камнями, длинные серьги в этническом стиле, массивные браслеты. Яркие украшения вполне справятся с ролью «одиночки» и главной изюминки в гардеробе.



Подготовила
Наталья БАТЕЙКИНА

ПЛАТЬЯ «С ИЗЮМИНКОЙ»: И В ПИР, И В МИР



ПЛАТЬЕ С ФИГУРНЫМ ВОЛОНОМ ПО ГОРЛОВИНЕ

Артикул 7788

Цвет: цикламен

Материал: трикотаж (состав: полиамид 62%, вискоза 33%, эластан 5%)

Размеры: 46, 52, 54, 56

Цена: **2850 руб.**



ПЛАТЬЕ С ОРИГИНАЛЬНОЙ ДРАПИРОВКОЙ И ДЕКОРАТИВНОЙ ЗАКОЛКОЙ

Артикул 8844

Цвет: какао с молоком

Материал: полиэстер 100%

Размеры: 46, 48, 50, 52, 54, 56, 58, 60, 62.

Цена: **2470 руб.**

Дорогие читательницы «Женского совета»!

Сегодня подавляющее большинство женщин отдаёт предпочтение одежде, которая, обладая достойным качеством при умеренной цене, может подчеркнуть достоинства фигуры и при этом обладает особой «изюминкой», выделяющей её из ряда других вариантов.

Современные модные тенденции и реалии нашей жизни диктуют свои условия – сейчас необычайно востребованы платья «и в пир и в мир». Ведь наши женщины хотят быть красивыми не только в праздники, но и в будни.

Дорогие читательницы! У нас для вас хорошая новость!

Мы подобрали для вас два прекрасных платья из разряда «и в пир и в мир». В любом из них вы не останетесь незамеченной на Новогоднем корпоративе или в гостях, и, в то же время, они не останутся после праздника висеть в шкафу «мёртвым грузом». Эти платья можно надеть в ресторан, кафе, театр, на концерт или просто в офис. Ткани – импортные. Цены – умеренные.

С наступающим праздником!

Будьте всегда красивы!

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ СВОЙ РАЗМЕР

Чтобы определить свой размер, снимите мерки (обхват груди (ОГ) и обхват бёдер (ОБ)) и с помощью «Размерной сетки» определите свой размер. Если ваши мерки попали между размерами, заказывайте больший размер. Модели сшиты на рост 164 см (± 4 см).

РАЗМЕРНАЯ СЕТКА

Размер	Рост	ОГ	ОБ
44	164	88	96
46	164	92	100
48	164	96	104
50	164	100	108
52	164	104	112
54	164	108	116
56	164	112	120
58	164	116	124
60	164	120	128
62	164	124	132
64	164	128	136

КАК ЗАКАЗАТЬ

Чтобы заказать понравившееся вам платье, свяжитесь с нами любым удобным для вас способом (напишите или позвоните нам).

Это нужно сделать для того, чтобы:

- уточнить наличие вашего размера;
- выбрать способ оплаты, уточнить сумму к оплате;
- выбрать способ получения вашего заказа (пересылка или получение в пункте выдачи в Воронеже);
- сделать заказ.

Напишите нам:
kulina-gazeta@mail.ru

Позвоните нам:
8(473)261-06-58

КАК ОПЛАТИТЬ

- Visa, Master card
- Почтовый перевод
- Наличный расчёт

ДОСТАВКА

• Почта России: отправка ценной бандеролью на следующий день после получения оплаты. Внимание! Стоимость пересылки будет включена в счёт на оплату покупателю.

• Для воронежцев возможно получение заказа в пункте выдачи (Северный микрорайон, ул. Вл. Невского, 48 «З», ТД «Соборный», павильон № 3/50, копи-центр «Августин»).

ПРИМЕТЫ СЧАСТЛИВОГО ГОДА

Основная новогодняя примета хорошо известна практически каждому: как встретишь новый год — так его и проведёшь. Но существует и множество других примет о том, что хорошо, а что плохо в преддверии праздника и во время него. Впрочем, большинство из них только поясняют «основную» примету.

ПЕРЕД ПРАЗДНИКОМ

●Отдайте долги (не только материальные). И ни в коем случае не откладывайте деньги сами — иначе будете весь год в долгах. И постарайтесь закончить те дела, которые вы не хотели бы «перетасовать» в новый год. В противном случае, вы долго с ними не развяжетесь.

●31 декабря и 1 января противопоказано много работать по дому (приготовления к праздничному застолью не в счёт), поэтому уборку нужно делать за неделю до Нового года. Если этим пренебречь — в будущем году предстоит много тяжёлого и неблагоприятного труда.

●Считается плохой приметой выносить мусор непосредственно перед новогодней ночью, поэтому постарайтесь сделать это часов до шести вечера.



НОВОГОДНЯЯ НОЧЬ

●Чтобы год был изобильным и благополучным, встречайте праздник в обновке или лучшей своей одежде и украшениях.

●Чтобы наступающий год был денежным, держите при себе 1-2 крупных купюры (примеч свои, держите заработанные) — чем крупнее, тем лучше.

●Позаботьтесь о том, чтобы на вашем праздничном столе было много вкусных блюд, и вы будете процветать весь год. Однако, если вашей семье достаточно двух-трёх салатов и горячего и вы не намерены много готовить, — воспользуйтесь зеркалом. Установите его напротив стола так, чтобы в нём отражались все блюда. По поверью, такой нехитрый приём привлечёт в дом удвоенный достаток.

●Обязательно загадайте желание под бой курантов. Однако смотрите на вещи реально. Если вы из скромного менеджера за год захотите стать губернатором, не удивляйтесь потом, что ваше желание не исполнилось. Говорят, что особо рассчитывать на удачу могут те, кто с первым ударом часов успеет написать желание на бумажке, сжечь её, пепел бросить в бокал с шампанским и выпить его до последнего удара курантов. Рассказывать о желании, в любом случае, нельзя — не сбудется.

●Тот, кому достанутся последние капли шампанского за праздничным столом, будет удачлив весь год.

●Дурной приметой считается разбить какую-либо посуду — рюмку, тарелку, стакан и, вообще, сломать что-нибудь. А вот случайно рассыпать соль, вопреки обыкновению, примета очень хорошая.

●Если в новогоднюю ночь что-нибудь найдёшь — значит, и весь год будешь получать неожиданные подарки. А если в новогоднюю ночь или в первый день года в ваш

дом попросится бродячая собака или кошка, это несporto. Не можете взять животное в дом, так хотя бы накормите его. И тогда удача в новом году не оставит вас.

●В новогоднюю ночь нельзя ссориться, ругаться, упрекать близких. Весь год будет скандальным. И вообще — проспали весь праздник — так и проведёте год, словно во сне. Плясали и пели до утра — ждёт вас веселье.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ ГОДА

●В новогоднее утро нужно одеть чистую новую одежду и особенно тщательно умыться и причёсаться.

●Если надеть что-нибудь неправильно (задом-наперёд, застегнуться не на ту пуговицу и т. п.) — многое в новом году будет неудачным.

●Если 1 января в дом первым войдёт мужчина — это принесёт счастье, если женщина — год принесёт много хлопот.

●Тем, кто всерьёз намерен начать новый год с чистого листа, полезно провести следующий ритуал — устроить костёр, на котором сжечь старые, поломанные и просто ненужные вещи, символизирующие ваши огорчения и неудачи. Если таковых вещей нет, приготовьте записочки в которых напишите всё, с чем вы хотели бы расстаться раз и навсегда.

Счастья и процветания вам в новом году!

Подготовила Элла ВИНОГРАДОВА

ДОЛОЙ ИЛЛЮЗИИ!



Испокон веков мужчины строили жизнь, основываясь исключительно на собственных представлениях о благополучии и счастье. Насколько же навязанное нам «женское счастье» способно сделать нас счастливей?

Надо признать, мужчины в создании образа женского счастья изрядно преуспели. Сегодня многие представительницы прекрасной половины человечества даже не отдают себе отчёта, что живут иллюзиями, которые им внушила другая, не столь прекрасная половина. И добившись такого «счастья», которое придумали мужчины для своих подруг, многие женщины начинают недоумевать: неужели именно этого и хотелось от жизни? Первый шаг к подлинному счастью — освобождение от иллюзий. Вот какие представления, по мнению психологов, женщины неосмотрительно позаимствовали у мужчин.

ЖЕНЩИНА МОЖЕТ БЫТЬ СЧАСТЛИВА ТОЛЬКО...

...РЯДОМ С МУЖЧИНОЙ. На самом деле, в первую очередь, самому мужчине, чтобы почувствовать себя комфортно, необходима женская ласка и забота. К тому же мужские амбиции требуют, чтобы рядом был кто-то, кто от него зависит. Иначе как почувствовать свою силу? В действительности женщины гораздо более самостоятельны, способны сами о себе позаботиться. Прекрасно, если рядом есть верный друг, на которого можно положиться. Но далеко не каждый мужчина способен составить женское счастье. При виде иного скорее думается: «Какое счастье, что я не с ним!» Поэтому гораздо лучше чувствуют себя женщины, чьё позитивное мироощущение не зависит от прихотей мужчины и даже от самого его наличия.

...КАК ЗАБОТЛИВАЯ МАТЬ. Материнская роль органична для женщины, но она же часто загоняет её в психологическую ловушку. Редко бывает счастлива та, кто «всю себя отдала детям», ибо дети не сумеют оценить такую самоотверженность. К тому же дать детям что-то полезное можно лишь тогда, когда вы сами чем-то обладаете и сами что-то собой представляете. А для этого необходимо постоянно совершенствоваться.

...ЕСЛИ ОНА НЕ ОБРЕМЕНЕНА ДЕЛОВЫМИ ЗАБОТАМИ И ПРОБЛЕМАМИ.

Как свидетельствуют социологические опросы, только женщины,

занятые неквалифицированным трудом, видят своё счастье в праздности. Большинство женщин, имеющих интересную творческую работу, утверждают, что не оставили бы её, даже если бы не нуждались в заработке. С другой стороны, специалистам известен так называемый «невроз домохозяйки» — ощущение одиночества, подавленности, бессмысленности своей жизни. Так что, если вам чего-то не хватает для счастья, то, может быть, как раз интересной работы?

...ЕСЛИ ВЫГЛЯДИТ, КАК СУПЕРМОДЕЛЬ. По наблюдениям психологов, писанные красавицы, как правило, не чувствуют себя более счастливыми, чем их не столь яркие подруги. Большинство женщин относятся к ним ревниво и откровенно недолюбливают. Многие мужчины их просто побаиваются, опасаясь рядом с ними оказаться не на высоте, и отказываются верить, что красота и ум могут ужиться в одном человеке. Зато они безотчётно приписывают красивым женщинам повышенную сексуальность и в этом плане бывают разочарованы тем, чем были бы вполне довольны с менее блистательной подругой. Естественно стремление женщины выглядеть привлекательно, но для этого вовсе не обязательно быть похожей на какую-нибудь голливудскую звезду.

...ЕСЛИ ОНА МОЛОДА. На самом деле свои преимущества есть у любого возраста. Умные люди (а о других

и заботиться не стоит) умеют ценить те достоинства, которые приходят с опытом. Молоденькими девчонками увлекаются только их неопытные сверстники да престарелые ловеласы: и те, и другие опасаются, что опытная женщина невысоко их оценит. Стремление выглядеть моложе похвально, но особо усердствовать не стоит. Посмотрите на старшеклассниц — как отчаянно они пытаются выглядеть старше!



С **К** готовим **УЛИНОЙ**

№12(110) Декабрь 2015

**ПРАЗДНИЧНЫЕ
ЗАКУСКИ**

**НОВОГОДНИЕ
ДЕСЕРТЫ
И НАПИТКИ**

**ИЗ ПТИЦЫ
САМОЕ ВКУСНОЕ**



**ТОРТ «ПОДАРОЧНЫЙ»
ПО ГОСТУ**



ПРАЗДНИЧНЫЕ ЗАКУСКИ



Просто невозможно представить себе праздничный зимний стол, особенно, Новогодний, без заливного или холодца. Заливное можно приготовить из самых разнообразных продуктов и всегда оно будет смотреться очень нарядно.

Анна КУРНОСОВА, г. Архангельск

ЗАЛИВНОЕ «ПТИЧКА»

На 1 куриную грудку: 500-600 г куриных крыльев, 250-300 г филе индейки, 2 яичных белка, 1-2 зубчика чеснока, 1 ст. л. желатина, 1 красный сладкий перец, 1 варёная морковь, 1 маленький пучок зелёного лука, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриные грудки, крылья и филе индейки положите в кастрюлю, залейте 1,5 л холодной воды, доведите до кипения, снимите пену. Варите на слабом огне 2 ч. Посолите, варите ещё 30 мин.

2. Готовое мясо выньте, остудите, разберите на волокна. В бульон добавьте белки, прокипятите, процедите через 2-3 слоя марли. Добавьте в бульон пропущенный через пресс чеснок.

3. Желатин замочите в 1/2 ст. бульона на 30-40 мин., затем распустите на слабом огне и соедините с основным бульоном.

4. На дно подготовленных форм влейте немного бульона, положите нарезанный тонкой соломкой сладкий перец, цветочки из моркови и кусочки зелёного лука. Поставьте в холодильник для застывания. На застывший слой положите куриное мясо, залейте оставшимся бульоном, поставьте в холодильник для полного застывания.

Вместо обжаренных ломтиков хлеба для канапе использую солёный крекер, что делает закуску необычной и интересной на вид.

Галина СОЛНЦЕВА, г. Рязань

КАНАПЕ С ТУНЦОМ И МАСЛИНАМИ НА КРЕКЕРЕ

На 1 банку консервированного в масле тунца (200 г): 1 баночка маслин без косточек, 2 зубчика чеснока, 4 шт. филе анчоусов, 2 ст. л. каперсов, 3 ст. л. оливкового масла, 2 ч. л. дижонской горчицы, 1 ст. л. коньяка, немного рубленого тимьяна или щепотка сушёного тимьяна, тмин. Для подачи: круглый солёный крекер.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В чашу блендера положите чеснок, анчоусы и каперсы, измельчите до однородности.

2. Добавьте половину маслин, масло, горчицу, коньяк, тимьян и тмин. Измельчите всё вместе до состояния пюре.

3. Добавьте оставшиеся маслины и тунец. Всё слегка измельчите, но так, чтобы остались маленькие кусочки маслин и тунца.

4. Приготовленную смесь выложите на крекеры и подайте к столу.

РУЛЕТ

«НЕЖНЫЙ»

На 4 листа лаваша: 300 г копчёной куриной грудки, 300 г сыра, 300 г моркови по-корейски, майонез, по 1 пучку зелёного лука и петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное мясо нарежьте кубиками, сыр натрите на крупной тёрке.

2. Каждый лист лаваша смажьте майонезом. Выложите продукты слоями в следующем порядке: лаваш, сыр, лаваш, морковь, лаваш, куриное мясо, лаваш, измельчённая зелень. Всё сверните рулетом и положите на 30 мин. в холодильник.

3. Затем рулет нарежьте ломтиками и подавайте к столу.

Екатерина ЧЕРНЫХ, г. Елец, Липецкая обл.

ЗАКУСКА «ГРИБЫ НА ПОЛЯНКЕ»

На 300 г маринованных шампиньонов: 2-3 толстых свежих огурца, 100 г твёрдого сыра, 3 варёных яйца, оливки без косточек, 2-3 ст. л. майонеза, чёрный молотый перец, соль. Для украшения: листья зелёного салата.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сыр и яйца натрите на мелкой тёрке. Перемешайте. Добавьте майонез, посолите, переперчите по вкусу.

2. Огурцы нарежьте кружочками толщиной 3-4 см.

3. На каждый кружок огурца положите по 1 ч. л. сырной массы. Сверху оливку и шляпку шампиньона. Скрепите шпажками. Выложите на листья зелёного салата.

Ольга МИРОНОВА, г. Волгоград

«ШАШЛЫЧКИ» С ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ

На 21 шт. помидорчиков черри: 100 г брынзы, листья базилика (лучше зелёного, примерно 21 шт.), 3 ст. л. бальзамического уксуса.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Помидоры черри и листья базилика вымойте и высушите.

2. Брынзу разрежьте на 14 квадратиков размером с помидорчик черри.

3. В небольшую глубокую тарелку налейте бальзамический уксус. Обмакните каждый кусочек брынзы в уксусе.

4. На 7 бамбуковых палочек для шашлычков наложите в такой последовательности: листик базилика, помидор черри, квадратик брынзы, опять базилик, черри, брынза, базилик и черри. На каждой шпажке будет по 3 помидорчика и по 2 кусочка брынзы. Сразу же подайте к столу.

Валерия НИКОЛАЕВА, г. Санкт-Петербург

ЗАКУСКА НА КАРТОФЕЛЬНЫХ ЧИПСАХ

На 5 картофелин: 400 г креветок, 200 г творожного сыра, 100 г красной икры, зелень петрушки, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель вымойте, очистите, нарежьте кружочками толщиной 5-7 мм. Выложите на выстланный бумагой для выпечки противень. Запекайте 20 мин. при 180°C.

2. Креветки отварите в подсоленной воде. Очистите, положите в чашу блендера, измельчите. Добавьте творожный сыр и щепотку соли. Немного взбейте.

3. Кружки картофеля намажьте приготовленной массой, украсьте красной икрой и петрушкой.

Наталья ТОКАРЕВА, г. Пермь

ТОСТЫ С СЕЛЁДЧЫМ МАСЛОМ

На 1 солёную сельдь: 1 яблоко, 2-3 ст. л. сливочного масла, ломтики хлеба, раст. или сливочное масло для жарки, зелень петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Ломтики хлеба поджарьте на сливочном или раст. масле.

2. Сельдь разделайте на филе, удалите все косточки, очень мелко нарежьте. Яблоко очистите от кожуры и семян, натрите на крупной или средней тёрке.

3. Смешайте измельчённое филе сельди, натёртое яблоко и сливочное масло.

4. Смесь выложите на поджаренные ломтики хлеба, украсьте зеленью петрушки.

Зинаида СИНЬКОВА,
г. Лабинск,
Краснодарский край

«ЛОДОЧКИ» ИЗ АВОКАДО

На 3 спелых авокадо: 100 г варёных очищенных креветок, 10-12 помидоров черри, сок 1/2 лимона, раст. масло, соль. Для украшения: красная икра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Авокадо вымойте, разрежьте каждое вдоль на 2 части, удалите косточку. Чайной ложечкой выньте мякоть, стараясь не повредить шкурку.

2. Мякоть авокадо, креветки и помидоры мелко порежьте, перемешайте. Добавьте лимонный сок, посолите, заправьте маслом.

3. Полученной массой наполните половинки авокадо, украсьте красной икрой.

Софья ШЕСТОПАЛОВА,
г. Искитим

ЗАКУСКА ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СЫРОМ И ГРИБАМИ

На 500 г картофеля: 200 г шампиньонов, 150-200 г рассольного сыра (брынзы, сулугуни, бри, камамбера), 4 ст. л. сливочного масла, соль. Для украшения: зелёный лук.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель тщательно вымойте, каждую картофелину разрежьте пополам. На каждой половинке срежьте ещё немного снизу для устойчивости на противне.

2. Половинки картофеля выложите в миску и смешайте с 3 ст. л. растопленного сливочного масла. Посолите и снова перемешайте.

3. Выложите промасленные и посоленные половинки картофеля на противень, застеленный бумагой для выпечки. Отправьте в духовку, разогретую до 200°C, на 20-25 мин., до появления хрустящей золотистой корочки.

4. Грибы нарежьте пластинами, обжарьте на сковороде на 1 ст. л. сливочного масла на средне-высоком огне. Снимите с огня. Сыр нарежьте небольшими ломтиками размером не более диаметра картофелины.

5. Достаньте картофель из духовки и слегка остудите.

6. На каждую половинку выложите по кусочку сыра и сверху — грибы. Присыпьте порубленным зелёным луком. Подавайте к столу.

Елена РЕШЕТНЯК, г. Саратов

РУЛЕТКИ ИЗ ЛОСОСЯ С КРЕВЕТКАМИ

На 250 г слабосоленого филе лосося (семги, горбуши): 100 г креветок, 2 варёных картофелины, 2 маринованных или солёных огурца, 3 варёных яйца, 50 г майонеза, 50 г сметаны, 1 ст. л. лимонного сока, горчица по вкусу, белый молотый перец, соль. Для подачи: листья зелёного салата, веточки зелени.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Филе красной рыбы нарежьте тонкими ломтиками, полейте лимонным соком.

2. Креветки отварите в подсоленной воде. Охладите, очистите.

3. Картофель, огурцы и яйца нарежьте мелкими кубиками. Перемешайте, добавьте креветки, ещё раз перемешайте. Заправьте майонезом, смешанным со сметаной, горчицей и молотым перцем.

4. На каждый ломтик рыбы положите по 1 ст. л. салата, сверните рулетиками. Край скрепите зубочистками. Поставьте на 30-60 мин. в холодильник.

5. Готовые рулетики выложите на блюдо, выстланное салатными листьями. Украсьте веточками зелени.

Раиса ТРУХИНА, г. Астрахань



ШАМПИНЬОНЫ С КЕДРОВЫМИ ОРЕШКАМИ

На 500 г шампиньонов: 100 мл белого сухого вина, 30 г кедровых орешков, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. раст. масла, 20 г сливочного масла, 1 лимон (80 г), 2 веточки орегано (или щепотка сухого), соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Чеснок очистите, измельчите, смешайте с раст. маслом.

2. Грибы вымойте, крупно нарежьте и выложите в смазанную сливочным маслом форму. Полейте раст. маслом с чесноком, посолите. Поставьте на 5 мин. в разогретую до 200°C духовку. Затем полейте грибы вином, запекайте ещё 15 мин.

3. С лимона мелкой тёркой снимите цедру, выжмите сок. Орегано мелко нарежьте. Орешки обжарьте на сухой сковороде.

4. Готовые грибы выложите в прозрачную салатницу или порционные пиалы. Посыпьте цедрой, орегано и орешками, полейте лимонным соком.

Наталья СТЕПАНОВА, г. Новочеркасск

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
189
ккал
в 1 порции

САЛАТ «СЮРПРИЗ»

На 200 г отварной говядины:
1 филе слабосоленой сельди,
4 отварных картофеля, 2
отварных свёклы, 2 маринован-
ных огурца, 3 варёных яйца,
1 яблоко, зелень укропа или
петрушки, 2 ст. сметаны, тёр-
тый хрен, уксус, сахар и соль
по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Для соуса взбейте сметану
с сахаром, солью, уксусом и тёр-
тым хреном.

2. Мясо, сельдь, картофель,
свёклу, огурцы, яйца и очищен-
ное яблоко порежьте мелкими
кубиками.

3. Всё перемешайте или уло-
жите слоями в любом порядке,
заправьте соусом. Поставьте
салат в холодильник.

4. Перед подачей к столу
посыпьте салат порубленной
зеленью.

Ирина ЛИСОВА, г. Омск

КУРИНЫЙ САЛАТ С КУРАГОЙ «НОВОГОДНИЙ»

На 2 отварных куриных груд-
ки: 500 г кураги, 1 яблоко, 1
ст. л. рубленых грецких орехов,
листья зелёного салата, 2 ст.
л. майонеза, 3 ст. л. сметаны,
сахар, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Для заправки смешайте майо-
нез со сметаной. Приправьте саха-
ром и солью.

2. Куриное мясо и распаренную
курагу нарежьте мелкими куби-
ками. Яблоко натрите на крупной
тёрке. Всё перемешайте.

3. На блюдо, выстланное салат-
ными листьями, выложите при-
готовленный салат. Полейте
готовленной заправкой, посыпьте
рубленными орехами.

Ольга ЛАРИОНОВА,
г. Ставрополь

САЛАТ «МЕЧТА»

На 500 г отварной куриной
или говяжьей печени: 2 мор-
кови, 1-2 луковицы, 2-3 солё-
ных огурца, зелень укропа или
петрушки, 200 г майонеза, раст.
масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Морковь натрите на крупной
тёрке, лук нарежьте четвертьколь-
цами. Обжарьте на раст. масле.

2. Печёнку и огурцы нарежьте
мелкими кубиками. Зелень пору-
бите.

3. В салатнике соедините
печёнку с огурцами и обжаренны-
ми овощами. Посолите, заправь-
те майонезом. Перед подачей к
столу посыпьте рубленой зеле-
нью.

Нина ЗАРУБИНА, г. Краснодар

ВКУСНЫЕ САЛАТЫ ПО НОВЫМ РЕЦЕПТАМ



Довольно оригинальный салат. Ананасы и апельсин придают салату
сочность и необычный вкус.

Лидия КОВАЛЁВА, г. Елец, Липецкая обл.

КУРИНЫЙ САЛАТ С АНАНАСАМИ И АПЕЛЬСИНАМИ

На 400 г отварного куриного филе: 250 г ветчины, 400 г варёного кар-
тофеля, 200 г варёной моркови, 200 г консервированных ананасов, 1
крупный апельсин, майонез, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе, ветчину, картофель, морковь и ананасы нарежьте мелки-
ми кубиками.

2. Апельсин очистите, с каждой дольки снимите плёнку, нарежьте кусочка-
ми.

3. Все подготовленные ингредиенты соедините в салатнике. Посолите
по вкусу, заправьте майонезом, перемешайте. Сверху украсьте по своему
вкусу.

САЛАТ ИЗ ИНДЕЙКИ С ВЕТЧИНОЙ И ФИСТАШКАМИ

На 300 г филе индейки: 300 г ветчины, 200 г шампиньонов, 2-3 свежих
огурца, 4 варёных яйца, 150 г твёрдого сыра, 70 г очищенных жареных
фисташек, 1 пучок укропа, листья зелёного салата, раст. масло, майо-
нез, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Филе индейки промойте, обсушите. Посолите, поперчите, смажьте раст.
маслом, заверните в фольгу. Запекайте филе в разогретой до 180°C духовке
в течение 45-50 мин. Готовое филе остудите, нарежьте кубиками или солом-
кой.

2. Грибы очистите, нарежьте пластинками, обжарьте на раст. масле.
Посолите, охладите.

3. Ветчину, огурцы и яйца нарежьте кубиками. Сыр натрите на мелкой
тёрке. Укроп порубите.

4. На выстланное салатными листьями блюдо выложите все ингредиенты
слоями: 1-й слой — ветчина, майонез; 2-й — грибы; 3-й — сыр, майонез; 4-й
— измельченные фисташки; 5-й — индейка, майонез; 6-й — огурцы, соль; 7-й
— яйца. Сверху салат смажьте майонезом, посыпьте укропом. Украсьте розоч-
кой из огурца. Поставьте на 1 ч. в холодильник.

Ирина ЗУБОВА, г. Воронеж

САЛАТ ИЗ КОПЧЁНОЙ ГОРБУШИ С БРЫНЗОЙ

На 700 г горбуши горячего или холодного копчения: 1-2 луковицы, 1
яблоко, 100 г брынзы, 100 г майонеза, зелень петрушки, 1 ст. л. лимонного
сока, чёрный молотый перец.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Горбушу очистите от шкурки, удалите косточки, нарежьте кусочками.

2. Лук очистите, нарежьте тонкими полукольцами. Яблоко натрите на
крупной тёрке, сбрызните лимонным соком. Брынзу разомните вилкой или
нарежьте мелкими кубиками.

3. На блюдо выложите слоями: горбушу, затем лук и яблоко. Немного попер-
чите и намажьте майонезом. Поставьте в холодильник для пропитки.

4. Перед подачей к столу посыпьте салат брынзой и украсьте веточками
петрушки.

Вера ЕЛИСЕЕВА, г. Екатеринбург

СЛОЁНЫЙ САЛАТ ИЗ САЙРЫ С РИСОМ

На 2 банки сайры в масле: 100 г отварного риса, 1 моркови, 2 луковицы, 3 варёных яйца, веточки укропа, раст. масло, майонез.

Для украшения: красная икра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Морковь и лук очистите, промойте. Морковь натрите на крупной тёрке, лук порубите. Обжарьте вместе на раст. масле.

2. С сайры слейте масло, рыбу разомните вилкой. Яйца очистите, мелко порубите.

3. На плоское блюдо выложите подготовленные ингредиенты слоями: 1-й слой – сайра, 2-й – морковь с луком, 3-й – рис, 4-й – яйца. Все слои промажьте небольшим количеством майонеза. Украсьте салат красной икрой и веточками укропа.

Ирина МАКСИМОВА, г. Орск

Этот салат с креветками и рукколой обязательно понравится не только любителям морепродуктов.

Маргарита ДЕВЯТОВА, г. Псков

САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ И РУККОЛОЙ

На 300 г очищенных креветок: 1 пучок рукколы, 10 шт. помидоров черри, 40 г твёрдого сыра, 30 г очищенных кедровых орешков, 1 зубчик чеснока, 3 ст. л. оливкового масла + масло для обжарки, 3 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. мёда.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте заправку. Соедините оливковое масло с соевым соусом, лимонным соком и мёдом. Смешайте до однородного состояния.

2. Креветки вместе с измельчённым чесноком обжарьте в небольшом количестве оливкового масла в течение 3-5 мин.

3. Помидоры разрежьте пополам. Сыр нарежьте тонкой стружкой или натрите на крупной тёрке.

4. Рукколу вымойте, просушите, выложите на блюдо. Сверху разложите помидоры, креветки и сыр. Полейте заправкой, украсьте кедровыми орешками.

САЛАТ «ЧУДО»

На 2 отварных куриных грудки: 1 банка маринованных грибов, 100 г твёрдого сыра, 1 пучок укропа, 100 г сухариков, майонез, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо куриной грудки, грибы и сыр мелко нарежьте. Зелень порубите.

2. Всё перемешайте, посолите, заправьте майонезом. Перед подачей к столу посыпьте сухариками и ещё раз перемешайте.

Софья КОТОВА,
г. Искитим

Любителям морепродуктов для праздничного стола предлагаем очень простой, но изысканный и вкусный салат из кальмаров с красной икрой.

Александра ДУДНИК, г. Сочи

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С АНАНАСАМИ

На 500 г кальмаров: 100 г крабовых палочек, 100 г консервированных ананасов, 3-4 варёных яйца, 50 г красной икры, майонез, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кальмары очистите, промойте, отварите в подсоленной воде в течение 3-4 мин. Остудите, нарежьте тонкой соломкой.

2. Крабовые палочки нарежьте брусочками, ананасы и яйца – соломкой.

3. Все подготовленные ингредиенты соедините, заправьте майонезом. Посолите, поперчите по вкусу. Выложите в салатник, щедро украсьте икрой.

САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ РЫБЫ С ЙОГУРТОМ

На 300 г филе слабосоленой семги (форели, кеты): 1 свежий огурец, салат айсберг, 1 пучок укропа, 100 г натурального йогурта, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе нарежьте полупрозрачными ломтиками, огурец – длинными полосками. Укроп порубите.

2. Листья салата порвите руками на кусочки, насыпьте на блюдо. Сверху разложите ломтики рыбы, чередуя с полосками огурцов. Слегка посолите, полейте йогуртом, посыпьте укропом.

Оксана ДЬЯЧКОВА, г. Брянск



САЛАТ С СЁМГОЙ, АВОКАДО, ОГУРЦАМИ И ГОРОШКОМ

На 100 г филе слабосоленой семги: 1 авокадо, 2 маринованных огурца, 1 варёная морковь, 2 варёных яйца, 100 г консервированного зелёного горошка, 2-3 ст. л. майонеза, соль. Для украшения: красная икра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенный авокадо, рыбу, огурцы, морковь и яйца нарежьте мелкими кубиками.

2. Овощи и яйца перемешайте, добавьте рыбу и горошек. Заправьте салат майонезом и посолите по вкусу.

3. Готовый салат разложите по порционным тарелочкам или пиалам. Украсьте икрой.

Ирина ЕСИНА, г. Бабаево

КУРИНЫЙ САЛАТ С ОПЯТАМИ И МАРИНОВАННЫМ ЛУКОМ

На 2-3 варёных куриных грудки: 300 г маринованных опят, 5 варёных яиц, 1-2 луковицы, зелень по вкусу, уксус, майонез.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное мясо порвите руками на отдельные волокна.

2. Лук очистите, нарежьте полукольцами, замаринуйте на 20 мин. в уксусе, разбавленном наполовину водой. Яйца очистите, мелко нарежьте.

3. В салатник или на плоское блюдо выложите салат слоями: курица, маринованный лук, майонез, грибы, майонез, яйца. Сверху полейте салат майонезом, украсьте грибами и веточками зелени.

Фаина ЛЮТАЕВА, г. Тамбов

МЯСНОЙ РУЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ И ЧЕРНОСЛИВОМ

На 1 кг мясного фарша: 1 яйцо, 2 ст. л. молока, 2 ст. л. муки, чёрный молотый перец, соль. Для начинки: 1 сладкий перец, 10 шт. чернослива, 8 ломтиков плавленого сыра, 3 варёных яйца. Для соуса: 5 ст. л. кисло-сладкого джема, 2 ст. л. раст. масла, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. уксуса, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. прованских трав.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйцо взбейте с молоком, затем соедините с фаршем. Добавьте муку, молотый перец и соль. Фарш хорошо вымешайте и отбейте.
2. Приготовьте начинку. Сладкий перец очистите от семян, нарежьте соломкой или кусочками. Чернослив слегка распарьте, порежьте полосками. Яйца очистите, разрежьте вдоль пополам.
3. На смоченную водой пищевую плёнку разложите фарш в виде прямоугольника. Поверх фарша положите 4 ломтика сыра, сверху половинки яиц и чернослив с перцем. Накройте оставшимся сыром. При помощи плёнки сверните в рулет.
4. Подготовленный рулет заверните в 2-3 слоя фольги, выложите в форму. Запекайте около 1 ч. в разогретой до 200°C духовке.
5. Для соуса соедините джем с маслом, пропущенным через пресс чесноком, уксусом и томатной пастой. Добавьте прованские травы, перемешайте.
6. Рулет заверните, намажьте соусом. Запекайте ещё 15 мин.

Евгения РЫБАКОВА, г. Иваново

РУЛЕТКИ С ЗЕЛЕНЬЮ И КАРТОФЕЛЬНОЙ СОЛОМКОЙ

На 1 кг свинины: 2 крупных картофеля, по 1 пучку зелени укропа, петрушки и зелёного лука, 3 ст. л. майонеза, 1 ч. л. острой аджики, сливочное масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо нарежьте длинными ломтиками, немного отбейте. Посолите, поперчите, смажьте майонезом, смешанным с аджикой. Перемешайте, накройте крышкой, поставьте мариноваться в холодильник не менее чем на 30 мин.
2. Картофель очистите, вымойте, нарежьте соломкой. Выложите в кастрюлю, залейте кипятком. Посолите, накройте крышкой, оставьте на 15 мин. Затем воду слейте, картофель обсушите.
3. Зелень вымойте, обсушите, мелко порубите. Перемешайте.
4. Каждый ломтик мяса посыпьте зеленью. На край положите по 8-9 шт. соломки картофеля, сверните в рулетики. Край скрепите зубочистками.
5. Рулетики выложите на смазанный маслом противень, поставьте в разогретую до 180-200°C духовку. Запекайте 35-40 мин.

СОВЕТ. Вместо майонеза и аджики, можно замариновать мясо в сухих специях.

Наталья ТОКАРЕВА, г. Пермь

ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ-ВСЁ САМОЕ ВКУСНОЕ!

22



Ароматное мясо, фаршированное фруктовой начинкой готовится просто, но получается очень вкусно и празднично.

Валерия СЕРГЕЕВА, г. Екатеринбург

СВИНИНА С КЛЮКВОЙ И ЯБЛОКАМИ

На 1 кг свинины: 2 зелёных яблока, 100 г сушёной клюквы, 1 луковица, 2-3 ст. л. бальзамического уксуса, оливковое масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яблоки очистите, порежьте кубиками. Лук очистите, порубите. Обжарьте вместе на сковороде в разогретом оливковом масле. Добавьте клюкву и бальзамический уксус. Готовьте ещё 4-5 мин. до мягкости. Посолите, поперчите. Остудите.
2. Мясо вымойте, нарежьте порционными кусками. В каждом кусочке сбоку сделайте надрез в виде карманичка. Заполните карманы приготовленной начинкой. Край скрепите зубочистками.
3. Мясо посолите, поперчите. Обжарьте с двух сторон на оливковом масле, переложите в форму для запекания. Посыпьте оставшейся начинкой. Накройте форму фольгой. Запекайте около 40 мин. в разогретой до 180°C духовке. Затем фольгу снимите, запекайте ещё 10 мин.

СВИНЫЕ СТЕЙКИ В КУНЖУТНОЙ ПАНИРОВКЕ

На 6 свиных стейков (600-700 г): 3/4 ст. жареного кунжута, 3 ломтика белого хлеба, 1/2 ст. муки, 2 яйца, 1/2 ст. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В блендере измельчите 1/2 ст. кунжута. Добавьте раскрошенный хлеб и ещё раз хорошо измельчите. Полученную массу переложите в миску, добавьте оставшийся кунжут, перемешайте.
2. В другую миску насыпьте муку. В третьей миске взбейте венчиком яйца.
3. Стейки промойте, обсушите. Посолите, поперчите. Каждый стейк запанируйте в муке, окуните в яйца, затем в кунжутную панировку. Жарьте на раскалённом раст. масле с двух сторон до готовности.

Лариса ЛЕОНИДОВА, г. Тула

КУРИНЫЕ ГОЛЕНИ «НОВОГОДНИЕ»

На 1 кг куриных голени: 1 ст. л. жидкого мёда, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. сушёного розмарина, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. С куриных голени снимите кожицу, затем обжарьте на раст. масле до золотистого цвета.
2. Мёд растворите в 5 ст. л. воды. Добавьте лимонный сок и розмарин. Взбейте до однородной консистенции.
3. Приготовленным соусом залейте голени, посолите и поперчите. Потушите в соусе около 10 мин. до полного испарения соуса.

Екатерина БАБКИНА, г. Курск

КУРИНОЕ ФИЛЕ, ЗАПЕЧЕННОЕ С КВИ И СЫРОМ

На 800 г куриного филе: 3-4 киви, сок и цебра 1 апельсина, 250 г майонеза, 200 г тёртого твёрдого сыра, раст. масло, карри, чёрный молотый перец, соль. Для маринада: соевый соус и молоко по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе нарежьте порционными кусками, сложите в миску. Добавьте соевый соус и молоко. Поставьте мариноваться в холодильник минимум на 2-3 ч., а лучше на ночь.
2. Затем достаньте филе из маринада, слегка отбейте. Выложите в форму, смазанную раст. маслом. Посолите, поперчите, посыпьте карри. Поверх филе разложите очищенный и нарезанный кружками киви.
3. Для соуса смешайте майонез с натёртой на мелкой тёрке апельсиновой цедрой, 3-4 ст. л. сока и тёртым сыром.
4. Покройте грудки полученным соусом. Поставьте в разогретую до 180°C духовку. Запекайте 30-40 мин.

Елена КАРАУЛОВА,
г. Новотроицк

КУРИНОЕ ФИЛЕ, ФАРШИРОВАННОЕ КРАБОВЫМ МЯСОМ

На 600 г куриного филе: 250 г крабового мяса или крабовых палочек, 2 яйца, 1 ст. л. оливкового масла, 30 г укропа, 2 ст. л. лимонного сока, чёрный молотый перец, соль.

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
345
ккал
в 1 порции

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В каждом курином филе при помощи острого ножа сделайте кармашек. Посолите, поперчите, сбрызните лимонным соком. Оставьте мариноваться на 20-30 мин.
2. Крабовое мясо или палочки мелко нарежьте. Добавьте порубленный укроп. Посолите, поперчите, влейте 1 яйцо, взбитое вилкой. Перемешайте.
3. Куриные кармашки нафаршируйте приготовленной начинкой. Края кармашков скрепите зубочистками.
4. Каждое филе окуните в оставшееся взбитое вилкой яйцо, затем обжарьте с двух сторон на оливковом масле до румяного цвета. Снимите с огня, накройте крышкой, дайте постоять несколько минут.

СОВЕТ. Если вы не считаете калории, можно обернуть нафаршированное филе полосками бекона и запекать в духовке в течение 20 мин.

Галина ЗАВРАЖНОВА, г. Тула

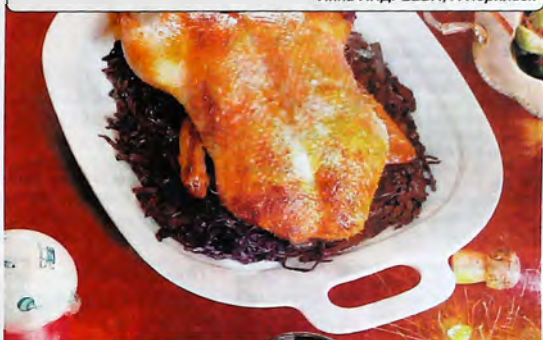
ЖАРКОЕ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С ВИШНЕЙ И СОУСОМ

На 1 кг телятины целым куском: 1 ст. вишни без косточек (можно замороженной), по 1/2 ст. красного вина и вишневого сока, 1 ст. мясного бульона, 50-70 г сливочного масла, 2-3 ст. л. муки, молотая корица по вкусу, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кусок телятины вымойте, обсушите, сделайте острым тонким ножом надрезы. В каждый надрез вложите по вишенке.
2. Выложите мясо в сотейник, облейте половиной растопленного сливочного масла, посыпьте корицей. Поставьте на 25 мин. в разогретую духовку. Затем полейте оставшимся маслом, посыпьте мукой и солью, накройте крышкой и запекайте ещё 1 ч.
3. Для соуса смешайте красное вино, вишнёвый сок и мясной бульон. Влейте соус в сотейник к мясу. Тушите ещё 15 мин., периодически поливая мясо соусом.
4. Подавайте жаркое на большом блюде вместе с соусом.

Анна АНДРЕЕВА, г. Норильск



Утка с капустой – это традиционное блюдо, которое готовят обычно на Новый год или Рождество.

Ирина ЧЕЛНОВА, г. Белгород

УТКА С КАПУСТОЙ

На 1 утку весом около 3 кг: 3 ст. л. майонеза, 1/2 ч. л. итальянских трав, 1/2 ч. л. хмели-сунели, чёрный молотый перец, соль. Для начинки: 1/4 вилка капусты, 1 морковь, 1 луковица, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Утку вымойте, обсушите. Натрите солью и молотым перцем. Обмажьте майонезом, смешанным с итальянскими травами и хмели-сунели. Поставьте в холодильник не менее чем на 2 ч.
2. Капусту нашинкуйте, смешайте с мелко нарубленным луком. Посолите, перетрите руками. Добавьте натёртую на тёрке морковь, перемешайте.
3. Утку начините приготовленной начинкой, но не очень плотно. Разрез скрепите деревянными зубочистками. Поместите утку в форму для запекания, влейте 1 ст. воды. Запекайте под крышкой или фольгой 2-2,5 ч. при 200°C. За 30 мин. до готовности снимите крышку или фольгу, чтобы утка подрумянилась.

КУРИЦА, ФАРШИРОВАННАЯ ПОМИДОРАМИ И ЛУКОМ

На 1 курицу: 3-5 помидоров, 1-2 луковицы, 1/2 ст. уксуса 9%-го, 1/2 ст. воды, 1 ст. л. сахара, зелень по вкусу, майонез, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук нарежьте полукольцами, замаринуйте в уксусе, смешанном с сахаром и водой. Оставьте на 1 ч. Затем откиньте на дуршлаг, промойте, отожмите от лишней жидкости.
2. Помидоры вымойте, обсушите, нарежьте кубиками. Смешайте с луком и порубленной зеленью. Заправьте майонезом.
3. Курицу натрите солью и перцем, нафаршируйте приготовленной начинкой. Брюшко зашейте или скрепите зубочистками. Заверните птицу в фольгу. Запекайте 1 ч. при 180°C. Затем фольгу удалите, запекайте курицу до образования румяной корочки.

Ольга ДАНИЛОВА, г. Елец, Липецкая обл.

ТОРТ «ПОДАРОЧНЫЙ» ПО ГОСТУ



Для бисквита: 4 яйца, 160 г сахара, 100 г муки. Для пропитки: 100 г сахара, 110 мл горячей воды, ванилин, 1 ст. л. коньяка (рома). Для крема «Шарлотт»: 125 г сахара, 1 яйцо, 80 мл молока, 150 г сливочного масла, ванилин, 1 ст. л. коньяка. Для посыпки: 150 г арахиса.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Для бисквита 4 яйца разделите на белки и желтки.
2. Желтки взбейте с половиной сахара до светло-желтой массы.
3. Белки взбейте с остальным сахаром до стойких пиков.
4. К желткам выложите половину белков, перемешайте лопаточкой. Всыпьте половину муки, перемешайте.
5. Выложите всю эту массу в большую миску к белкам, всыпьте остальную муку и аккуратно перемешайте до однородности.
6. Форму диаметром 24 см застелите бумагой для выпечки и выложите в неё тесто. Выпекайте в духовке при 170°C, около 40 мин.

СОВЕТ.

В рецепте этого торта нет разрыхлителя, так как бисквит поднимается за счёт хорошо взбитых белков. Но для тех, кто в кулинарии делает первые шаги, советую добавить в муку 1 ч. л. разрыхлителя.





7. Готовый бисквит пружинит от надавливания пальцев.

8. Переверните бисквит прямо в форме кверху дном и оставьте остывать. Затем часа через 3-4 достаньте бисквит из формы и дайте ему остыть еще 6-8 ч.



9. Сварите сироп из воды, сахара и ванилина, добавьте коньяк (ром). Сироп остудите. Для крема смешайте сахар с яйцом, влейте горячее молоко. Доведите

до кипения при постоянном помешивании и кипятите 3-5 мин. на минимальном огне. Остудите до комнатной температуры.

10. Для крема взбейте сливочное масло, постепенно добавляя охлажденную заварную основу, ванилин и коньяк.



11. Бисквит разрежьте пополам, пропитайте коржи сиропом, промажьте кремом. Оставшимся кремом намажьте верх и бока торта.

посыпанным в крупную крошку и обжаренным арахисом. Уберите в холодильник на 4-6 ч. На мой вкус — этот торт идеален!

Марина ВОДОЛАЗСКАЯ, г. Бийск, Алтайский край

СОВЕТЫ

НАЧИНАЮЩЕМУ КОНДИТЕРУ

■ Чтобы у вас всё получилось, как описано в рецепте, прочитайте его от начала до конца. Приготовьте все необходимые компоненты: яйца, муку, сахар и молоко. Продукты будут одинаковой температуры, что необходимо для удачного теста.

■ Чтобы сохранить желток отдельно от белка, его надо положить в рюмку и залить водой.

■ Яйца не следует взбивать в алюминиевой посуде, так как белки темнеют.

■ Желтки быстрее растираются с сахаром, если поставить их на теплую водяную баню, а вместо сахара взять сахарную пудру.

■ Белки для взбивания должны быть холодными. Для лучшего взбивания добавьте в белки несколько капель лимонного сока.

■ Чтобы сахар хорошо растворился в бисквите, надо при взбивании желтков с сахаром добавить столько столовых ложек кипящей воды, сколько вы взбиваете желтков.

■ Если в бисквитное тесто добавить крахмал, то готовые изделия будут рассычатыми.

■ Прежде чем приступить к приготовлению торта, форму, в которой вы будете его печь, смажьте сливочным маслом, затем поставьте её в холодильник. Таким образом масло застынет и не смешается с тестом.

■ При выпечке изделий из бисквитного теста смазанную маслом форму подпыляют мукой, чтобы предотвратить прижаривание жидкого теста.

■ Прежде чем вынуть бисквит из духовки, проверьте его готовность, проткните бисквит деревянной палочкой. Если к ней не приклеились крошки, можно вынимать бисквит из духовки.

■ Если бисквит пристал к форме, снова положите его на решётку, накройте влажным полотенцем; от горячей формы влага сконденсируется, и пирог легко отстанет от формы.

■ Чтобы разрезать рассычатый торт, необходимо нагреть нож, опустив его на 1 мин. в кипяток.

■ Если заварной крем во время варки сворачивается, надо перелить его в бутылку, закрыть пробкой и в течение нескольких минут взбалтывать. Крем станет пышным.

■ На заварном креме при хранении не образуется корочка, если его посыпать сахарным песком или сахарной пудрой.

■ Грецкие орехи для тортов или пирожных надо слегка прокалить в духовке, тогда они приобретают приятный вкус.

■ Мак распаривают не дольше одной минуты, чтобы не улетучилось масло, содержащееся в семенах. После этого мак тщательно отжимают.

Советы прислали Елена БОГДАНОВА, г. Кореновск, Краснодарский край и Ирина УДОДОВА, р. п. Новониколаевский, Волгоградская обл.

Форель вообще красивая рыбка, а уж запечённая она необычно вкусна и украсит любой праздничный стол. Кстати, под соусом с лимонной цедрой можно запечь не только форель, но и любую другую рыбу.

Нина СУВОРОВА, г. Воронеж

ФОРЕЛЬ, ЗАПЕЧЁННАЯ С ЛИМОННОЙ ЦЕДРОЙ

На 1 форель: сок и цедра 1 лимона, 1 пучок петрушки, 3 зубчика чеснока, 3 ст. л. оливкового масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте лимонный соус. С лимона мелкой тёркой снимите цедру, выдавите сок. Петрушку мелко нарежьте, чеснок пропустите через пресс. Оливковое масло взбейте с лимонным соком и цедрой до белого цвета. Добавьте петрушку с чесноком.

2. Форель выпотрошите, вымойте. Посолите, поперчите. Намажьте изнутри приготовленным соусом. Выложите в форму для запекания, смазанную маслом. Запекайте 15-20 мин. в хорошо разогретой духовке.



НЕОБЫЧНЫЕ РЫБНЫЕ БЛЮДА

Хочу предложить вам рецепт приготовления фаршированной горбуши. Несмотря на то, что он довольно простой, рыба с ним получается невероятно вкусная. Помимо потрясающего вкуса у неё ещё и красивый внешний вид — приготовьте такое блюдо к празднику, и гости будут в полном восторге.

Галина НОСИРОВА, г. Горно-Алтайск

ГОРБУША ФАРШИРОВАННАЯ

На 1 горбушу: 200 г шампиньонов, 2 луковичы, 2 моркови, 40 г зелени укропа и петрушки, 50 г сметаны, раст. масло, чёрный или лимонный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу выпотрошите, удалите жаберы, хребет и рёберные кости. Тщательно промойте, высушите бумажными салфетками.

2. Приготовьте начинку. Грибы очистите, нарежьте пластинками, обжарьте на масле, пока не выпарится вся влага. Отдельно обжарьте мелко порубленный лук и натёртую на тёрке морковь. Затем перемешайте овощи с грибами. Посолите, добавьте порубленную зелень.

3. Остывшей начинкой нафаршируйте горбушу. Брюшко скрепите зубочистками или зашейте кулинарной нитью. Обмажьте рыбу сметаной, посыпьте молотым перцем. Выложите на смазанный маслом противень. Запекайте около 40 мин. в духовке, нагретой до 180°C.

4. Готовую рыбу остудите, удалите зубочистки или нитки. Порежьте порционными ломтиками.

МОРСКОЙ ЯЗЫК В КОКОСОВОМ КЛАРЕ

На 400 г филе морского языка: 40 г кокосовой стружки, 1 ст. л. муки, 50-70 мл воды, 1/2 ч. л. разрыхлителя, раст. масло, орегано, чёрный молотый перец, соль. Для подачи: соевый соус.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе разрежьте на порционные кусочки. Посолите, поперчите, приправьте орегано.

2. Приготовьте клар. В миску насыпьте кокосовую стружку. Добавьте муку и разрыхлитель. Перемешайте. Влейте столько воды, чтобы получилась масса, как на блины (довольно вязкая, но не жидкая).

3. Каждый кусочек рыбного филе обмажьте в кокосовый клар, выложите на сковороду с разогретым раст. маслом. Обжарьте с двух сторон до румяной корочки.

4. При подаче к столу полейте рыбу соевым соусом.

Марина ЛАПИКОВА, г. Екатеринбург

Очень красивое и сочное блюдо. Готовится несложно, а получается рыбка очень вкусной.

Альбина МАРКОВА, г. Воронеж

ГОРБУША, ФАРШИРОВАННАЯ ОВОЩАМИ И ЛИМОНОМ

На 2 небольших горбуши (лучше с головой): 3 помидора, 2 луковичы, 2 сладких перца, 1 лимон, 30-40 г зелени укропа и петрушки, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Горбушу очистите от чешуи, выпотрошите, тщательно промойте. Смажьте изнутри раст. маслом, натрите со всех сторон солью и молотым перцем.

2. Помидоры и лук нарежьте кольцами, сладкий перец и лимон — полукольцами.

3. В брюшко рыбы выложите, чередуя, овощи и лимон. Выложите рыбу в круглую форму брюшком вверх. Оставшиеся овощи выложите между тушками. Сбрызните всё раст. маслом. Запекайте 30-40 мин. в разогретой до 180°C духовке. За 5-7 мин. до готовности посыпьте рыбу измельчённой зеленью.

ТРЕСКА С ОМЛЕТНОЙ СОЛОМКОЙ ПОД ПОЛЬСКИМ СОУСОМ

На 600 г филе трески: 2 яйца, 100 г сметаны жирностью 10%, 1 яблоко (150 г), 50 г сливочного масла, 3 ст. л. тёртого хрена, 2 ст. л. лимонного сока, щепотка сахара, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе разрежьте на порционные куски. Посолите, поперчите, сбрызните лимонным соком. Выложите рыбу на противень. Сверху и снизу каждого ломтика положите по маленькому кусочку сливочного масла. Запекайте 10-15 мин. в разогретой до 200°C духовке.

2. Приготовьте соус. Смешайте сметану с натёртым на тёрке яблоком и хреном. Добавьте молотый перец и щепотку сахара. Посолите по вкусу.

3. Яйца слегка взбейте со щепоткой соли. Поджарьте на антипригарной сковороде омлет (или чуть смазанной маслом). Остудите, порежьте тонкой соломкой.

4. Рыбу достаньте из духовки. Положите сверху яичные полоски, смажьте соусом. Снова поставьте в духовку. Запекайте ещё 20 мин.

Марина ЛАГУТЕНКО, г. Белгород

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
303
ккал
в 1 порции

МОЦАРЕЛЛА: ДЛЯ ПИЦЦЫ И САЛАТА



НА ВКУС И ЦВЕТ

На вкус моцарелла нежная, кремоватая, чуть упругая. Этот сыр продают в виде белых шариков, замоченных в рассоле, так как он долго не хранится. Также выпускают твердую моцареллу (как обычный сыр) и копченую.

ЧЕМ ПОЛЕЗНА

В моцарелле практически нет жира, углеводов и соли, но зато много белка, витаминов группы В, кальция и других микроэлементов (йод, фосфор, селен, цинк). Питание с включением небольшого количества моцареллы препятствует развитию остеопороза, укрепляет кости, выводит вредный холестерин и предотвращает образование холестериновых бляшек, снижает давление, лечит подагру (разновидность артрита). Моцарелла полезна для восстановления зрения, уменьшения проявления ГМС и мигрени, для похудения. Полезные вещества в составе моцареллы способствуют скорейшему заживлению переломов, укреплению иммунитета и нервной системы. Моцареллу, как маложирный сыр, используют в диетическом питании.

ВЫБИРАЕМ ЛУЧШЕЕ

Форма и размер сыра могут быть разными: большие шарики размером со сливу, средние — размером с крупную черешню и совсем маленькие. Если упаковка прозрачная, посмотрите, как выглядит сыр. Он должен быть белым, без желтого налета (плёнки) и находиться в рассоле. Если разрезать шарик моцареллы, из него выделится несколько

капелек рассола. Обязательно проверьте срок годности сыра.

Также моцарелла может продаваться в форме косички, большого шара и бруска.

КАК ХРАНИМ

Не вскрытую упаковку с моцареллой следует хранить в холодильнике, согласно указанному сроку. Если упаковка вскрыта, сыр вместе с рассолом нужно переложить в чистую банку с герметично закрывающейся крышкой и убрать в холодильник не более, чем на 2 суток.

КАК ИСПОЛЬЗУЕМ В КУЛИНАРИИ

● Моцарелла — один из главных сыров, используемых для приготовления пиццы. Этот сыр идеально подходит для запекания. Моцареллу укладывают разными способами: сверху соуса, под начинку, а также поперёк начинки — чтобы пицца получилась более нарядной.

● Закрытый пирог кальцоне (его также называют пиццей) готовится с моцареллой.

● Любителям лазаньи стоит взять на заметку, что лучший сыр для запеканки из «макаронных листов»

Моцарелла — популярный итальянский сыр. Появился он ещё в XII веке, причём, как гласит легенда, совершенно случайно. В то время не было холодильников, и местные жители небольшого города в итальянском регионе Кампания хранили молоко в желудке буйволицы в погребе. Однажды они совсем забыли про молоко, а когда вспомнили, то обнаружили вместо него в подвале — шарик сыра с мягким творожным вкусом. Под воздействием особых ферментов молоко превратилось в сыр. С тех пор моцареллу стали делать из молока чёрных буйволиц. Ну а сегодня готовят и из обычного коровьего молока, в которое добавляется сычужный фермент. После этого молоко нагревается до 90°C, сворачивается, охлаждается и разделяется на шарики. Такой технологический процесс повлиял на название сыра. В неополитанском диалекте «mozza» — резать, «mozzare» — «отрезать».

— моцарелла. Она прекрасно скрепляет слои запеканки и соединяет все вкусы начинки.

● Моцарелла прекрасно плавится, поэтому подходит и для обычных запеканок из макарон, круп, фарша и овощей. В расплавленном состоянии сыр становится нежным и тягучим.

● Закуска капрезе — это поочерёдно выложенные ломтики моцареллы, помидоров и листов зелёного базилика. Ингредиенты закуску повторяют цвета итальянского флага — белый, красный и зелёный.

● Для грибов, приготовленных под сырым соусом, можно смело брать моцареллу.

● Этот сыр добавляют в блюда в горшочках и в фаршированных овощах. Если сыр укладывают сверху, то его кладут за 5-10 мин. до готовности блюда, чтобы не пересушить сыр и сохранить нежный вкус. В начинки моцареллу добавляют сразу.

● В салатах моцарелла прекрасно сочетается с овощами, зеленью, оливками, кукурузой, мясом, рыбой и морепродуктами. Этот сыр придаёт салату нежность и праздничную изюминку.

САЛАТ С ПОМИДОРАМИ, РЫБОЙ И МОЦАРЕЛЛОЙ

На 150 г красной рыбы холодного копчения; 200 г моцареллы, 150 г помидоров черри, 2 маринованных сладких перца, 50 г рукколы, 1/2 красной луковицы, 3 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. С моцареллы слейте жидкость, сыр нарежьте кубиками. Помидоры черри вымойте и разрежьте на половинки. Перец нарежьте кубиками, лук — тонкими полукольцами. Рукколу промойте и обсушите.

2. Все ингредиенты салата перемешайте. Сверху выложите полоски тонко нарезанной рыбы, посолите, поперчите и заправьте маслом.



ПЕЧЕНЬЕ «ЁЛОЧКИ»

На 150 г муки: 200 г молотых миндальных орехов, 2 яйца, 1 ст. сахара, 100 г сливочного масла, сок и цедра лимона, 1 лимона, молотая корица, сахарная пудра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Миксером взбейте яйца с сахаром. Взбивая, добавьте сливочное масло, муку, корицу, сок и цедру лимона. Ещё раз взбейте. Высыпьте миндаль, перемешайте.

2. Тесто раскатайте в пласт. При помощи формочек вырежьте звёздочки. Выложите их на смазанный маслом противень. Выпекайте 20 мин. при 160-170°C.

3. Готовое печенье охладите, наложите на деревянные шпажки в виде ёлочек. Сверху посыпьте сахарной пудрой.

СОВЕТ. Каждое печенье можно перед нашиванием покрыть глазурью из белого шоколада.

Валентина МИТРОФАНОВА, г. Волжск

Это маленькое печенье можно подавать не только к горячим напиткам: кофе, чаю или какао, — но и к самому разнообразному алкоголю. Особенно хороши они с десертными крымскими винами.

Вера ФЕДОРЦОВА, г. Краснодар

ШОКОЛАДНЫЕ РОГАЛИКИ «ПОЛУМЕСЯЦЫ»

На 1,5 ст. муки: 100 г очищенного миндаля, 100 г тёмного шоколада (60% какао), 50 г сливочного жира 33-35%, 2 ст. л. сливочного масла, 2/3 ст. сахара, 2 яйца, 2 ст. л. тёмного рома или коньяка, 1/2 ч. л. разрыхлителя.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Миндаль измельчите в кофемолке или блендере в мелкий порошок. Шоколад растопите на водяной бане. Сливки взбейте в пышную пену.

2. Масло разотрите с миндальной мукой и сахаром. Добавьте разрыхлитель, сливки и ром или коньяк. Всыпьте просеянную муку, перемешайте. Влейте шоколад, ещё раз перемешайте. Добавьте яйца, замесите тесто.

3. Тесто раскатайте в тонкий пласт на присыпанной мукой поверхности. Нарезьте треугольниками длиной 12 см и шириной 5 см. Начиная с широкого конца, сверните в треугольники и слегка согните в полукруг. Выложите на посыпанной мукой противень. Выпекайте 20 мин. в разогретой до 180°C духовке.

Пирог из сладкого песочного теста с яблочной начинкой, арахиса и изюма станет вкусным завершением праздничного ужина.

Зоя ПОПОВА, г. Рязань

НОВОГОДНИЙ ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ

На 200 г муки: 100 г сливочного масла, 2 ст. л. сахара, 1 яичный желток, 30 г сметаны, щепотка соды. Для начинки: 2 яблока, 30 г арахиса, 40 г изюма, 1 ст. л. сахара, 1/2 ч. л. молотой корицы. Для заливки: 1 яичный белок, 1 ст. л. сахара. Для украшения: 200 г сливочного жира 30%, украшения-жемчужинки из сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Холодное сливочное масло порубите острым ножом. Добавьте муку и сахар. Разотрите всё в мелкую крошку. Добавьте щепотку соды, желток и сметану. Замесите песочное тесто. Заверните его в плёнку, положите на 20-30 мин. в холодильник.

2. Охлаждённое тесто раскатайте в пласт толщиной 5 мм, уложите в смазанную маслом круглую форму с волнистыми бортиками. Лишнее тесто (выше бортиков) срежьте. Наколите тесто вилкой в нескольких местах, отправьте обратно в холодильник.

3. Приготовьте начинку. Яблоки мелко нарежьте. Арахис обжарьте на сухой сковороде до золотистого цвета. Добавьте яблоки, изюм и сахар. Потушите, накрыв крышкой, в течение 10 мин. Охладите, добавьте корицу.

4. На тесто выложите остывшую начинку. Залейте белком, взбитым с сахаром. Выпекайте пирог 30 мин. в разогретой до 170°C духовке.

5. Готовый пирог охладите на решётке. Затем украсьте взбитыми сливками и сахарными жемчужинками.

ПИРОГ

«СТЁГАННОЕ ОДЕЯЛО»

На 140 г муки: 2-3 яйца, 1/2 ст. сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 60 мл раст. масла, 50 г молотых лесных орехов, 1-2 ст. л. какао-порошка, 1 пакетик разрыхлителя (10 г). Для крема: 250 г творога (лучше пастообразного), 1 яйцо, 2-2,5 ст. л. сахарной пудры, 2 ч. л. крахмала или ванильного пудинга. Для украшения: сахарная пудра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Миксером взбейте яйца с сахаром и ванильным сахаром в пышную массу. Добавьте раст. масло, ещё раз взбейте.

2. Муку смешайте с разрыхлителем и молотыми орехами. Соедините с яичной массой. Аккуратно перемешайте. Затем в тесто всыпьте какао-порошок и всё размешайте ложкой. Должно получиться тесто, как густая домашняя сметана.

3. Для крема взбейте творог с яйцом, сахарной пудрой и крахмалом или ванильным пудингом.

4. Форму выстелите бумагой для выпечки. Выложите тесто, разровняйте. С помощью шприца нанесите сверху сетку из крема. Выпекайте пирог 30-40 мин. в духовке при 180°C.

5. Готовый пирог посыпьте сахарной пудрой.

СОВЕТ. Вместо орехов можно добавить кокосовую стружку.

Ольга УХИНА, г. Барнаул

ПЕЧЕНЬЕ «ОБЕЗЬЯНКИ»

На 300 г муки: 1 банан, 150 г раст. масла, 1/2 ст. сахара, 2 ч. л. разрыхлителя, щепотка соли. Для оформления: шоколад, глазурь или мастика.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Банан очистите, разомните вилкой или измельчите в блендере.
2. К банановому пюре влейте раст. масло, перемешайте. Всыпьте просеянную муку, сахар, соль и разрыхлитель. Тщательно вымешайте. Отправьте тесто на 30 мин. в холодильник.
3. Тесто раскатайте, вырежьте при помощи трафарета или формочки печенье овальной формы с ушками. Выложите на выстланный пергаментом противень. На каждом печенье сделайте несколько проколов с помощью зубочистки. Выпекайте 15-25 мин. в разогретой до 180°C духовке.
4. Готовое печенье остудите. Нарисуйте мордочки обезьянок при помощи шоколада, сахарной глазури или мастики. Дайте печенью высохнуть.

Алла ПЕСКОВА, г. Краснодар



ТОРТ «РУБИН»

На 250 г муки: 125 г сахара, 60 г растопленного кофе, 5 ст. л. какао-порошка, 6 яиц, 3 ст. л. раст. масла, 20 г разрыхлителя, 1 ч. л. соли. Для крема: 300 г замороженной малины, 125 г сахара, 3 ст. л. лимонного сока, 4 яйца, 100 г сливочного масла. Для сливочного крема: 300 г жирных сливок, 1/2 ст. сахарной пудры, 150 г белого шоколада. Для желе: 200 мл вишневого сиропа, 3 ч. л. желатина.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В 300 мл тёплой воды растворите кофе и какао, остудите. В большой миске смешайте муку, сахар, разрыхлитель и соль.
2. Желтки взбейте миксером до бела. Добавьте в них раст. масло, влейте кофейную смесь. Всыпьте мучную массу, перемешайте. Постепенно введите отдельно взбитые в густую пену белки. Аккуратно перемешайте деревянной лопаткой снизу вверх.
3. Тесто выложите в круглую форму, выстланную пергаментом. Выпекайте 30 мин. в разогретой до 180°C духовке. Готовый корж остудите.
4. Приготовьте малиновый крем. Малину измельчите в блендере. Добавьте сахар и лимонный сок. Доведите на среднем огне до кипения. Взбейте яйца. Затем влейте их тонкой струйкой в малиновую массу, при этом ни на секунду не прекращая мешать ложкой, иначе яйца свернутся. Варите на маленьком огне до загустения. Крем остудите, добавьте сливочное масло. Взбейте миксером до пышной консистенции.
5. Желатин замочите в 1 ст. воды. Добавьте вишнёвый сироп. Нагрейте на слабом огне до полного растворения желатина. Готовую массу вылейте на плоское блюдо, дайте полностью застыть. Затем нарежьте желе мелкими кубиками.
6. Охлажденные сливки взбейте с сахарной пудрой в пышную массу. Белый шоколад натрите на крупной тёрке.
7. Охлаждённый бисквит разрежьте на 2 коржа. Промажьте каждый корж слоем малинового крема и сливками. Посыпьте тёртым шоколадом. Верхний корж и бока торта также обильно смажьте малиновым кремом и сливками. Украсьте кубиками красного желе.

Анастасия СТРУГАЧЕВА,
г. Норильск

ТОРТ «СКАЗОЧНЫЙ СНЕГОВИК»

Для основы: 200 г мюсли, 100 г сливочного масла, 1-2 ст. л. муки. Для 1-го слоя: 200 г замороженной клубники, 1/2 ст. сахарной пудры, 1 ст. л. лимонного сока, 1,5 ст. л. желатина. Для 2-го слоя: 500 г сливочного сыра, 100 г жирных сливок, 2 яйца, 1/2 ст. сахара, 2 ст. л. молока, 1,5 ст. л. желатина, 1 пакетик ванильного сахара. Для украшения: 1/2 банки густого молока, 100 г сливочного масла, 2 ст. л. кокосовой стружки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мюсли насыпьте в чашу блендера и измельчите. Добавьте муку и размягчённое масло. Перемешайте. Тесто выложите в разъемную форму, разровняйте. Выпекайте 20 мин. в разогретой до 180-190°C духовке. Готовый корж охладите.
2. Клубнику разморозьте, сок слейте. Желатин замочите в небольшом количестве сока. Затем распустите на водяной бане. Смешайте с клубничкой. Добавьте лимонный сок и сахарную пудру. Поставьте в холодильник.
3. На основу выложите клубничную массу, отправьте в холодильник для застывания.
4. Приготовьте 2-й слой. Желатин распустите в молоке. Яйца взбейте с сахаром. Добавьте сливочный сыр, ещё раз взбейте. Сливки смешайте с ванильным сахаром, подогрейте. Добавьте желатин и сырно-яичную массу.
5. Сливочный слой выложите поверх клубничного. Снова поставьте в холодильник для застывания.
6. Для украшения перемешайте густеньку со сливочным маслом и кокосовой стружкой. Поставьте в холодильник. Как только масса застынет, сделайте из неё 3 больших шарика, из оставшейся массы — маленькие шарики. Большие шарики наложите на зубочистку, получите снеговик. Поставьте его в центр торта. По краям выложите маленькие шарики.

Лилия СЕРГАЧЕВА, г. Тверь



Пряные мандарины в сахарном сиропе с кремом подарят всем аромат сказки и детства, сделают вечер не только радостным, но и очень вкусным.

Альбина МАРКОВА, г. Воронеж

МАНДАРИНЫ В СИРОПЕ С ЁЛОЧКОЙ ИЗ КРЕМА

На 10 мандаринов: 350 г сахара, 1-2 палочки корицы, 5-6 бутонов гвоздики, 1-2 звездочки бадьяна (аниса). Для крема: 2 яичных белка, 3 ст. л. сахара, зелёный пищевой краситель (не обязательно). Для украшения: кондитерская посыпка.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Небольшие мандарины без косточек очищаем от кожуры и белых прожилок.
2. В глубокий сотейник насыпаем сахар, добавляем 1/2 л воды. Варим до полного растворения сахара. Добавляем корицу, гвоздику и бадьян (анис). Варим 2-3 мин.
3. В приготовленный сироп опускаем мандарины, варим 1 мин. Снимаем с огня. Накрываем крышкой, даём полностью остыть и пропитаться сиропом.
4. Для крема взбиваем белки с сахаром в крепкую пену. Добавляем пищевой краситель, ещё раз взбиваем.
5. Мандарины раскладываем по крем-анкам или прозрачным бокалам. С помощью кондитерского мешочка выдавливаем из крема небольшую ёлочку. Украшаем кондитерской посыпкой.

ГРУШИ В СИРОПЕ С ШОКОЛАДНЫМ СОУСОМ

На 3 твёрдых груши: 100 г сахара, 100 мл минеральной воды без газа, 100 мл жирных сливок, 50 г горького шоколада, 3 звездочки аниса.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Груши очистите от кожуры, разрежьте пополам, удалите сердцевину.
2. Воду с сахаром доведите до кипения. Опустите в сироп груши и анис. Варите 15 мин. Груши один раз аккуратно переверните. Остудите груши в сиропе.
3. Сливки доведите до кипения. Влейте в измельчённый шоколад, перемешайте. Дайте шоколаду растаять.
4. Груши выложите на блюдо, полейте шоколадным соусом.

Ольга УХИНА, г. Барнаул

ДЕСЕРТ «ПЛАВАЮЩИЙ ОСТРОВ»

На 2-3 яичных белка: 80-100 г сахара, 40-60 г молочного шоколада.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Белки взбейте до мягких пиков. Взбивая, постепенно добавляйте сахар. Взбивайте, пока меренга не станет влажной и блестящей, т. е. до уверенных твёрдых пиков.
2. В готовую меренгу добавьте измельчённый шоколад, перемешайте.
3. Полученную массу разложите по формочкам или чашкам. Проведите ножом по стенкам формочек. Поставьте в микроволновку на 30 сек. при мощности 800 Вт.
4. Готовые островки охладите, затем переверните на блюдо, подайте к столу.

Майя ЮШКЕВИЧ, г. Барнаул



СКАЗОЧНЫЕ ДЕСЕРТЫ

ДЕСЕРТ «ЗИМНЯЯ ФАНТАЗИЯ»

На 10 шт. печенья (типа савоярди для тирамису): 2-3 мандарина, 1 апельсин, 200 г жирных сливок, 200 г творога, 100 г сметаны, 50 мл молока жирностью 3,5-3,8%, 2 ст. л. сахара, 1 пакетик ванильного сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Печенье положите на несколько минут в холодильник, чтобы лучше крошилось.
2. Мандарины и апельсин очистите, разделите на дольки, нарежьте кусочками.
3. Сливки взбейте в пышную массу. Творог смешайте со сметаной, молоком, сахаром и ванильным сахаром. Добавьте цитрусовые, перемешайте. Затем подмешайте сливки.
4. В 4 формочки разложите 1/3 приготовленной массы. Сверху посыпьте раскрошенным печеньем (6 шт.). Затем выложите оставшуюся творожную массу. Украйте десерт оставшимся печеньем.

Анна ПШЕННАЯ, г. Тюмень

ДЕСЕРТ С ЗАПЕЧЁННЫМ ВИНОГРАДОМ

На 100 г рассыпчатого печенья (типа бискуйного): 300 г зелёного винограда без косточек, 200 г сливок жирностью 33-38%, 150 г обезжиренного творога, сахарная пудра по вкусу. Для украшения: миндальные лепестки (или другие орехи).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Виноград промойте, обсушите. Выложите в форму для запекания, поставьте в разогретую до 180°C духовку. Запекайте 10-15 мин. до мягкости. Остудите.
2. Сливки взбейте с сахарной пудрой до образования густой пены. Добавьте творог, ещё раз взбейте.
3. Печенье поломайте, выложите одним слоем в крем-анки или бокалы. Сверху положите виноград и слой крема. Слои повторите. Украйте миндальными лепестками.
4. Перед подачей к столу десерт охладите.

Зоя ЧУЖЕВА, г. Ростов-на-Дону

ТВОРОЖНО-ШОКОЛАДНЫЙ ДЕСЕРТ С ЧЕРНОСЛИВОМ

На 250 г творога: 150 г чернослива без косточек, 100-120 г фруктового или ягодного йогурта, 70-80 г тёмного шоколада, 40-50 г сливочного масла, 1,5 ст. л. сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 1 ст. л. обжаренного и порубленного миндаля.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Чернослив промойте, замочите на 5 мин. в горячей воде. Затем обсушите, разрежьте каждую ягоду на 4 части.
2. Творог взбейте с йогуртом, сахаром и ванильным сахаром.
3. Шоколад поломайте на кусочки, добавьте сливочное масло. Растопите, постоянно помешивая, на водяной бане. Остудите до 30°C.
4. В крем-анки разложите чернослив слоем 1,5 см. Слегка утрамбуйте. Сверху покройте творожной массой, полейте шоколадной глазурью. Дайте слегка застыть. Сверху посыпьте рубленым миндалём.

Надежда АСТАНИНА, г. Курск

ТЫКВЕННЫЙ ПУНШ С ПРЯНОСТЯМИ

На 250 мл яблочного или апельсинового сока без мякоти: 150 г очищенной тыквы, 50-70 мл коньяка или бренди, 1 ст. л. жидкого мёда, 1 ст. л. сока лайма или лимона, 6-8 шт. гвоздики, 1/2 ч. л. молотого мускатного ореха, по 1/3 ч. л. молотого кардамона и корицы, щепотка чёрного молотого перца, кубики пищевого льда.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тыкву нарежьте кусочками, выложите в форму и поставьте в разогретую до 200°C духовку. Запекайте 15-20 мин.

2. Бутончики гвоздики разотрите в ступке. Добавьте остальные специи, разотрите их.

3. Тыкву переложите в чашу блендера, измельчите до однородности. Влейте яблочный или апельсиновый сок, коньяк или бренди, мёд. Тщательно взбейте до получения густой плотной пены. Добавьте 1 ч. л. пряной смеси и сок лайма или лимона. Ещё раз взбейте.

4. Охлаждённый пунш перелейте в кувшин, поставьте в холодильник на 1 ч. Затем разлейте пунш в высокие стаканы или фужеры, добавьте в каждый несколько кубиков льда.

СОВЕТ. Можно взять готовое тыквенное пюре в баночках для детского питания.

Ольга СЕРЕБРЯКОВА, г. Липецк

ЛИМОНАД С КИВИ

На 1 л газированной воды: 5 киви, 2 лимона, 150 г сахара, 200 г кубиков льда.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Киви и лимоны очистите, выжмите из них при помощи соковыжималки сок.

2. В блендере смешайте свежесжатый сок с сахаром.

3. Лёд измельчите в блендере, наполните льдом бокалы. На лёд налейте сироп из киви с лимонами, хорошо перемешайте. Затем влейте газированную воду и снова перемешайте.

Наталья ПАВЛОВА,
г. Тюмень

КОКТЕЙЛЬ ИЗ ШАМПАНСКОГО И КЛУБНИКИ

На 1 бутылку шампанского: 250 г замороженной клубники, кубики льда.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В блендере взбейте клубнику со льдом.

2. В бокалы по соломинке налейте шампанское. Добавьте клубничную массу. Подайте к столу.

Наталья ПАВЛОВА, г. Тюмень

ОРИГИНАЛЬНЫЕ НАПИТКИ ДЛЯ НОВОГОДНЕГО ЗАСТОЛЬЯ



МАНДАРИНОВЫЙ ЛИКЁР «ДОМАШНИЙ»

На 1 кг мандаринов: 250 мл спирта, 3/4 ст. сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мандарины вымойте, срежьте тонкую цедру без белой кожицы. Мандарины положите в холодильник.

2. Цедру засыпьте с банку, залейте спиртом. Оставьте на 5-7 дней в тёмном месте. Банку каждый день взбалтывайте.

3. Затем мандарины очистите от белой кожицы, перемните, выдавите сок через марлю. Если надо, добавьте воды, чтобы получилось 400 мл сока.

4. В сок всыпьте сахар, доведите до кипения. Отсудите при комнатной температуре.

5. Мандариновый сироп смешайте со спиртом. Поставьте на 2 дня в тёмное место.

Анна РЕШЕТОВА, г. Санкт-Петербург

АПЕЛЬСИНОВЫЙ СМУЗИ С ХУРМОЙ

На 1-1,5 л минеральной воды без газа: 2 апельсина, 2 яблока, 2 банана, 1 крупная хурма, сахар или мёд, молотая корица или имбирь по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Апельсины очистите, разберите на дольки, удалите белую плёнку.

2. Яблоки очистите, нарежьте кусочками. Бананы очистите, нарежьте кружочками, хурму — дольками.

3. В блендере измельчите апельсины до однородной консистенции. Добавьте хурму, ещё раз измельчите. Положите яблоки, измельчите массу в густое пюре. Влейте минеральную воду. Затем добавьте бананы, сахар или мёд, корицу или имбирь по вкусу. Снова взбейте всё вместе.

4. Смизи разлейте по стаканам, подайте к столу.

СОВЕТ. Смизи можно разбавить минеральной водой или оставить густым. Йогурт, кефир или молоко в смизи с апельсинами добавлять нежелательно — молочные продукты могут свернуться под действием фруктовой кислоты.

Мария УТРУМОВА, г. Самара

БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЙ СИДР

На 1,5 л газированной или содовой воды: 1 л яблочного сока, 1 апельсин, 5 палочек корицы, кусочек имбиря размером с палец, 3 ст. л. коричневого сахара, кубики льда. Для украшения: апельсины, палочки корицы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В кастрюлю налейте яблочный сок. Добавьте очищенные дольки апельсина, корицу, имбирь и сахар. Доведите до кипения. Затем огонь уменьшите и варите 30 мин. Снимите с огня, дайте остыть, удалите палочки корицы и имбирь.

2. Стаканы наполните льдом. Налейте по 1/2 ст. газированной воды или содовой. Дольдите до полного стакана яблочно-апельсиновым соком. Для украшения апельсины нарежьте тонкими кружочками, затем кружочки разрежьте на 4 части. Украсьте напиток кусочками апельсина и палочками корицы.

Наталья СТЕПАНОВА, г. Новочеркасск

Что приготовить из замороженного творога

Вы спрашивали, что можно приготовить из замороженного творога. По своему опыту скажу, что творог после замораживания несколько меняют свою текстуру, становится не таким однородным, в нём появляются мелкие крупинки. Но это не отражается на вкусе таких блюд, как сырники, творожная запеканка или ленивые вареники. Можно добавить такой творог в творожное тесто для пирожков или испечь творожное печенье. Либо использовать творог для начинки в пироги, для десертов и кремов. Размораживаете творог, взбиваете блендером со сгущённым молоком – и крем готов. Считаю, что лучше уж заморозить творог, если не съели сразу, чем просто выбрасывать в мусорку испорченный продукт. Предлагаю рецепт простого и вкусного пирога. Его ещё называют французской ватрушкой.

Для
М.АКСЕНОВОЙ,
г.Курск



ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ «ЛАКОМКА»

На 200 г маргарина: 2 ст. муки, 1 ч. л. соды, манка для прищипки. Для начинки: 250-300 г творога, 3-4 яйца, 1 ст. сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Маргарин слегка растопите и разотрите с мукой в крошку, добавив соду.
2. Вбейте яйца с сахаром, добавьте творог и тщательно перемешайте. Масса получится жидкой (так и должно быть).
3. На чугунную сковородку, присыпанную манкой, выложите половину теста и разомните руками по дну сковороды. Затем выложите начинку и сверху посыпьте оставшимся тестом.
4. Выпекайте в духовке до зарумянивания. Просто и быстро.

Зоя БАРАНОВА, г. Омск

Как заворачивать голубцы



Для
М.КРУГЛОВОЙ,
г.Псков

Если вы новичок в кулинарии, конечно, можете обвязать голубцы нитками или скрепить зубочистками. Только потом нужно будет каждый голубец обязательно освободить от ниток и удалить зубочистки. Всё-таки это не слишком удобный способ. Чтобы голубцы не разворачивались, стараюсь тщательно подготовить капустные листья – обвариваю кипятком или провариваю целый кочан 15-20 мин. в кипятке, а потом уже снимаю листья. Обязательно вырезаю часть с утолщением от коcherыжки. Когда капустные листья мягкие, с ними легче работать. Сворачиваю голубцы конвертиками, затем выкладываю на сковороду швом вниз и обжариваю. После этого кладу в кастрюлю (также швом вниз) и ставлю тушить. Можно сверху тарелку положить, чтобы слегка придавить голубцы. А моя подруга не обжаривает голубцы, а сразу тушит. Всё нормально получается и без ниток.

Злеонара ГУЩИНА, г. Искитим

Салаты с квашеной капустой

Квашеная капуста и вправду – наша палочка-выручалочка зимой. Хороша капуста тем, что украсит и обыденный, и праздничный стол. Проверено много раз: хорошая капуста на столе идёт на ура. Ну а чтобы сделать салат, добавляю в капусту нарезанные соломкой яблоки (свежие или мочёные), тёртую морковку, лук. Если хочу более сладкий вариант, добавляю нарезанные кусочками консервированные ананасы, виноград кишмиш и яблоко. Кислинку придадут

Для
Ю.ТИХОНОВОЙ,
г.Пермь



ягоды клюквы и брусники. Заправляю капусту только растительным маслом, мне нравится без запаха. А вообще можно использовать и льняное, и горчичное, и кукурузное масло.

Ирина КРЮКОВА, г. Барнаул

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СВЁКЛОЙ

На 500 г квашеной капусты: 1 варёная (печёная) свёкла, 1 зелёное яблоко, 1 красная луковица, раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Капусту слегка отожмите от рассола.
2. Свёклу и яблоко очистите, натрите на крупной тёрке. Лук нарежьте тонкими полукольцами.
3. Всё смешайте, заправьте раст. маслом и ещё раз перемешайте.

Расскажите, пожалуйста, какие блюда лучше готовить в кастрюлях из нержавеющей стали, а какие в алюминиевых кастрюлях?

Светлана МУХИНА, г. Смоленск
Дорогие читательницы! «Женсовет», поделитесь, пожалуйста, рецептом теста для жареных пирожков. У меня ностальгия по жареным пирожкам с повидлом, которые нам давали в школьной столовой в детстве в СССР. Умею делать дрожжевое тесто, но не знаю, подойдёт ли оно для жарки.

Татьяна СОБОЛЕВА, г. Елец, Липецкая обл.
Подскажите, пожалуйста, можно ли окрасить белковый крем? Как это правильно сделать? Мне нужно получить крем разных цветов для росписи пряников.

Наталья ШЕСТАКОВА, г. Белгород



Звезда в гостях 8 вопросов Юлии СНИГИРЬ

13 июля 14:10 11 июля 2015
ЖЕНСОВЕТ 33

Актриса Юлия Снигирь родилась 2 июня 1983 года в городе Донской Тульской области. По первому образованию Юлия — лингвист и педагог, она окончила факультет иностранных языков Московского педагогического государственного университета. Потом стала фотомоделью, волею случая попала на пробы в фильм Валерия Тодоровского «Стиляги». На роль её не утвердили, зато посоветовали поступить в театральный. И Юлия Снигирь стала студенткой Щукинского театрального училища. Популярность и узнаваемость актрисе принёс фильм Фёдора Бондарчука «Обитаемый остров». В актёрской биографии Юлии Снигирь — съёмки в Голливуде вместе с Брюсом Уиллисом и много интересных ролей в отечественных фильмах и сериалах. Одна из последних работ актрисы — главная роль Екатерины II в сериале «Великая».



О ДЕТСТВЕ И ШАХМАТАХ

В школе Юлия Снигирь была отличницей, правда, по её словам, очень компанейской и с плохим поведением. Однако к учёбе в школе, а потом в педагогическом университете относилась очень ответственно. Институт окончила с красным дипломом.

— Какие были интересы, кроме учёбы?

— Я с детства занималась шахматами. Папа у меня тренер по шахматам, был директором шахматного клуба и привил мне любовь к этому виду спорта с дальней мыслью, что я стану чемпионкой. Способности у меня действительно наблюдались, я быстро росла, демонстрировала прогресс на разных турнирах, стала кандидатом в мастера. У меня же от рождения абсолютно математический склад ума, который, правда, стал немного трансформироваться, когда я поступила в театральное училище им. Щукина.

О ШКОЛЕ, МОДЕЛЬНОМ АГЕНТСТВЕ И РЕАЛИЗАЦИИ

— Вам удалось поработать по первой специальности?

— Ровно два месяца я трудилась в школе, после чего сбегала оттуда. Поняла, что педагог я плохой.

— И на контрасте отправились покорять вершины модельного бизнеса?

— Это был мой переходный период. И моя мотивация была в том, чтобы попробовать себя в чём-то кардинально новом, плечо я надевалась и зарабатывать в этой сфере. И вот безо всякой протекции, с моим невысоким ростом, я пришла в модельное агентство и заявила, что мечтаю у них работать. Ошелев от такой наглости, они меня взяли. Сразу всё пошло как по маслу, у меня было колоссальное количество фотосессий, журнальные обложки. При этом я, будучи совсем не богатой, отклонила множество стандартных рекламных предложений, соглашаясь чаще на какие-то любопытные некоммерческие проекты. Также отказалась от контрактов в Париже, Токио и Нью-Йорке. Не видела смысла вылезать в историю, которую лично для себя не считала долгоиграющей. Но я благодарна этому жизненному опыту, который приучил

меня к камере и родил желание попробовать себя в актёрстве. Мне захотелось гораздо большей творческой реализации.

О ФИЛЬМЕ «КРЕПКИЙ ОРЕШЕК-5»

— Вы как-то говорили, что считаете себя ужасно трусихой. Но в «Крепком орешке» с Брюсом Уиллисом о вас такого не скажешь!

— Поэтому меня и привлекла эта роль. Делать что-то наперекор себе всегда интересно. Мне кажется, что все люди, и я — не исключение, ставят себе рамки. Мы идём по той колее, которую сами себе задали. Это большая ошибка. На самом деле, мы способны на многое! Так что надо себя дисциплинировать. Например, я ужасно разозлилась на свой страх высоты, назло себе села в вертолёт и полетела!

— Что помогло решиться?

— Не знаю, уже в вертолёт я просто молилась... Я ведь не знала, как поведёт себя организм. Сознание настроила, а вот телу не прикажешь.

О СТИЛЕ И О СЕБЕ

— Ваш любимый дизайнер?

— Я люблю странные малоизвестные марки. А вот имена дизайнеров, как правило, сразу же забываю.

— Опишите ваш стиль. Что вам нравится в одежде?

— Иногда мне нравится быть «своим парнем» — просто кеды, треники и майка. Иногда надеваю какое-нибудь «бабулечкино» платьишко. В любом случае, мой внешний вид всегда можно описать одним словом: сдержанный... В плане одежды я довольно консервативный человек. Не люблю экспериментировать, не испытываю в этом потребности. Это не игра, не попытка создать определённый имидж — я так себя чувствую. И более того, я даже знаю, что меня многие ругают за излишнюю скромность. А я не люблю декольте или мини, в особенности — мини с декольте. Буквально «короткое замыкание» происходит, когда вижу такое. Это не моё.

— Незаменимое косметическое средство?

— Бальзам для губ. Он всегда в моей косметичке.

НАРЯДНЫЕ ВЕЩИ: ПРИВОДИМ В ПОРЯДОК

Кружево и бархат, пышные рукава и воланы, пайетки и стразы – таковы приметы вечерних нарядов. За всеми сверкающими, нежными и изящными вещами нужно ухаживать. Накануне Нового года проверьте заранее, в каком состоянии находятся вечерние наряды и костюмы всех домочадцев.

СТИРКА И ХИМЧИСТКА

■ Не всякую вещь примут в химчистку. Некоторые химические средства могут испортить камни, стразы и блёстки. Внимательно изучите этикетку. Если предусмотрена ручная стирка, можно постирать платье или блузку в машинке на деликатной программе или вручную (без длительного замачивания). Вечерние вещи порой достаточно просто освежить.

■ Вещи с металлическими клёпками и деталями лучше сдавать в химчистку. При стирке могут остаться маленькие ржавые подтёки на ткани.

■ Бывают платья и кофточки, украшенные мелкими бантиками из атласных или капроновых лент. Перед стиркой обработайте кончики лент бесцветным лаком для ногтей. Это закрепит концы ниток, чтобы бантики не растрепались. Лучший вариант – ручная стирка в холодной воде.

■ Одежду с пышными рукавами и объёмными плечами нельзя надолго замачивать. Окуните вещь в воду и прополощите. Аккуратно отожмите лишнюю воду, а затем вставьте в рукав или плечики бумажные салфетки. Это поможет восстановить объём и форму плеча, пока изделие будет сохнуть.

■ В этом сезоне модны бархатные вещи, поэтому нелишним вспомнить, как обращаться с этим капризным материалом. Платья и вещи из бархата можно стирать только в холодной воде, полоскать — в кондиционере. Бархатные вещи не отжимают, а сушат в разложенном виде на сухом полотенце.

■ Учтите, что профессиональная химчистка займёт какое-то количество времени, поэтому проверяйте вещи заранее.

СЕКРЕТЫ ГЛАЖКИ

■ Чтобы камешки и стразы не потускнели от высокой температуры утюга, прикройте их кончиком чайной ложки, когда будете гладить платье.

■ Разгладить мелкие складочки поможет обычный фен. Струя горячего воздуха работает не хуже утюга. А также можно просто повесить платье в ванную комнату, наполненную паром.

■ Натуральные плisséрованные ткани приведут в порядок только в химчистке. Если ткань синтетическая, перед глажкой прошейте край юбки наметочным швом, чтобы складки не уехали. Затем положите вещь на гладильную доску, поставьте утюг на складку, поднимите и снова поставьте, двигаясь вдоль складки. Лучше это делать через ткань.

■ Вещи из бархата на шёлковой основе можно прогладить с изнанки, не касаясь утюгом ткани, одним паром. Бархат на синтетической и хлопковой основе более капризен в уходе. Однако самое главное правило – это не придавливать ткань. Именно поэтому бархат нельзя гладить на твёрдой поверхности и с лицевой стороны.

ИЗ БАБУШКИНОГО СУНДУКА

■ Наши бабушки знали, что перед стиркой все складочки плisséрованной юбки нужно обязательно закрепить (наметать). А хранили такие юбки раньше в чулке, подвешенном в шкафу.

■ Пока не было приспособления для глажки рукава и отпаривателя, складочки и оборки расправляли нагретой столовой ложкой любой тканью, чтобы не обжечься. Затем нагретую ложку над плитой и разглаживайте

рукав-фонарик или рюши. Предварительно потренируйтесь на кусочке ткани, чтобы не испортить вещь.

■ Если бархатная вещь несильно замялась, достаточно поддержать её ворсом вениз над кастрюлей с кипящей водой или чайником. А ещё погладить бархатную вещь можно на перьевой подушке. Перья отлично сохраняют тепло, которое будет воздействовать на ткань. Нужно накрыть подушку куском льняной ткани, положить изделие из бархата изнанкой вверх, затем накрыть влажной тканью или марлей. После этого прогладить, очень легко касаясь поверхности.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОМОЩНИКИ

■ Мешки для стирки специально предназначены для того, чтобы вещи в машин-

ке не деформировались и сохраняли форму. Не нужно набивать мешок под завязку. Оптимальное заполнение – на три четверти.

■ Заметно облегчает процесс глажки ручной отпариватель. Пар разглаживает все сложные детали и мелкие складочки. Чтобы не обжечь пальцы, внимательно прочитайте инструкцию.

КАК ХРАНИТЬ

■ Чтобы нарядные вещи сохраняли форму и не деформировались, храните их на вешалках в просторном шкафу.

■ Вещи из тонкого трикотажа, а также украшенные большим количеством камней, лучше поместить в шкаф в сложенном виде, чтобы они не вытянулись на плечиках. Аккуратно уложите вещи в плотные мешочки, коробки или на полку, проложив бумагой типа кальки.



ИГЛИЦА-РАСТЕНИЕ ИЗ ЛЕДНИКОВОГО ПЕРИОДА



У этого великолепного растения есть и другие названия – рускус и мышиный торн. Кустарничек сам по себе выглядит очень экзотично. Он, как миниатюрный сад в горшке. Его ярко-красные ягоды на вечнозелёных листьях сразу вызывают ассоциации с зимой, Рождеством и домашним уютом.

Многие из нас и представить себе не могут, что наша планета когда-то выглядела по-другому. Мы забываем, что со смелой веков, с изменением климата навсегда для нас потеряны многие растения. Мало кто знает, что со времён ледникового периода сохранились и до сих пор растут на нашей планете два интереснейших растения, одно из которых относится к деревьям, а другое – к кустарникам. Это земляничник (Arbutus) и иглица (Ruscus). Оба растения вечнозелёные и в любое время года имеют декоративный вид.

В одной старинной легенде говорится, что однажды лесная нимфа собрала растения на бал. Все гости были наряженные, и лишь одна иглица стояла в стороне и не веселилась. Нимфа решила узнать о причине её печали. Иглица сказал, что её смущает скромный наряд. Тогда нимфа подарила растению яркие бусины – ягоды, а чтобы иглица радовалась круглый год, нимфа сделала её вечнозелёным растением.

Иглица относится к семейству спаржевых. Родина – Крым, Кавказ, Средиземноморье. Большинство видов иглицы имеют ветвящиеся мясистые стебли, на которых поочерёдно располагаются, похожие на обычные кожистые листья, видоизменённые плоские побеги с заострёнными концами – филлокладии. Цветки у иглицы невзрачные, распускаются очень долго – в течение нескольких месяцев. Но знаменито растение не ими. После опыления появляются алые плоды, которые довольно долго держатся на побегах и создают впечатление Новогоднего праздника.

Иглица (рускус) не только красивое и необычное растение, но ещё и полезное. Учёными доказано благотворное влияние плодов растения на кровь и кроветворные органы человека. Оно препятствует образованию тромбов, способствует выведению шлаков, снижает хрупкость капилляров. Экстракт иглицы обладает антицеллюлитным, венотонизирующим и успокаивающим действием, помогает уменьшать отёки и припухлости. Также растение широко используется при формировании букетов как наполнитель. Многие виды иглиц занесены в Красную Книгу.

Большим плюсом этого растения является его неприхотливость. Ни особо высоких температур, ни частого полива этот кустарник не требует.

МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ И ОСВЕЩЕНИЕ

Растение замечательно чувствует себя при рассеянном свете. Правда, тень тоже хорошо переносит. Зимой ставьте на южное окно, а летом на восточное или западное.

ТЕМПЕРАТУРА

Иглица будет замечательно расти при обычной комнатной температуре. Летом желательно выносить растение на свежий воздух. В прохладных помещениях также превосходно растёт.

ВЛАЖНОСТЬ

Растение толерантно к любой влажности воздуха. Но всё же время от времени в

летний период оно нуждается в опрыскивании и обтирании листьев.

ПОЛИВ

Иглице нужен умеренный полив. Летом – 3 раза в неделю, зимой – 1 раз, но до сухости почву доводить не стоит.

ПОДКОРМКА

С весны до осени растение следует регулярно, раз в 2 недели подкармливать комплексным растворимым удобрением. Неплохо посыпать иглицу сухим коровяком.

ПЕРЕСАДКА

Пересаживают иглицу весной при необходимости. К почвам она нетребовательна: можно предоставить ей листовую землю с добавлением песка и тяжёлой глинистой почвы в соотношении 3:1:1 или взять готовый грунт для лимонов.

РАЗМНОЖЕНИЕ

Иглицу размножают семенами или делением кустов. Проще всего весной при пересадке разделить корневища старых, сильно разросшихся растений. Каждая из частей корневища должна иметь побеги и корни. Пересаживают только до начала периода роста. Семена же прорастают очень медленно, иногда в течение года. Для ускорения прорастания замоченные семена следует выдерживать некоторое время при температуре от 0 до +10°C.

ВРЕДИТЕЛИ И БОЛЕЗНИ

Иглица не слишком страдает от вредителей. Иногда всё же наблюдается поражение паутинными клещами или щитовками. Для борьбы с ними лучше всего применять растворы инсектицидов в соответствии с инструкцией.

ОСОБЕННОСТИ ВЫРАЩИВАНИЯ

При выращивании иглицы главное чётко запомнить, что самый важный период для неё – весна, когда появляются уже сформировавшиеся побеги. Будьте осторожны с ними, ни в коем случае не повреждайте, иначе новых будете ждать до следующего лета.

Подготовила
Нина ЧЕБОТАРЁВА



ГОРОСКОП- 2016

ОВЕН

ЛЮБОВЬ И СЕМЬЯ

Звезды прогнозируют, что приоритетной в любовных отношениях станет брачная сфера. Одиноким Овнам, которые в начале года встретят свою любовь, желательно не бросаться в неё как в омут, а посмотреть на предмет своих симпатий хоть сколько-нибудь объективно.



РАБОТА И ДЕНЬГИ

Дела будут развиваться согласно намеченным планам, решения представители этого знака станут принимать смелые, но разумные и взвешенные. Правда, осенью может возникнуть риск финансовых затруднений. Оптимальная тактика — терпение и рассудительность, ибо сложное время закончится, и всё постепенно придёт в норму.

ОТДЫХ

Испытывая избыток энергии, Овны могут тратить ресурсы своего организма бездумно.

В первой половине года полезно взять отпуск и сменить обстановку, найти новое увлечение или выкроить время на то, о чём вы мечтали с детства. Лето лучше провести дома или в деревне.

ТЕЛЕЦ

ЛЮБОВЬ И СЕМЬЯ

Семейные Тельцы в новом году могут испытать проблемы в отношениях со своими половинками. Одиноким представителям этого знака получат шанс устроить свою жизнь наилуч-



шим образом. Но воспользоваться им желательно до начала сентября.

РАБОТА И ДЕНЬГИ

Очень важно серьёзно отнестись к инновационным методам и технологиям в своей работе. Действуя по старинке, Тельцы потеряют больше, чем приобретут. В 2016 году велика вероятность карьерного продвижения.

ОТДЫХ

Экстремальный отдых со своим партнёром — то, что доставит удовольствие вам обоим. Лето благоприятствует путешествиям, например, в горы, и создаёт романтическое настроение.

БЛИЗНЕЦЫ

ЛЮБОВЬ И СЕМЬЯ

В начале лета муж даст вам понять, что вы для него бесценны. Новые чувства могут поджидать одиноких Близнецов в августе или в октябре, а вот ноябрь наиболее благоприятен для брачной церемонии. Особенно много мудрости потребуется от Близнецов в чётные месяцы — в феврале и апреле, июне и октябре.



РАБОТА И ДЕНЬГИ

Если в июне вы приложите достаточное усилие, вас заметят и уже в июле дадут шанс получить существенное денежное вознаграждение и заработать авторитет. Однако прислушайтесь к гороскопу на 2016 год для Близнецов и будьте осторожнее с обещаниями начальства — в июле и августе на них рассчитывать не стоит.

ОТДЫХ

Как и всякий воздушный знак, Близнецы легки на подъём. В этом году их страна — Греция. Государство на трёх морях даст неутомным Близнецам возможность искупаться в каждом из них.

Звёзды говорят

РАК

ЛЮБОВЬ И СЕМЬЯ

Если половинка ещё не найдена, в 2016 году нацельтесь сразу на серьёзные перспективы — это обещает удачу. Самое вероятное время для таких изменений — начало года и период с августа по сентябрь. Семейным Ракам нужно будет уделять максимум возможного внимания домашним делам, особенно, начиная с середины февраля.



РАБОТА И ДЕНЬГИ

Первая часть года не слишком благоприятна для карьеры, но уже в августе всё изменится. Вы получите за свой упорный труд заслуженное вознаграждение: деньги или повышение.

ОТДЫХ

Ваша особая значимость на работе безусловна и неоспорима, но поскольку вы не работает, в середине года стоит сделать паузу и отправиться в отпуск. Даже если финансы не очень позволяют, постарайтесь выбраться куда-нибудь на побережье или хотя бы к любому ближайшему от дома водоёму.

ЛЕВ

ЛЮБОВЬ И СЕМЬЯ

Для одиноких Львов в 2016-м романтические жесты и признания, незабываемые подарки и вдохновенные встречи будут великолепными. Начало и конец года — идеальное время для любви. Второе полугодие благоприятно для укрепления семейных отношений.



РАБОТА И ДЕНЬГИ

Возможно, уже в конце года вы получите большую сумму денег, хотя и не будете этого ожидать. Вторая часть года ознаменуется выходом на новый профессиональный уровень.

ОТДЫХ

Отдыхать в 2016 году вам рекомендуется в тёплых странах, чередуя активный отдых на природе — горы, водопады, реки с каноз, и просто праздное отлеживание на пляже.

ДЕВА

ЛЮБОВЬ И СЕМЬЯ

Семейным Девам понадобится приложить немало усилий, чтобы отношения с любимым человеком стали



более гармоничными. Трения неизбежны в такие «опасные» месяцы, как февраль и апрель, а также в октябре. Одиноким Девам стоит посвятить себя светлой стороне любви, которое начнётся в июле.

РАБОТА И ДЕНЬГИ

Конструктивные действия могут принести неплохие финансовые дивиденды, но искать новую работу зимой не стоит. Важные дела лучше запланировать на лето/начало осени — это благоприятный промежуток для крупных вложений любого рода.

ОТДЫХ

Отдыхать Девам лучше активно, там, где тепло и интересно — в Италии, Испании, на Карибских островах. Дорого? Можно и поближе к дому, лишь бы друзья и любимые были рядом.

ВЕСЫ

ЛЮБОВЬ И СЕМЬЯ

Июль 2016-го для Весов — очень спонтанный месяц, когда возможно всё: резкие изменения в отношениях с возлюбленным или внезапный брак с необыкновенным человеком. Весеннее время потребует внимания в семейных отношениях.



РАБОТА И ДЕНЬГИ

В 2016 году велика вероятность сменить работу — с периодичностью в несколько месяцев у вас будут появляться такие шансы, так что в январе, всю весну и в золотой август следите за предложениями, которые будут поступать.

ОТДЫХ

Отправляйтесь путешествовать при любом удобном случае — а их в 2016-м может представиться не один и не два. Поезжайте в Европу, побалуйте себя покупками, развлекитесь — водные и конные виды спорта полностью удовлетворяют потребность в активном отдыхе, хоть это отнюдь не бесплатно.

СКОРПИОН

ЛЮБОВЬ И СЕМЬЯ

Постарайтесь удержаться от искушения, предостерегает любовный гороскоп на 2016 год, — велика вероятность романа. Если же у вас нет пары, ждите её появления летом. Возможно, это даже будет не один человек, так придётся выбирать.



РАБОТА И ДЕНЬГИ

Если вы горите желанием сменить

работу, то можно попробовать, но лучше для этого использовать вторую половину года. Возможно, в это время вам предложат повышение, так что уходить и не придётся. Вообще, возможность получить деньги повышается после июля. Особенно, если вы будете терпеливы.

ОТДЫХ

Если не получится отдохнуть с шиком где-нибудь на островах, не расстраивайтесь — вам вполне подойдёт и палатка на берегу ближайшего озера. Азербайджанская чайхана также может стать экзотическим приятном для Скорпиона.

СТРЕЛЕЦ

ЛЮБОВЬ И СЕМЬЯ

Будьте готовы идти на компромисс — в противном случае дело закончится разрывом. Если же вы свободны, то исправьте это — не обходящийся флирт и лёгкий роман поднимут вам настроение жарким летом или бархатной осенью. Однако не только этот период щедр на знакомства — январь и начало весны, а также август и начало осени.



РАБОТА И ДЕНЬГИ

Увы, новых источников дохода у вас не появится, разве что промежуток: середина мая — конец сентября — чему-то в этом плане поспособствует. Если хотите получить кредит — будьте предельно внимательны, избегайте договоров с двусмысленными формулировками.

ОТДЫХ

Поездка с фотоаппаратом по интересным местам или шопинг в Милане вас развлечёт и порадует, а лучший друг или подруга прекрасно поддержит компанию.

КОЗЕРОГ

ЛЮБОВЬ И СЕМЬЯ

В Козерогах женщин весенний ветерок пробудит истинную ледовую совершенность. Вы так вскружите голову партнёру, что он не сможет упрекнуть вас даже за некоторую капризность — всё будет, как вы захотите.



РАБОТА И ДЕНЬГИ

Деловая сфера в этом году подвержена изменениям, порой весьма важным. Первая часть года позволит вам увеличить свой доход — если ваших

знаний и опыта будет достаточно для этого.

ОТДЫХ

Желание отдохнуть лучше всего реализовывать в конце лета или в осенний период (самые лучшие месяцы — сентябрь или ноябрь). Они же идеальным образом подойдут одиноким представителям знака для поиска партнёра. Южные страны — идеальное место для отдыха.

ВОДОЛЕЙ

ЛЮБОВЬ И СЕМЬЯ

Мужчины будут от вас в восторге: обрётённое свободолобие избавит вас от ревности. Семейный быт можно будет с лёгкостью разделить с супругом — уходя от рабочих проблем, он будет с радостью возиться с домом и детьми.



РАБОТА И ДЕНЬГИ

Обычный режим денежных «поставок» иногда будет дополняться вливаниями от нерегулярных подработок, однако, основной вид деятельности будет же и основным источником дохода.

ОТДЫХ

В этом году Водолею стоит отправиться в близкий его стихии край — страну озёр и рек, кайтинга и яхтинга, а ещё — неподражаемой рыбалки. На карте мира таких мест предостаточно.

РЫБЫ

ЛЮБОВЬ И СЕМЬЯ

Очаровательные и женственные, представительницы знака Рыб не будут знать, куда деваться от поклонников. Интимная жизнь будет весьма бурной и экспериментальной. Семейные пары такой всплеск эмоций только укрепят.



РАБОТА И ДЕНЬГИ

Чтобы материальное положение стало стабильным, придётся приложить много усилий и подождать. Постарайтесь избежать накопительства — просто научитесь грамотно распоряжаться деньгами и вы будете спокойны за своё положение.

ОТДЫХ

К заграничным поездкам вы, скорее всего, равнодушны, поэтому выбирайтесь чаще на природу вместе с любимым человеком — лучшего отдыха вам и желать не нужно.

ВАШЕ БЛАГОРОДИЕ, ГОСПОЖА УДАЧА!



ВОСТОК — ДЕЛО ТОНКОЕ

«Восток — дело тонкое», «Вопросы есть? Вопросов нет!», «Подзадержался здесь!», «Здорово, отцы!», «Сайд, ты как здесь оказался?» — «Стреляли...», «Махмуд, зажигай!», «Гюльчатай! Открой личико!», «Хорошая жена, хороший дом — что ещё надо человеку, чтобы встретить старость?!». Ну и, конечно же, ставшие легендарными слова Павла Верещагина: «Я мзду не беру. Мне за державу обидно». Фильм разошёлся на афоризмы, внедрился в разговорный язык. Можно привести множество самых разных свидетельств того, что фильм «Белое солнце пустыни» буквально вписался в нашу культуру и наш обиход, стал частью жизни, а не только любимым произведением киноискусства.

В этом фильме удалось всё: и режиссура, и драматургия, и операторские работы, и костюмы. В марте 1970 года в Москве состоялась премьера «Белого солнца пустыни». Фёдор Сухов и его окружение обрели поистине легендарную славу, но заслуженную награду фильм получил спустя почти три десятилетия — 8 июня 1998 года первым Президентом России был подписан Указ о присуждении фильму Государственной премии за 1997 год.

СОЛДАТ-МИРОВОРЕЦ

Деятели от Госкино фильм «Белое солнце пустыни» задумывался как российский вестерн на тему борьбы с басмачами. Владимир

Мотиль, режиссёр фильма, не стал снимать ни «вестерн», ни «приключение». «Это фильм-легенда, фильм-сказание», — уверял он, желая приблизить историю красноармейца Сухова к русским фольклорным истокам, к народной традиции рассказа о солдате-мироворце. «Первое представление об изобразительном строе «Белого солнца пустыни» возникло тогда, когда я понял, что это будет фильм-былина, и попросил Марка Захарова дописать солдатские письма», — рассказывает Мотиль. Николай Годовиков, сыгравший роль Петрухи, на вопрос корреспондента «Новой газеты», в 1997 году, о том, как создавался фильм, ответил: «Это был труд, но труд в радость. Все, включая костюмера и плотника, вбивающего гвозди, чувствовали себя творцами. Репетиций у нас почти не было. Режиссёр объяснял свои идеи — и пошло-поехало. Мотиль давал

Бесконечная пустыня, боец Сухов, прикуривающий от динамитной шашки, нескладный Петруха с вечно заклинивающей трёхлинейкой, обаятельный Верещагин с надоевшей чёрной икрой и песнями-балладами, ловкий Сайд с незабвенным «Стреляли», злодей Абдулла со своей бандой, любознательная Гульчатай, играющая с черепахою... Кажется, сюжет этого советского фильма давно знает почти наизусть и стар, и млад. Любой расскажет вам об этом и ... вновь прилипнет к экрану, увидев титры фильма-легенды.

актёрам возможность импровизировать». Пару слов о том, что происходило за кадром.

ОДНО ИЗ ДВУХ...

Первый день съёмки «Белого солнца...». Вся киногоруппа собралась возле баркаса: начало съёмки каждого фильма всегда отмечается битьём бутылки шампанского.

Режиссёр Владимир Мотиль берёт за горлышко и, словно ручную гранату, бросает бутылку о баркас. Бутылка не разбивается! Отскакивает от борта, как от резинового, и шлёпается в песок. Вторая попытка — более яростная и тоже неудачная.

Кто-то в толпе пророчит вполголоса:

— Одно из двух: либо картина будет Г..., либо — шедевр!

Когда после третьего броска по ржавому борту стало стекать шампанское в шапку пены, Мотиль вздохнул:

— Ладно, приступаем к работе, а там... видно будет!

СОГРЕЛО И ОБОЖГЛО

Роль красноармейца Сухова должен был играть Георгий Юматов, но через неделю съёмки подвыпивший артист ввязался в драку, в результате чего сильно пострадала его внешность. Юматова вынуждены были заменить другим артистом, которым оказался Анатолий Кузнецов. Для нового актёра, снявшегося к этому времени в 21 картине, «Белое солнце пустыни» стало лебединой песней.



Роль красноармейца Федора Сухова принесла ему всенародную любовь. Всего в творческом багаже Анатолия Кузнецова более 100 ролей в кино. Многие из фильмов, в которых он сыграл, вошли в сокровищницу советского и российского кино, но роль Сухова как бы затмила все остальные роли. Сам актёр говорил про себя, что «Белое солнце пустыни» — это фильм, который украл у него фамилию, что это «белое солнце» не только обгорело, но и обожгло его.

«БОГОРОДИЦА»...

На роль Катерины Матвеевны Мотыль примерял Мигтяев (в числе прочих Чурсину и Хитяеву), но ни одна не подходила. Как вдруг в коридоре «Ленфильма» Мотыль увидел «богородицу». Но... избраницца, журналистка Галина Лучай, отнеслась к своей фортуны весьма сдержанно:

— Она сказала: «Нет. У меня муж будет против!»

Началась атака на мужа. Галина согласилась! Катерину Матвеевну режиссёр видел женщиной в теле, с пышными бёдрами. Ассистенту режиссёра Николаю Коношеву было дано задание: найти ноги Катерины Матвеевны.

— Я сказал ему: «Коля, выйди на Кировский проспект, заберись в подвал и смотри только на ноги», — вспоминает Мотыль.

— Сколько всего мне пришлось выслушать в ответ на моё предложение сняться в кино «по пояс», — рассказывает Николай, — даже в морду дасть обещали. Но к вечеру я нашёл ноги, которые были нужны. Мы их сняли, не выезжая из Петербурга.

А ВЕРБЛЮД ОКАЗАЛСЯ ИНТЕЛЛИГЕНТОМ

Съёмки фильма длились два года. Снимали под Лугой в Ленинградской области и в Дагестане. В Дагестане стояла страшная жара — 45 градусов в тени. Саида, закопанного в песок, снимали в окрестностях Махакачки. Там температура песка была плюс 75 градусов. Закопай яйцо — оно испечётся. А в эту «жаровню» надо человека закапывать! И всё же выход из положения был найден. Перед началом съёмки проливали песок холодной водой, рыли яму, ставили в неё табуретку. На неё сажали Спартак Мишулина, который играл Саиду. У шеи его присыпали влажным песком.

Когда Мишулина закапывали в землю, он говорил Кахи Кавсадзе (игравшему Абдуллу):

— Единственное, чего боюсь, — чтобы снизу никто не укусил.

Снимать приходилось по 13 часов! Откапывать на обед не имело смысла, и Спартак кормили из ложечки и давали из рук покурить. Откапывали

только вечером. Первые три дубля Москва по разным причинам не приняла. Пришлось Спартак закапывать снова. В итоге в яме Мишулин просидел девять дней! Актёр вспоминал, как однажды его чуть не растоптал верблюд. Но верблюд, по словам Мишулина, оказался интеллигентным и только обнюхал его голову и гордо удалился.

— Была страшная жара, — делится воспоминаниями Кахи Кавсадзе. — Мне, например, чтобы скрыться от палящего солнца, приходилось... прятаться под лодыжку. Это был арабский скакун. Они очень беспокойные, но невероятно умные. Конь чувствовал, что я от чего-то скрываюсь, и стоял смирно, а я под ним сидел.

ГЕНИЙ С ТРУДНОЙ ФАМИЛИЕЙ

Верецагин с Петрухой поют «Ваше благородие, госпожа Удача...». Голос у Луспекаева проникновенный, но ослепший. Павел Борисович вечер накануне записи песни провёл где-то с друзьями, попили, попили. И посадил голос! Расстроенный, ехал он на студию. Встретил Абдулла — Кахи Кавсадзе.

— Кахи, какой я дурак! — прохрипел он. — Что теперь будет?!

Кавсадзе успокоил:

— А что, Паша, по-твоему, Верецагин должен петь бельканто?! Почти перед съёмками Павлу, после обострившейся болезни, ампутировали обе стопы. Но почти все сцены в «Белом солнце пустыни» безногий Павел Луспекаев сыграл сам, без дублёра.

Режиссёр предложил Луспекаеву сниматься на костылях: Верецагин — бывший офицер, инвалид Первой мировой. Или таможенник, раненный контрабандистами в обе ноги.

— Давай, Володя, сперва я сыграю то, что написано в сценарии, а уж потом какого-нибудь инвалида. Пусть тебя мои ноги не смущают. Я придумал сапоги с металличе-

скими упорами внутри, — ответил Павел Борисович. Во время съёмок Луспекаев в самом деле отбросил костыли и начал осваивать протезы. Когда боль становилась невыносимой, отходил в сторону и опускал натёртые протезами культи в таз с холодной водой или в прохладное Каспийское море. «Это был подвиг, равный подвигу Алексея Маресьева», — скажет потом режиссёр.

«В России есть один актёр — абсолютный гений! Только фамилию его произнести невозможно, — говорил о нём великий британский актёр Лоуренс Оливье. (Настоящая фамилия Павла — Луспекаев. Отец Павла был нахичеванским армянином). На могиле актёра установлен памятник от петербургских таможенников с надписью: «С поклоном от таможенников Северо-Запада». Таможенники Петербурга ежегодно собираются в профессиональный праздник на его могиле.

Сухов, пешком идущий по пустыне. Как далеко можно уйти по пустыне пешком?! Почему от его неторопливости исходит такое ощущение надёжности?

Это фильм не про советскую власть или борьбу с басмачами, это фильм про русского человека, про его характер. Восток — дело тонкое и тоже неторопливое, но Сухов вполне вписывается в жизнь псков. Революция приходит и уходит, и во всей этой жизненной кутерьме суть в простых людях, которые, на поверку, оказываются и более стойкими, и более важными и колоритными, чем все революции и перестройки.

Недаром просмотр «Белого солнца пустыни» стал неотъемлемой частью подготовки советских, а затем и российских космонавтов. Диск с фильмом есть даже на борту Международной космической станции. Кусочек родной Земли в холодном космосе.

Подготовка Алла ОРЛОВА





Новый год В ОТЛИЧНОЙ ФОРМЕ

Череду новогодних праздников все ждут с нетерпением. Но предпраздничная суета так выматывает, что на радость от наступления Нового года порой не остаётся сил.

Как провести декабрь, чтобы встретить Новый год здоровой и отдохнувшей? Мы попросили наших читателей поделиться своими секретами. Их рецепты здоровья комментирует терапевт, клинический фармаколог, кандидат медицинских наук Ольга Мубаракшина.

ИРИНА:

В декабре у меня всегда много работы. К концу месяца сил ни на что не остаётся. Но однажды коллега посоветовала уже в начале декабря начать пить по утрам настойку элеутерококка. Я попробовала и очень довольна результатом.

Моя нагрузка практически не изменилась, но под влиянием элеутерококка мой мозг стал работать чётче. Раньше в офисе я не меньше часа приходила в себя после дороги, пила кофе, чтобы начать полноценно работать. Теперь же я «включаюсь» в офисную круговерть почти сразу и практически не задерживаюсь на работе. Остаётся время на себя и на подготовку к праздникам.

КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА

Элеутерококк — известный и популярный природный стимулятор. Он действительно повышает умственную и физическую работоспособ-

ность. Однако у него есть некоторые противопоказания, например, гипертония или беременность. Поэтому пользоваться рецептом нашей читательницы можно только после внимательного ознакомления с инструкцией к настойке элеутерококка.

К тому же надо учитывать, что у некоторых, особенно у эмоциональных женщин, растительные стимуляторы могут вызвать парадоксальную реакцию: рассеянность, тревожность, плохой сон. В таких случаях надо посоветоваться с доктором. Он подберёт препарат, оказывающий меньшее воздействие на эмоциональную сферу.

МАРИНА:

Перед праздниками я всегда стараюсь провести курс очищения организма. Тогда вся декабрьская суета переносится гораздо легче. Методику очищения я нашла в Интернете, не немного переделала её под себя.

Начинаю я с ограничений в питании и клизм. Перехожу на месяц на вегетарианство, а кишечник очищаю ежедневно в течение недели. В эти же дни принимаю чай из смеси бессмертника и шиповника.

Потом две недели вместо воды я пью чай из ромашки, мяты, мелиссы, листьев брусники и земляники, а внутрь принимаю по пакке активированного угля в день. Обязательно ем в эти дни сельдерей: и зелень, и корни практически в каждый приём пищи.

Ну а в последние десять дней перед праздниками начинаю принимать бифидоформ. В рацион добавляю несладкий йогурт и кефир.

После такого курса очищения я худею на несколько килограммов, а в теле появляется лёгкость. И настроение всегда улучшается. Новый год встречаю помолодевшей и обновившейся.

КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА

Такой курс очищения проводить не возбраняется. Единственное, что настоятельно — ежедневные клизмы. Достаточно 2-3 процедур в течение недели.

Лекарственные травы, которые используются в этом курсе, обладают витаминными, спазмолитически-

ми, желчегонными и мочегонными свойствами. Они будут полезны и для кишечника, и для профилактики мочевого камня и инфекций. Сельдерей тоже очень полезен: он обогащает организм минералами и выводит излишки жидкости.

Однако перед подобным курсом лечения всё же стоит сделать УЗИ желчного пузыря. Если в желчном пузыре есть камни, от приема настоев бессмертника лучше отказаться.

Двухнедельный курс сорбентов не нужен. Эти препараты уменьшают усвоение витаминов и минералов. А вот бифидум содержит полезные кишечные бактерии, поэтому может быть полезен.

Довольно серьёзный недостаток предложенного курса — трудоёмкость. Далеко не все работающие женщины могут себе позволить тратить столько времени на приготовление настоев трав в предпраздничной суете. А их важно пить свежереприготовленными. Поэтому перед началом очищения тщательно взвесьте свои возможности.

АННА:

В декабре для меня главное — всё успеть. Когда не получается выполнить намеченное, начинаю нервничать. От этого плохо сплю, а потом весь день хожу «разбитая».

Поэтому, начиная с середины декабря, я не трачу драгоценные минуты и часы на просмотр телевизора, походы в клубы и кино. Для этого у меня будет целых десять дней в январе.

Но главное — как бы ни была занята, зимой я ложусь всегда в 11 вечера, встаю в 7 утра. Если всё же перенервничала и сразу не могу уснуть, принимаю на ночь корвалол. Считаю, что только хороший сон помогает мне встретить праздник во всеоружии.

КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА

Сон — лучшее лекарство. Это давно известная истина. Но засыпать под действием корвалола всё же не рекомендуем. В состав этого лекарства входит фенотербитал — мощное снотворное, нарушающее соотношение фаз сна. К тому же оно вызывает привыкание и категорически противопоказано тем, кто ежедневно ездит за рулём.

Вам желательно посоветоваться с врачом. Он подскажет более современное успокаивающее или снот-

ворное. Возможно, в такой ситуации можно ограничиться приёмом глицина или средств на основе естественного гормона сна — мелатонина.

ТАТЬЯНА:

Многие считают, что диета нужна после новогодних праздников, а я начинаю её в начале декабря. Ограничиваю сладости, жирное и мясо, делаю по 2 кефирных разгрузочных дня в неделю. В праздничные дни ем сколько хочу, но чтобы не возникало болей в животе и правом боку, изжоги и вздутия, принимаю пищеварительные ферменты.

КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА

Конечно, хорошо, что вы заботитесь о своём весе. Но не лучше ли просто не переедать, чтобы не приходилось принимать таблетки?

К тому же при таких жалобах желательно пройти обследование у гастроэнтеролога. Боли в боку после еды могут быть признаком серьёзных проблем с желчным пузырём.

Что касается диеты, то она оправдана для снижения веса. Но в плане предупреждения обострения заболеваний желудка и желчных путей может быть даже вредна.

Резкий переход от диеты к обжорству очень неблагоприятен, даже если делать это «под прикрытием» ферментных таблеток. Неожданная

нагрузка на желудок и кишечник может спровоцировать обострение. Немало людей попадают на больничную койку именно в период выхода из диеты.

СВЕТЛАНА:

На мой взгляд, перед праздниками главное — поддержать печень. Поэтому я с самого начала декабря начинаю пить карсил и эссенциале. Плюс полностью отказываюсь на этот месяц от спиртного. Заметила, что после такого профилактического курса организм приходит в порядок. Даже меняется в лучшую сторону цвет лица.

КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА

Гепатопротекторы, к которым относятся эссенциале и карсил, относятся безрецептурно. Но принимать сразу два аналогичных препарата без назначения врача не имеет смысла.

Поддержать печень лучше диетой: ограничением жирной и жареной пищи, эпизодов перекармливания. Ешьте больше свежих овощей и фруктов. Отказ от спиртного в преддверии праздников также можно только приветствовать.

ЛИДИЯ:

Самый лучший способ снять предновогодний стресс — это активный образ жизни. Два вечера в неделю я хожу в спортзал, два вечера — в бассейн, а по выходным посещаю студию танцев. Плюс принимаю всю зиму поливитамины. И никаких предпраздничных проблем у меня нет.

КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА

Отличный совет для женщин. Мы часто жалуемся, что на спорт у нас не хватает времени, сил, настроения, здоровья. Но стоит только начать тренироваться, как появляется так называемая «мышечная радость», которую хочется ощущать вновь и вновь.

Главное — собрать волю в кулак и заставить себя ходить на занятия хотя бы в течение месяца. Затем уже втягиваешься и выкраиваешь время. Важно лишь не ошибиться с нагрузкой, и повышать её постепенно.

В целом же физическая активность прекрасна снимает предновогодний стресс, поэтому такой совет пригодится практически каждому.



Женская консультация



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

Я всегда снимала боли во время месячных свечами с индометацином. Но недавно у меня нашли эрозии пищевода и желудка и категорически запретили использовать этот препарат. Как мне быть?

А. К., г. Тамбов

Боли при месячных можно уменьшить разными путями, при этом подбор наилучшей методики осуществляется индивидуально.

Некоторым женщинам хорошо помогает иглорефлексотерапия. Другие чувствуют заметное облегчение после курса гомеопатических препаратов, таких, как дисменор, циклодинон или ременс. Закрепить действие лекарств помогают электрофорез и другие методики физиотерапии.

Если эти способы не помогут, посоветуйтесь с врачом. Есть несколько рецептурных обезболивающих препаратов, которые влияют на слизистую желудка в меньшей степени. К тому же эти таблетки и свечи можно применять под «прикрытием» средств, защищающих желудок, таких, как омез, париет, нексиум.

Какие осложнения возможны при лапароскопии? Есть ли какие-то способы их предупреждения?

О. М., г. Воронеж

Неприятные ощущения иногда бывают связаны с введением в живот во время лапароскопической операции газа. Из-за его скопления некоторые пациентки ощущают ломоту в области ключиц и неприятные ощущения в животе. Постепенно, к 4-6 дню после операции, газ рассасывается. Способов предупреждения этого побочного эффекта не существует, но он и беспокоит не всех. Многое зависит от индивидуальных особенностей человека. Уменьшить неприятные ощущения можно при помощи анальгетиков, которые назначает врач.

Ещё одним опасным осложнением операций и лапароскопии, в частности, является тромбоз сосудов. Поэтому перед гинекологическими операциями женщинам обычно рекомендуют надевать на ноги антиварикозные чулки. Это необходимо потому, что операция повышает риск образования в венах на ногах микротромбов. Без профилактики при помощи эластических чулок эти тромбы могут попасть в кровоток, сосуды лёгких и сердца. При правильной профилактике тромбоз маловероятен. Другие осложнения также бывают очень редко.

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

Твое здоровье

После прекращения месячных меня стали очень беспокоить слабость и быстрая утомляемость. Это из-за гормональной перестройки? Подскажите, как поднять тонус в моей ситуации.
И. К., Воронежская обл.

Ощущение постоянной усталости и быстрая утомляемость при климаксе встречаются часто. Наряду с приливами, колебаниями настроения и артериального давления утомляемость является следствием гормональной перестройки. Однако надо исключить другие возможные причины таких симптомов. Для этого вам нужно сдать ряд анализов и пройти обследование у терапевта.

Если врач решит, что причиной проблем всё же является климакс, вам нужно обратиться к гинекологу. Доктор поможет решить, подходит ли вам заместительная гормональная терапия. Обследование перед её назначением включает маммографию, ультразвуковое исследование малого таза, мазок на выявление атипичных клеток, диагностику функции печени и состояния щитовидной железы. Надо будет также проверить зрение, сделать анализ крови, электрокардиограмму и денситометрию — определение плотности костной ткани. Если у вас не будет противопоказаний к приёму гормонов, они — наилучший выбор.

Помимо утомляемости применение гормонов позволит решить ещё целый ряд проблем — сухость во влагалище, быстрое увядание кожи, развитие остеопороза и многое другое. Но если вы — категорический противник приёма гормонов или почему-либо они вам не подходят, есть другие варианты.

Уменьшить проявления утомляемости могут гомеопатические средства. Они регулируют эндокринную и вегетативную нервную систему. В результате уменьшаются нервозность, приливы, утомляемость, нормализуется сон. Конечно, по силе действия гомеопатические средства уступают гормонам. Но зато у них практически нет противопоказаний, а побочные эффекты возникают крайне редко. Возможно также и использование препаратов растительного происхождения, содержащих фитогормоны.

ПЛАСТЫРИ ИЛИ ТАБЛЕТКИ?

В аптеках сейчас появились обезболивающие пластыри от головной боли, прострелов в спине, для облегчения самочувствия при месячных. Насколько они эффективны в сравнении с таблетками?

Рассказывает терапевт, кандидат медицинских наук Ольга Мубаракшина.

РАЗНООБРАЗНЫЕ НАКЛЕЙКИ

Сейчас в аптеках можно увидеть две разновидности лечебных пластырей: общего и наружного воздействия.

Первые из них могут беспрестанно проводить лекарства через кожу в кровь. При этом доставка препарата в организм идет медленно и непрерывно. За это свойство их называют «сухими капельницами».

Меняя размер пластыря, можно увеличить или уменьшить количество поступающего лекарства. Важно и то, что превратив введение лекарственного препарата можно в любой момент. Для этого надо просто снять пластырь. После приема таблетки такое экстренное прекращение лечения невозможно.

Такие пластыри, как правило, отпускаются по рецепту врача. А при регистрации проходят все этапы клинических испытаний. Так как лекарство в полной мере проникает в организм, возможны различные побочные эффекты. Поэтому эти средства применяются с такими же мерами предосторожности, как и таблетки. Лекарственные пластыри обычно называют — «трансдермальные терапевтические системы». Они применяются, к примеру, для введения гормонов при климаксе. Существует и противозачаточный пластырь.

При болях в спине применяется лекарственный пластырь, содержащий лидокаин. Он хорошо помогает, но использовать его нужно по назначению врача и строго по инструкции. Как правило, такие лечебные пластыри довольно дороги.

Вторая группа пластырей тоже даёт облегчение при разных симптомах. Но эти средства действуют только на поверхности кожи, разогревая её, или, напротив, оказывая охлаждающее действие. Классический пример такого пластыря — перцовый. Дополнительно в пластырь могут вводиться ароматные масла.



В таких наклейках нет лекарственных препаратов, всасывающихся через кожу. Поэтому многие из таких пластырей даже не зарегистрированы как лекарства, а продаются как средства парафармацевтики.

РАСТИТЕЛЬНЫЕ АРОМАТЫ

Многие пластыри под названиями «От головной боли», «От мышечной боли», «От менструальной боли» относятся к средствам симптоматического наружного действия. То есть работают по механизму, близкому к перцовому пластырю.

Эти наклейки представляют собой гелевые пластинки с различными ароматическими добавками и другими природными компонентами. В их составе может встречаться лавандовое, ментоловое масло.

К примеру, ароматы пластыря от головной боли успокаивают нервную

систему, устраняют спазмы мускулатуры. Поэтому он обладает лёгким обезболивающим действием. Такой пластырь можно использовать дома, на работе и во время путешествий. Однако нужно понимать, что он вообще не содержит лекарственных препаратов. Поэтому эффект может быть недостаточным.

НЮАНСЫ ВЫБОРА

Если вам раньше помогало от головной боли растирание висков бальзамом «Звездочка», можете смело пробовать пластырь-новинку с ароматными маслами. А вот если при головной боли вам требуются сильные обезболивающие препараты, то без традиционного лечения обойтись будет сложно. Хотя в качестве дополнения к таблеткам эти пластыри можно использовать.

Пластыри от температуры также оказывают лишь симптоматическое местное охлаждающее действие. Но их можно использовать, к примеру, когда температура ещё не слишком высокая, и лекарства применять рано. Но если цифры на термометре выше 38,5°C, лучше сразу принять жаропонижающие таблетки.

Боль при месячных также бывает разной интенсивности. И пластыри могут помочь только при незначительных болевых ощущениях. В остальных случаях лучше использовать обычные спазмолитики и анальгетики.

Кстати, по системе сетевого маркетинга сейчас распространяются пластыри китайского производства от разных болезней. В их состав включено множество неизвестных россиянам трав, что может спровоцировать аллергию.



СОГЛАСИЛАСЬ НА ГРАЖДАНСКИЙ БРАК И МУЧАЮСЬ

В октябрьском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Даша из г. Тулы: «Встречаюсь с молодым человеком десять месяцев. Последний месяц живём гражданским браком. Я всегда была против этого. И согласилась лишь потому, что люблю. Всем родным соврала, что он сделал мне предложение и скоро свадьба. А сама мучаюсь. Когда завожу разговор, почему бы нам не узаконить отношения, говорит, что ещё рано. А я не понимаю, как это так: клясться в любви, но в ЗАГС ещё рано. Что мне делать? Бросить его? Или продолжать ждать неизвестно сколько?»

Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Даша.

ЛУЧШЕ ГОРЬКАЯ ПРАВДА, ЧЕМ СЛАДКАЯ ЛОЖЬ

Милая Даша, советовать всегда очень сложно. Попробую сформулировать свои ощущения от твоего письма. В твоей ситуации смущает даже не то, что ты, вопреки своим убеждениям, согласилась на гражданский брак, но ещё и обманула родных. Ты пошла против себя дважды. И теперь эти компромиссы не дают тебе покоя, и даже чувства к молодому человеку не помогают справиться с хаосом внутри. Даша, жизнь пошла совершенно не в том направлении, в котором ты сама хотела. Дальше будет ещё хуже. Мне кажется, у тебя есть полное право сказать молодому человеку, что ты больше не собираешься обманывать своих родителей, и такая «семья» тебя не устраивает. Собирай чемодан и уезжай домой. Честно говоря, вот этот весь разговор про то, что рано или не рано идти в ЗАГС, просто смешной. Даша, не мучайся, скажи близким всё как есть, чтобы разорвать эту цепочку лжи. Заодно и посмотришь, как поведёт себя твой парень. Если ты ему нужна, оформит ваши отношения по-человечески.

Ольга, г. Нижний Новгород

НЕ ЖДИ: УЙДИ ПЕРВОЙ!

Трудно что-то советовать, Даша, когда, кроме того, что ты спишь с ним, ни о тебе, ни о нём ничего не известно. Даже того, где вы живёте и на что. Судя по твоему возрасту, ты совершила первую, не такую уж и безобидную ошибку в своей жизни, прыгнув в постель к мужчине без

веских на то причин. Любовь здесь — не оправдание. В 19 лет можно бы и до ЗАГСа потерпеть. Вступить в гражданский брак после 25 лет, когда ты более-менее защищена от неудач в любви профессией, а значит материально независима, имеешь пусть маленький, но всё же жизненный опыт, хоть как-то оправдано.

Но всё ещё можно исправить. Даша. Мой тебе совет — не трать зря времени, расставайся с ним. Если он твой ровесник, то о браке вообще говорить не стоит — он ещё сосунок! Какой из него муж? Если он старше тебя, то я сильно сомневаюсь в его порядочности — он вообще не должен был воспользоваться твоей слабостью! Он ещё не обвинил тебя, что ты во всё сама виновата? Скоро обвинит, поверь мне, и свалит. Не жди, уйди первой! Не дай ему возможность поглумиться над тобой. Не ломай себе жизнь!

Вероника, г. Рязань

МУЖЧИНА НЕ ОЦЕНИТ ТВОЕЙ ЖЕРТВЫ

Даша, если для тебя сожительство неприемлемо, значит, не нужно на него соглашаться. Мужчина не оценит твоей жертвы. Для него «пожить» — как водички попить. Для девушки сожительство — это поступок, который совершается «ради любви». Потому что, сколько бы мы ни говорили о свободных отношениях и нравах, а девушка, живущая с парнем без брака, по-прежнему считается легкомысленной в нашей культуре. И это обобщено, потому что сожительство не даёт женщине никаких прав претендовать хотя бы на что-то в случае разрыва, даже если она имеет на руках троих детей. В лучшем случае, ей потом удастся отсудить

алименты на содержание детей. Если повезёт. Так что, несмотря на чувства, надо соглашаться на сожительство, особенно, в юном возрасте. Даша, тебе стоит настаивать на своём: либо вы идёте в ЗАГС, либо ты возвращаешься к родителям и берёшь паузу в отношениях, чтобы всё переосмыслить. Он либо придёт к тебе с предложением руки и сердца, либо не придёт вообще. Оба варианта лучше, чем жить и мучиться мыслями о том, что поступила против собственных моральных принципов и пожертвовала своей репутацией. А родителям и родным можно сказать, что вы поспорили, и ты передумала выходить замуж за этого придурка. Что недалеко от истины. Побурчат и успокоятся.

Тамара, г. Липецк

После 30 лет брака муж меня предал



После 30 лет брака муж сделал мне «сюрприз»: у него связь с девичьей младше нашей дочери. Ни извинений, ни чувства неловкости — ничего. Как будто всю жизнь прожила с незнакомым и циничным человеком. Факт связи отрицает, хотя он очевиден — просто раздражается и заявляет, что никуда не уйдёт и будет жить в отдельной комнате, как сосед. Мужу 58, ей 23. Кошмарный сон! Сказать, что это предательство — ничего не сказать. Бороться за квадратные метры нет ни сил, ни желания, но и жить в этом аду — невозможно. Я в ступоре. Слово прожила, а оказалось — не свою. А где моя жизнь — не знаю.

Елена, г. Смоленск, 52 года



В октябрьском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Марии из г. Волгограда: «Я — вдова. Мне 59, и я больше всего хочу внуков. Мне кажется, что в моём возрасте уже все вокруг имеют внуков. У меня четверо детей. Старшей дочери 35 лет. Она живёт в Москве. Уже десять лет встречается с очень состоятельным человеком. Он женат, у него трое детей, разводиться он не собирается. Купил моей дочери квартиру и машину, обеспечил хорошей работой. Вторая дочь тоже в Москве, благодаря старшей. Но работает в женском коллективе. Работа у неё там нервная, и все переживания она заедает, растолстела, и я считаю, что проблема с противоположным полом идёт от этого лишнего веса. Третья дочь никуда не уехала, но живёт отдельно и работает в детском саду. Перспектив у неё кого-то найти мало. Ей 28 лет. Младшему сыну всего 20, учится и работает в другом городе, он нацелен на учёбу и карьеру, девушки у него сейчас нет. То есть внуков от него мне тоже ждать ещё не меньше 10 лет, а ведь я сейчас полна сил, свободна и могла бы помочь. Я уже согласна, чтобы мои дочери рожали без брака, согласна, чтобы жили со мной, согласна на всё. Как мне убедить их в том, что уже пора?»

Сегодня мы публикуем отзывы наших читателей на письмо Марии.

ВНУКИ ПО ЗАКАЗУ

Уважаемая Мария! Мне намного меньше лет, чем вам, поэтому отвечу с позиции вашей дочери. Вот вы пишете, что больше всего хотите внуков, а их нет и нет. И всем своим дочкам поставили диагноз. У старшей любовник женатый с тремя детьми, дело пропало. Средняя — растолстела и потому не имеет права на личное счастье (в вашей трактовке). Младшая работает в детском саду, где ловить вообще нечего. Сын нацелен на учёбу и карьеру — на него тоже надежды мало. Понимаете, со стороны очень бросается в глаза, что вы всем поставили диагноз. А в конце сделали вывод: я уже на всё согласна, только, будьте любезны, предоставьте мне внуков. Ну где вы даже словом не обмолвились, что мечтаете о том, чтобы ваши дети были счастливы, чтобы дочери вышли замуж и устроили свою личную

МНЕ НУЖНЫ ОТ НИХ ВНУКИ!



жизнь. Понимаете, вы зациклились на себе и на идее внуков. Живите своей жизнью и молитесь о счастье своих детей. А дочери ваши, если родят, это будут прежде всего их дети. А уж привлекут ли вас к воспитанию малышей, попросят ли вашей помощи — это ещё неизвестно. Это так, маленькая ложка дёгтя в мир ваших фантазий.

Лариса, г. Белгород

ПОЖИВИТЕ ХОТЬ ЧУТЬ-ЧУТЬ ДЛЯ СЕБЯ

Мария, вы меня поражаете! У вас нормальные дети. Все живут своей жизнью, самостоятельно. Как мать, я вас понимаю. Вы переживаете за них, особенно за дочерей. К 20-летнему сыну претензий быть не может! Да, вам хочется, чтобы у ваших девочек сложилась наконец семейная жизнь, состоялась женская судьба. Но случилось так, как случилось. И вы не вправе навязывать им свои представления о жизни, а уж требовать внуков даже ценой безотцовства, это просто преступление с вашей стороны. Не надо никого ни в чём убеждать! К такому решению женщина должна прийти сама, а не с чьей-то подачи. Потом ещё и виноватой останетесь. Потерпите! Неужели у вас совсем нет никакой личной жизни? Последний птенец только покинул ваше гнездо, отдохните! У меня тоже четверо, и тоже до 30 гуляли, а потом в одно лето три свадьбы, и внуки, как горох посыпались. Поживите хоть чуть-чуть для себя!

Алла, г. Воронеж

ПОСТАРАЙТЕСЬ ОСТАВАТЬСЯ ПОЛНОЙ СИЛ И ЧЕРЕЗ 20 ЛЕТ

Мария, на мой взгляд, вы никак не сможете сейчас повлиять на ситуацию. Ваши дети уже взрос-

лые и принимают решения самостоятельно. И раз они пока не хотят иметь детей, значит, так тому и быть. Увы. Единственное, чего вы можете добиться, это навязать им комплексы и чувство вины за то, что они «не как все».

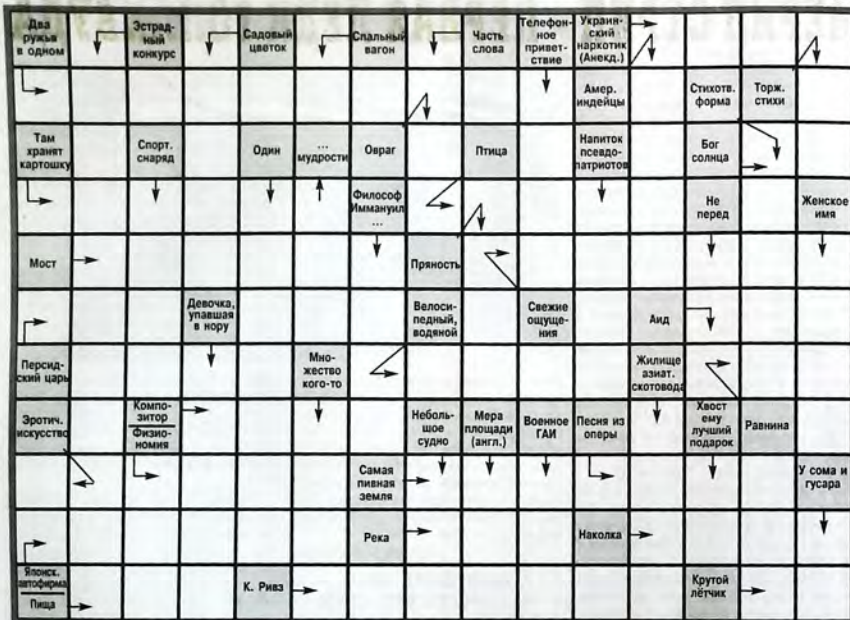
Поэтому стоит понять, что ваши душевные терзания на данную тему не приведут ни к чему хорошему. Нет, я понимаю, что ваши ровесницы уже все с внуками, и вам тоже хочется соответствовать. Но раз ситуация складывается не так, как хотелось бы, то лучше постараться расслабиться, успокоиться и ждать. Ещё стоит сосредоточиться на себе, любимой и сделать всё возможное, чтобы оставаться молодой и активной как можно дольше. Ведь рано или поздно внуки у вас появятся, и к этому моменту потребуются быть полной сил. Так что займитесь собой, своим здоровьем, физической активностью, чтобы оставаться молодой и через десять, и через двадцать лет.

Лидия, г. Краснодар

Мне стыдно за своё прошлое

Мне 19 лет, сейчас встречаюсь со своим ровесником, и у нас всё хорошо. Но два года назад я совершила ошибку: спала с человеком, который старше меня на много лет, у него есть маленький ребёнок и жена, с которой он не живёт, но и не разводится! Я закончила с ним общение. Но сейчас мне очень стыдно, и я хочу провалиться сквозь землю. Своему любимому я, конечно, не рассказывала о всей этой ситуации! Я каждый день рву на себе волосы за ту интрижку. Как избавиться от стыда?

Алёна, г. Тула



■ ■ ■
— Как прошёл Новый год?
— То есть, как это прошёл!

■ ■ ■
Перед операцией.

— Доктор, вы лично будете меня оперировать?

— Да, люблю, знаете ли, хотя бы раз в году проверить, помню ли я ещё что-нибудь...

■ ■ ■
— Алло, я вчера у вас сверхмощный пылесос купил.

— Вас плохо слышно, говорите громче!

— Понимаете, я вам сейчас звоню из мешка для сбора пыли...

■ ■ ■
Приходит мальчик из садика весь поцарапанный, родители ему:

— Сынок, что с тобой?

— Хоровод в садике водили, — отвечает мальчик.

— А почему ты поцарапанный?

— Так ёлка большая, а группа — маленькая.

■ ■ ■
Папа, а чем занимались пионеры?

— Ну, например, ходили и собирали мукулатуру, металлолом...

— Как бомжи, да?

■ ■ ■
Вовочка на концерте обращается к папе:

— Почему тот дядя замахи-вается на тетю?

— Он не замахиывается, он дирижирует.

— А почему тетя визжит?

■ ■ ■
Вот, дочка, будешь хорошо учиться, Дед Мороз подарит тебе планшет.

— А если буду плохо учиться?

— Тогда он подарит пианино.

■ ■ ■
— Ребята, вы в город?

— Да!

— Почту не захватите?

— Захватим! И банки захва-тим, и телеграф!

■ ■ ■
Встречаются двое.

А вы слышали, какое пугало Рабинович поставил у себя на огороде?

— Нет, а какое?

— До того страшно, что вороны вернули урожай за прошлый год!

■ ■ ■
— Название какой части тела не меняет своего значения при перестановке слогов местами?

— Ряха.

АНЕКДОТЫ



А как у них?

МЕРИЛ СТРИП - ПЕРВАЯ ЛЕДИ ГОЛЛИВУДА

ЖЕНСОВЕТ 47



Если бы родителям Мерил Стрип сказали, что их дочь однажды назовут лучшей актрисой столетия, наверное, они бы удивились. В детстве будущая королева Голливуда была сутулой девочкой с «мышинным» хвостиком, в огромных очках и брекетах. Актриса вспоминает, что когда-то была похожа на «маленькую старушенцию». Однако сама маленькая Мери Луиза (так назвали при рождении Мерил Стрип) всегда мечтала стать актрисой. Когда Мерил исполнилось 15 лет, она перекрасилась в блондинку, сняла с зубов скобки, вместо очков оставила линзы и из гадкого утенка превратилась в прекрасную девушку.

Мерил Стрип родилась 22 июня 1949 года. После колледжа поступила в престижный Йельский университет. «Стрип была истинной звездой университета, — вспоминает актриса Сигурни Уивер, которая училась вместе с Мерил. — Преподаватели в один голос пророчили ей великое будущее». Мерил училась... на отделении живописи и даже получила диплом магистра изобразительных искусств. Занятия по драматическому искусству она посещала факультативно, но после

окончания учебы её сразу пригласили работать в нью-йоркский театр.

Мерил Стрип одинаково серьезно относится и к главным ролям, и к второстепенным. Но это только в том случае, если замысел фильма ей нравится. Она придирчиво относится к сценариям, «забавляющая» многое из того, что ей присылают. Но если роль актрисе интересна, она способна на многое. На протяжении двух месяцев по 6 часов в день Мерил училась играть на скрипке

ке ради роли в фильме «Музыка сердца».

Мерил Стрип — обладательница двух статуэток «Оскара», в её списке 14 номинаций на эту премию, шесть «Золотых глобусов» и две награды Гильдии киноактёров. Среди наград голливудской прима есть призы Берлинского, Каннского и Московского кинофестивалей.

Киноверсия мюзикла «Мамма Миа!», где обрели вторую жизнь хиты ABBA, сделала вокалистами сразу нескольких суперзвезд. В фильме можно слышать пение Пирса Броснана, Колина Ферта и Мерил Стрип. Актриса призналась, что все вокальные номера репетировала в чулане.

Мерил не очень любит награды и на церемонии вручения кинопремий отплевывается с большой неохотой. Однажды она красовалась перед публикой в платье с необременной этикеткой, а свой промах заметила только дома. «Я не очень-то люблю, когда меня пристально разглядывают, — признается актриса. — Не люблю выходить в свет в сверхмодных дорогих платьях. Терпеть не могу говорить речи... Для меня, понимаете, это испытание. Мне нравится быть дома. А церемонии вручения «Оскара» я люблю смотреть по телевизору».

На вопрос журналистов, смирилась ли она со статусом первой леди кинематографа, Мерил, смеясь, отвечает: «Нет! Он часто мешает установить нормальные отношения с другими актёрами в начале съёмок. К счастью, после первого же совместного визита в бар наши отношения нормализуются». Если и существует роль, которая никак не поддаётся актрисе, — это роль королевы. «Слава не может испортить

человека, который до сих пор сам гладит себе белье», — считает актриса.

Мерил Стрип замужем больше 30 лет. Её муж — архитектор Дональд Гаммером. На вопрос, в чём секрет прочности брака, актриса отвечает так: «Добрая воля, некоторая гибкость и... умение иногда заткнуться. Надо иметь в виду, что в деле строительства семьи не может быть никакого архитектурного проекта — только вечный переговорный процесс и желание пропитать каждую пору своей жизни любовью, привязанностью».

Подарком небес актриса считает своих детей. У актрисы сын и три дочери: Генри, Мэри, Грейс и Луиза. Долгое время семья Мерил жила в штате Кентукки, подальше от назойливых журналистов. В Нью-Йорк, где чаще всего проходит съёмки актрисы, семья переехала только в 2001 году.

Её чувство юмора преобладает над другими чувствами, и в этом её сила: «Я верю в силу смеха. Я думаю, что вы можете обезоружить людей, когда вы их рассмешите. Если вместе со смешным вы принесёте им что-то важное, то эффект восприятия будет ещё сильнее».

В фильме «Джули и Джулия: готовим счастье по рецепту» Мерил Стрип предстала в роли известной кулинарки Джулии Чайлд, которая прекрасно готовит и разбирается в кулинарии. В семейной жизни Мерил тоже приходится стоять у плиты. Дети привыкли видеть Мерил в опрятном переднике и с руками, перепачканными мукой.

— Когда на выходные приезжают все мои пенцы, я встаю к плите, — задорно смеётся актриса. — Дома я — обычная мама. И в этом моё счастье!

КАК ВСЕГДА В ДЕКАБРЕ



НАШ СПЕЦВЫПУСК
«САЛАТЫ НА ЛЮБОЙ ВКУС ОТ КУЛИНЫ»

О ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ПИЩЕ Кулина

№4 (184) Зима 2015

152
рецептов
в номере

Заливное и холодец
Тарталетки и эклеры
Съедобные ёлочки
Лакомства
из варёной сгущёнки
Напитки с кофе
Салаты с курицей
и тунцом
Классические
торты
по-новому

пунш
«Новогодний»

ЗНАКОМЫЕ НЕЗНАКОМЦЫ
Гранат

Не пропустите зимний
номер «Кулины»

В НОМЕРЕ:

- Закуски из сельди и на шпажках
- Заливное и холодец
- Салаты с курицей и ананасом, тунцом, зёрнами граната
- Домашние деликатесы из мяса
- Праздничные гарниры
- Напитки с кофе
- Знакомые незнакомцы: гранат
- «Наполеон», «Медовик», «Птичье молоко» по-новому



4 607148 520023



15012