

ЖЕНСОВЕТ



№2 (112) Февраль 2016

Кулина

16+

**МИФЫ
О МУЖЧИНАХ**

СТР. 36

**АНТИ-БАГИ
ДЛЯ ЖЕЛАЮЩИХ
ПОХУДЕТЬ**

СТР. 8

**62
НОВЫХ
РЕЦЕПТА**

**ГРИПП И ОРВИ:
КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ**

СТР. 14

Стр. 3

ПОЧЕМУ ОН ВРЁТ?



Сорока на хвосте принесла

**Константин Хабенский
больше не скрывает свою жену**



19 января в Цюрихе состоялся гала-вечер, устроенный известным часовым брендом. Среди приглашённых гостей были популярные спортсмены, супермодели и кинозвёзды. Одним из участников светского мероприятия стал российский актёр Константин Хабенский. Интересно, что артист впервые вышел в свет с супругой Ольгой Литвиновой. Пара вместе прошла по красной дорожке и любезно позировала перед многочисленными фотографами.

Напомним, согласно сообщениям СМИ, Константин Хабенский женился на театральной актрисе Ольге Литвиновой 3 сентября 2013 года. Никакого торжества не было: на регистрации брака влюблённые были вдвоём. «Оля — человек скромный. Она не привыкла к такому повышенному вниманию. Да, ребята зарегистрировали отношения. Но они не собирались делать это событие достоянием общественности. И заявлений в театре не делали. И не праздновали свою регистрацию в театре. И никто их у нас не поздравлял. Они просто тихо сказали, что зарегистрировались, и всё», — объяснила пресс-секретарь МХТ имени Чехова.

**Юрий Лоза высказался
за импортозамещение
на телевидении**

По мнению легендарного исполнителя хита «Плот» Юрия Лозы, российские исполнители не востребованы в Европе. «У нас очень талантливый народ, но организовано всё неправильно, — говорит Юрий. — Взять, к примеру, Евровидение — мы покупаем песню у шведов, потом наша девочка поёт её и занимает второе место, и что? В этом году туда едет Сергей Лазарев — уверен, споёт очередную купленную хрень. Француженка Патрисия Каас занимает на Евровидении восьмое место и тут же едет на гастроли по всей Европе, а наш Дима Билан побеждает и едет на гастроли в Казань, в Европе он никому не нужен».



Юрий Лоза весьма категоричен и в отношении российского телевидения. «Всех талантливых людей оттуда разогнали, остались надутые индюки, которые покупают отработанный материал у американцев или европейцев — идеи сериалов и телепрограмм, к ним относятся и «Голос», и «Главная сцена». Там они уже надоели всем, а у нас аналоги этих программ смотрят. Проблема в том, что мы стали всё копировать, ничего не делаем своего, при этом у нас есть талантливые композиторы, способные написать настоящие хиты для Евровидения, но они остались за бортом, мы теперь все идеи покупаем за рубежом», — высказался Лоза.



**Кустурица мечтает снять фильм
на русском языке**

Сербский кинорежиссёр Эмир Кустирица заявил, что до конца жизни должен успеть снять фильм на русском языке. Своими планами, как сообщает российско-сербский медиацентр «Русский Экспресс», он поделился в ходе ежегодного кинофестиваля «Кустендорф».

«У меня была идея снять фильм о Достоевском, идея у меня миллион — это самая большая моя проблема. Я обязательно должен снять русский фильм. Я люблю Россию, потому что чувствую, что в моих венах течёт та же кровь», — пояснил Кустирица. При этом он уточнил, что, по окончании работы над фильмом «На Млечном пути», на некоторое время придётся забыть о съёмках следующих картин, поскольку у него запланировано много концертов.

Кустирица также поделился своим видением развития российского кинематографа. По его словам, режиссёры не должны попадать под влияние Голливуда. «В России слишком много традиций литературного достояния, чтобы поверить, что темы и содержание исчерпаны,

и придётся имитировать западные образцы», — отметил он.

Эмир Кустирица — сербский режиссёр, известный также как бас-гитарист созданной им рок-группы Emir Kusturica & The No Smoking Orchestra. Автор таких лент, как «Время цыган», «Андерграунд», «Чёрная кошка, белый кот» и других.

Всероссийское издание «Кулина. Женсовет» №2(112), Февраль 2015 г. Выходит 1 раз в месяц. Учредитель и издатель — ООО Издательский Дом Лит-Пресс-Арт «Август-медиа». Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Свидетельство о регистрации ФС77-23676. Перепечатка информации, содержащейся в данном издании, возможна только с письменного разрешения редакции. Розничная цена — свободная. По вопросам распространения газет «Кулина» и «Кулина. Женсовет» обращаться по телефону (473) 261-06-58. По вопросам доставки изданий по подписке обращаться в местные узлы связи и управления. Телефон цеха экспедирования УФС Воронежской обл. (473) 266-38-90. Номер подписан в печать 28.01.2016 г. Отпечатано в ЗАО «Прайм Принт Воронеж» (г. Воронеж, пр. Труда, 48 л).

Заказ № 111. Тираж 13 500 экз. По вопросам полиграфического брака обращаться по адресу типографии. Главный редактор Светлана Ветрова.

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

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

ПОЧЕМУ ОН ВРЁТ?

«АХ, КАК ИНТЕРЕСНО!»

Ты второй час рассказываешь ему о болезнях, которыми болела в детстве, а он тебя не перебивает. Более того — изображает искреннюю заинтересованность и даже подбадривает: «Ветрянка? Свинка? Поразительно! Слушай, а фотографий у тебя не осталось?»

Почему он врёт?

Если только перед тобой не фанатичный врач-педиатр, можешь быть уверена — этот парень положил на тебя глаз. Иначе, с чего бы это он так внимал тому, что на обычного человека наводит смертельную скуку? Неизвестно, что именно он запланировал: забраться в твою постель на одну ночь, а под утро тайком сбежать, даже не поцеловав тебя на прощание, или жить с тобой долго и счастливо, пока смерть не разлучит вас. Но его интерес к твоей ветрянке можно перевести почти дословно: «Ты мне очень интересна».

Что делать?

Таковы правила игры, так что особо не переживай. Если парень тебе нравится — прояви ответный интерес: «А что это у тебя за шрам над бровью?» Даже если ваша беседа будет выглядеть ненаaturally, всё равно она может закончиться гораздо лучше, чем кажется на первый взгляд.

«Я ПЕРЕЗВОНЮ...»

Вы провели вместе волшебную ночь. Или у вас было замечательное свидание. Он поцеловал тебя на прощание, многозначительно посмотрел в глаза и прошептал: «Я перезвоню». И пропал.

Почему он врёт?

Самая банальная причина — ты ему не понравилась. Но если вы, по его же инициативе, обменялись телефонами, то причина

может быть и другой. К примеру, парень просто попал в больницу с открытым переломом обеих рук и теперь просто не может набрать номер твоего телефона.

Что делать?

Позвони ему сама. Если телефонная трубка не откликнется: «Прачечная. Слушаю вас!», то контакт, как говорится, всё ещё возможен. Знаешь, есть такие страшно нерешительные молодые люди, которых надо направлять, наставлять на путь истинный. Начиная от: «Сегодня, дорогой, мы ужинаем в ресторане «Ласточка» до: «В свадебное путешествие поедem на Мальдивы, угу?»

«ОТЛИЧНОЕ ПЛАТЬЕ!»

Измучив любимого допросом: «Мне надеть это или то? То или это? Или, может, вон то, синенькое?», ты, в конце концов слышишь полный энтузиазма голос из-за газеты: «Отличное платье! В нём и иди!» Ты с недоумением разглядываешь свой брючный костюм и вздыхаешь.

Почему он врёт?

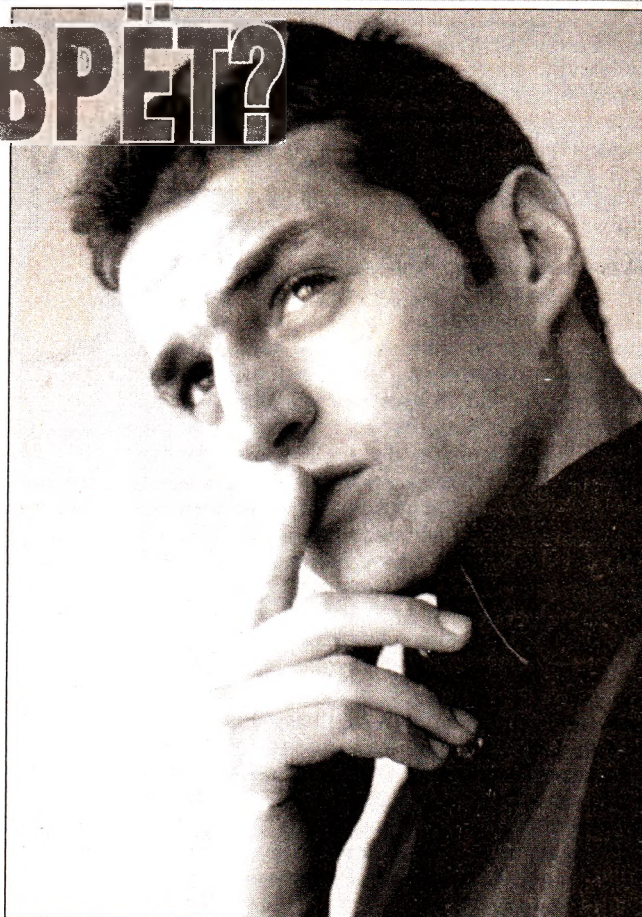
Обычного мужчину могут довести до умопомрачения все эти женские переживания. Сочетаются ли эти туфли с этим платьем? Какая сумочка лучше: эта или вон та, с ремешком? С ума сойти... Поэтому, чтобы от него отстали как можно скорее, мужчина, не моргнув глазом, соврёт, что в этом платье ты выглядишь сногшибательно (даже если оно очень напоминает ему палатку из спортивного магазина). Это не платье? Ну и что — разница-то небольшая...

Что делать?

Учиться доверять своему вкусу и не мучить любимого.

«Я ПОЧИНЮ ЭТО ЗА ПЯТЬ МИНУТ!»

У тебя сломалась розетка, потёк кран или отва-



лилась дверца шкафа? Готова поручиться, что твой любимый тут же закричит: «Сейчас я поем (посплю, посмотрю кино, сделаю сто отжиманий, слетаю в отпуск) и всё мигом исправлю!» И будет кричать это каждый раз, приходя к тебе в гости. Правда, скорее всего, криком всё и ограничится.

Почему он врёт?

Мужчина лучше отдаст свою правую руку на отсечение, чем признается, что не может что-то починить. Его губы просто отказываются произносить фразу: «Этого я не умею».

Что делать?

Вызывать специалиста — сантехника или электрика. Твой друг даже не заметит, что всё замечательно отремонтировали и без него.

«Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ!»

Ночь. Свечи. Шампанское. И тут он произносит: «Я тебя люблю!» и даже добавляет: «И буду любить вечно!»

Ты на седьмом небе от счастья — он сам это

сказал! А утром он вдруг сообщает, что у него жена и трое детей, поэтому он не может составить счастье твоей жизни. «Наглый лжец!» кричишь ты, выбрасывая его вещи в коридор.

Почему он врёт?

Теряя здравый смысл от тестостероновых атак, мужчина вполне может заявить, что любит тебя. Но мужское «Я тебя люблю!» на самом деле может означать лишь «Я тебя хочу немедленно!» И утром ты можешь вызвать к его совести сколько угодно: «Вчера ты клялся, что будешь любить меня всю жизнь!» — «Вчера я и сам так думал», — ответит твой герой. Он искренен — вот что ужасно. Так что никто ни в чём не виноват. Кроме тестостерона, конечно.

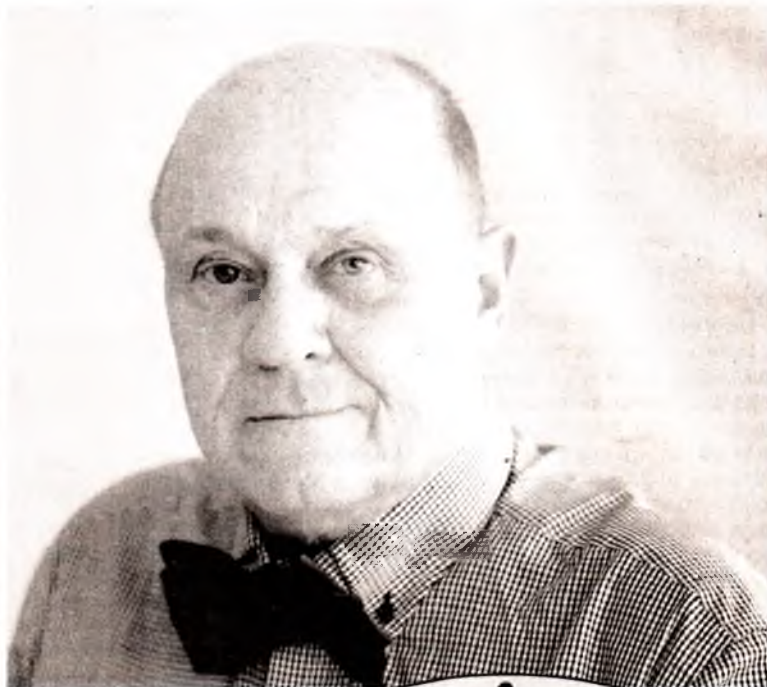
Что делать?

Не знаю. Такое может случиться с любой из нас независимо от возраста, внешности и статуса. Можешь поплакать или позвонить подруге. Через какое-то время ты успокоишься. Ну устроены они так!

ВЛАДИМИР МЕНЬШОВ:

«ОЧЕНЬ ВАЖНО НЕ ОШИБИТЬСЯ В ВЫБОРЕ»

Владимир Меньшов – выдающийся человек в отечественном кинематографе. Советский и российский режиссёр, актёр, сценарист, продюсер и педагог. Фильмы Владимира Меньшова «Розыгрыш», «Москва слезам не верит», «Любовь и голуби», «Ширли-мырли» и «Зависть богов» вошли в золотой фонд советского и российского кинематографа. На протяжении многих лет зрители смотрят эти картины, продолжают сопереживать судьбам героев и делать открытия. В фильмах Владимира Меньшова есть вечная тема любви, судьбы человека, его нравственного выбора и, конечно же, неподражаемый юмор. В последние годы Владимир Меньшов преподаёт во ВГИКе и снимается в кино как актёр. Не так давно супруги Владимир Меньшов и актриса Вера Алентова отметили 50-летие совместной жизни – золотую свадьбу.



О МОСКВЕ

— Владимир Валентинович, помните, как вы впервые оказались в Москве?

— Москва манила меня с детства. Потому что перед сеансами фильмов в кинотеатрах показывали журнал «Новости дня» и начинался он с видов Москвы, Кремля. Для провинциала, которым я был, проживая в Архангельске или в Астрахани, этот город казался нереальным, существующим в другом измерении. Поэтому увидеть Москву – это была сокровенная мечта, пожалуй, не уступающая мечте увидеть Париж и умереть. Когда я впервые приехал в Москву и увидел известные по открыткам места, то долго не верил, что нахожусь здесь. Москва совершенно очаровала меня, я мог не спать ночами, гулять по городу. И должен сказать, что она меня не разочаровала за все эти годы. Конечно, приходится проклинать её за автомобильные пробки. Однако когда посчастливится в какой-нибудь выходной день, особенно с утра, проехать по Москве, то видишь, как она прекрасна.

О ПОВОРОТЕ СУДЬБЫ

— С Москвой связано событие, которое вы сами называете счастливейшим в своей жизни — посту-

пление в Школу-студию МХАТ.

— Чем дольше я живу, тем больше понимаю важность этого события для меня. Я сменил вектор, который был мне предназначен жизнью. Я знаю биографии своих одноклассников, все они, в общем, повторили судьбы своих родителей. А я ушёл из дома и начал прокладывать свою дорогу в совершенно неизвестной отрасли — в искусстве. Это было громадным риском, но я осознанно шёл на него. Когда я первый раз попал на экзамены и увидел этих людей, эту обстановку, ощутил атмосферу Школы-студии, то понял, что это моя судьба, моя жизнь!

О КИНО И ПРИНЦИПАХ

— Вы способны на компромиссы ради будущего своего фильма? Если начальство потребует поправки, внесёте их?

— Что касается лично меня, то я — человек определённых принципов. Даже если бы я ухудшил своё положение, я бы всё равно не пошёл бы на компромисс. Я видел, как люди сдавались — при малейшем окрике начальства и даже при просто жёсткой просьбе. И картины закрывали.

— Если суммировать — о чём все ваши фильмы?

О

ПОПУЛЯРНОСТИ

— Фильм «Москва слезам не верит» запустил меня ракетой. Но меня оберегло от головокружения то, что я вступил в пору известности уже взрослым человеком. Молодая слава очень опасна: она вскруживает голову и всю дальнейшую жизнь скособочивает.

— Моё давнее убеждение, — что в жизни человека две составляющие, очень важные — это выбор профессии и выбор спутника жизни. Очень важно не ошибиться в выборе. Но если у мужчины выбор профессии стоит на первом месте, то у женщины — наоборот.

О ТАТЬЯНЕ ЛАРИНОЙ И ЗАКОНАХ ЖАНРА

— Как вы чувствуете, когда надо ставить точку в фильме?

— Фильм начинает жить своей жизнью ещё до окончания работы над ним. Чем больше ты его снимаешь, монтируешь, показываешь кому-то, тем больше ты понимаешь — уже сами герои начинают вмешиваться в процесс. Бывает, получается совсем не то, что было задумано. Это как Пушкин сказал: «Надо же, Татьяна

моя вышла замуж», — он совершенно этого не планировал. Так и здесь, фильм — он живёт по своим законам и он уже сам поставит точку. Если ты ему правильное направление задашь, то он придёт к своему, даже иногда неожиданно, не предполагаемому результату. Последняя точка ставится в монтажной.

ОБ АКТЁРСКОЙ СЕМЬЕ

Владимир Меньшов познакомился со своей будущей женой ещё в институте. Вера Алентова была его однокурсницей, и у них начался роман.

— Вы согласны с утверждением, что успешного мужа делает жена?

— (Пауза.) Спорно. По-человечески Вера меня делала. Требовательностью, непощением. Держала планку и всё время заставляла подтягиваться. Мы друг друга оба не щадили в этом вопросе. Но когда я ступил на путь кино, тут уж сам. Вера, например, советовала не браться за фильм «Москва слезам не верит». А я чувствовал, что там может что-то получиться... В итоге для нас обоих, а для Веры в особенности, эта картина оказалась стартом в другую жизнь. Так что вполне

уместно говорить о том, что и хороший муж делает успешную жену.

— Режиссёру Меньшову легко работалось с актрисой Алентовой?

— Чрезвычайно трудно. Эта работа носила для Веры катастрофический характер. Мне не нравилось, что она делает в кадре. Все играют хорошо. А она выбивается! Кричу, нервничаю. Кончилось тем, что после команды «Стоп, снято!» женская часть группы, гримёры и костюмеры, прятали Веру подальше. Чтобы я не нашёл, на ком выместить злость. А сейчас, бывает, пересматриваю картину, вижу сцены, которые меня дико не устраивали, и думаю: «Чего вязался? Всё же хорошо!»

О ВЕРЕ АЛЕНТОВОЙ

— Какая, на ваш взгляд, главная черта в характере Веры Валентиновны?

— Настоящее служение театру. Вся жизнь этому подчинена. Сегодня это съесть не могу, выпить не могу, загорать не имею права — завтра спектакль. В день выпуска спектакля она живёт только ролью. С трудом

представляю, как с актрисой может ужиться мужчина не из области искусства. Утром репетиция, вечером спектакль. А потом обсудить: эта забыла текст, этот не вышел вовремя на сцену. Мне-то всё интересно. Не думаю, что, если бы мужем Веры был какой-нибудь генерал, он бы приходил в восторг от подобных рассказов (смеётся).

— А вы на спектакли супруги ходите? Судите её строго?

— На премьеры хожу, позже смотрю, как изменился спектакль. Раньше очень переживал, писал Вере в антракте записки, что она делает не так, чтобы поправила. Сейчас стал спокойнее. Да и поводов для волнений меньше. Вера, выражусь нескромно, актриса выдающаяся и делает роли, близкие к совершенству.

О СЕМЕЙНЫХ ТРАДИЦИЯХ

В своих интервью Юлия Меньшова, дочь режиссёра, не раз говорила о том, что папа прекрасно готовит. Вот что рассказывает сам режиссёр.

— Каждое воскресенье я готовлю вкусный обед. В этом смысле я очень ответственный. Моя стряпня — это моё участие в воспитании внуков. Они приходят, рассаживаются за столом, с аппетитом уплетают всё и в конце произносят коронную реплику: «Ах, как вкусно дед готовит!» По их довольным лицам я вижу — не врут. Да я и сам знаю, что вкусней моих борщей нет, что у меня получается роскошная жареная картошка. И что мясо, которое я покупаю на рынке и готовлю, тает во рту. Вообще, я только пирожки не пеку. Каждую неделю хожу закупать продукты на базаре. Тщательно всё выбираю, покупаю только самое лучшее. Когда к нам приезжают дети, накрываем стол со всей ароматной зеленью, с зелёным луком, кресс-салатом, кинзой, петрушкой, укропом. Рядом ставится моя жарёха. И всё это уплетается за обе щеки.

О СЕБЕ

В 2014 году Владимир Меньшов отметил юбилей — 75-летие. Сегодня актёру 76 лет.

— Как вы воспринимаете эти цифры? Внутренне уже примирились с ними?

— Нет! И это правда. Я не могу привыкнуть к этим цифрам, они откуда-то плывут на меня, как какие-то авианосцы. А я думаю: да что же это такое! Ведь вроде не так давно я ещё... И вот уже пять лет прошло? Боже мой!

— А на сколько вы себя ощущаете?

— Где-то на сорок, пятьдесят — максимум.

ЧТО ЗНАЕТ «ЖЕНСОВЕТ»

МЕНЬШОВ Владимир Валентинович
народный артист России

Дата рождения: 17 сентября 1939 г. Родился в г. Баку, СССР (Азербайджан).

Образование: высшее театральное. В 1965 г. окончил Школу-студию МХАТ. В 1970 г. — аспирантуру при кафедре режиссуры во ВГИКе (мастерская М. Ромма).

Работа в кино как режиссёра: «Розыгрыш» (1977), «Москва слезам не верит» (1979), «Любовь и голуби» (1984), «Ширли-мырли» (1995), «Зависть богов» (2000).

Актёрские работы в фильмах и сериалах: «Счастливый Кукушкин» (1970), «Перехват» (1986), «Где находится нофелет» (1987), «Русский регтайм» (1993), «Китайский сервиз» (1999), «Участок» (2003), «Диверсант» (2004), «Дневной дозор» (2006), «Ликвидация»

(2007), «Каникулы строгого режима» (2009), «Ёлки-2» (2011), «Легенда № 17» (2012), «Екатерина» (2014) и др.

Семейное положение: женат. Супруга — народная артистка России Вера Алентова.

Дети: дочь Юлия Меньшова — актриса, телеведущая (46 лет).

Внуки: Андрей (18 лет) и Таисия (13 лет).

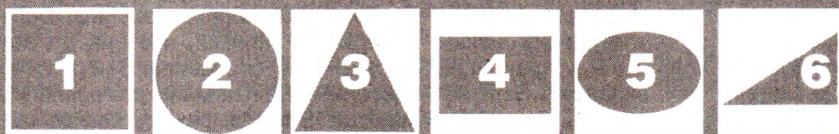
Награды в кино: «Оскар» в номинации «Лучший иностранный фильм» 1981 г. за картину «Москва слезам не верит».

Государственные награды: Кавалер ордена «За заслуги перед Отечеством» IV степени (1999) и ордена «За заслуги перед Отечеством» III степени (2010).



ВАШ СПОСОБ ИЗБАВИТЬСЯ от вредных привычек

Этот тест расскажет вам, каким способом легче всего бороться с вредными привычками вашему типу людей. Выберите на рисунке фигуру, не думая (не больше 5 секунд).



1-й - квадрат.

Ваш лёгкий способ:

**«Поиск того, что нравится»
НАЙДИТЕ ТО,
ЧТО ВАМ НРАВИТСЯ В ВАШЕЙ
ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКЕ**

У механизма возникновения привычки существует важная особенность — приятный эмоциональный фон. Действие, ставшее привычным, становится таковым только тогда, когда оно вызывает приятные ощущения или эмоции. Так, например, курение даёт нам массу положительных моментов: благодаря сигарете можно легко начать общение или отвлечься и освежить мысли во время переживаний. Это важные потребности человека, нуждающиеся в удовлетворении. Теперь становится понятным, почему все ужасные последствия, включая нарушение обмена веществ, разрушение кровеносной системы, рак и так далее, отходят на второй план.

В Канаде были проведены социологические исследования. Участников просили дать свою оценку рискам,

связанным с вредными привычками. Выяснилось, что люди прекрасно понимали, какие привычки являются наиболее вредными, но это не становилось причиной отказаться от них.

Поэтому, прежде чем избавиться от вредной привычки, необходимо понять, насколько это важно лично для вас. Если вам плевать, что сосед по кабинету раздражает то, что от вас пахнет сигаретами, то нет никакого смысла мучить себя и пытаться отучить себя от курения. Но если вы действительно поймёте, что вред, наносимый курением гораздо сильнее, чем его положительный эффект, то вы уже как минимум подготовите себя к избавлению от этой вредной привычки.

2-й - круг.

Ваш лёгкий способ:

**«Принятие решения»
ПРИМИТЕ ТВЁРДОЕ РЕШЕНИЕ**

Самым важным условием избавления от вредной привычки является принятие решения, которое никогда и ни при каких условиях не должно

быть нарушено. Именно это является непременной составляющей избавления от привычки. В этом, как принято считать, и проявляется воля человека. И если настоящая причина отказа от привычки не заставляет вас бросить её, то здесь вам могут помочь несколько приёмов. Придумайте себе, что может случиться, если вы нарушите данное себе обещание. Например, несчастье, которое произойдёт с близкими, если вы опять вернётесь к своей вредной привычке. Чем страшнее, тем эффективнее. Или поспорить с кем-нибудь на очень существенную для вас сумму, что вы больше никогда не будете есть фаст-фуд во время обеденного перерыва. Запомните, не бывает слабой воли. Бывает слабая мотивация.

Наверное немногим известно, но один из великих писателей стал обязан своим успехом слуге, который помог хозяину приобрести полезную привычку вставать рано. Уговор был следующий: писатель пообещал доплачивать слуге за то, что он станет будить его по утрам, как бы при этом он сам (писатель) ни пытался отогнать от себя слугу. Слуга в точности выполнил указания своего хозяина, и именно благодаря этому (как признался потом писатель) свет увидело множество его произведений.

3-й - равносторонний треугольник.

Ваш лёгкий способ:

**«Новая привычка»
ОБЗАВЕДИТЕСЬ
НОВОЙ ПРИВЫЧКОЙ**

Теперь, когда вы точно решили избавиться от вредной привычки, необходимо приступить к конкретным действиям. Один из самых эффективных способов — это обзавестись новой привычкой, взамен старой. Причём новая привычка должна стать своеобразным заменителем старой, то есть приносить удовольствие. Допустим, вы решили вставать каждое утро в 8:00. Для этого вам необходимо выработать новую привычку — ложиться спать не позже 23:00, а следовательно садиться ужинать в 19:00. В результате приятные бонусы от новых привычек: вы будете успевать сделать больше в течение дня, высыпаться, чувствовать себя лучше, и вдобавок, избавляться от лишнего веса из-за раннего ужина и полного сна. Если вы хотите избавиться от привычки устраивать себе частые перекуры, обзаведитесь

новой приятной и полезной привычкой, например, выпивать чашечку ароматного травяного или зелёного чая. Или же привычку грызть ручку можно заменить привычкой рисовать какие-нибудь картинки в уголке листа.

Самое главное, повторять эти действия постоянно, чтобы новый алгоритм превратился в новую подсознательную программу.

4-й - прямоугольник. Ваш лёгкий способ: «Создание условий» СОЗДАВАЙТЕ УСЛОВИЯ

Не стоит подвергать свою волю перегрузкам на первых порах. Поэтому постарайтесь избегать тех ситуаций, которые подталкивают вас опять взяться за старое. Например, если имеется пристрастие к поздним ужинам, займите свой вечер чем-нибудь настолько интересным, чтобы даже и не вспомнить о холодильнике в 22:00.

Сюда же мы рекомендуем включить ещё одну тактику — держаться подальше от людей, страдающих вредными привычками, от которых вы хотите избавиться. Объясняется это тем, что человеку с детства свойственно подражание. Поэтому он невольно усваивает черты поведения у своего окружения. Чрезвычайно сложно отказаться от спиртного в весёлой компании выпивающих друзей.

Если же вы страдаете такой привычкой, как постоянные опоздания, то, возможно, дело в отсутствии самоорганизации. Здесь вам поможет расписание ваших дел, в котором чётко прописано не только время встречи, но и время выхода.

5-й - овал. Ваш лёгкий способ: «Контроль» КОНТРОЛИРУЙТЕ СЕБЯ

Этот подход один из самых сложных, и требует постоянного напряжения внимания. Но, всё-таки, во многих случаях он необходим. Например, в том случае, если у вас есть привычка тереть край блузы, качать ногой, барабанить по столу пальцами, использовать слова-паразиты (такие как «э-э-э», «ну-у», «как бы», «это», «понимаете» и множество других) во время выступления или переговоров, стоит идеально выучить речь или то, что вы собираетесь сказать важному собеседнику. Вообще, стоит в целом хорошо подготовиться к подобным ситуациям: продумать внешний вид, как вы будете держаться — всё, вплоть до своей позы. Это поможет вам почувствовать себя свободнее и снизит уровень

переживаний, что, в свою очередь, позволит контролировать себя в отношении привычки.

Помните, что на сцене видна каждая деталь. Поэтому к выступлению перед любой аудиторией нужно готовиться максимально тщательно. Чтобы ваша вредная привычка не испортила о вас впечатление, используйте подручные средства. К примеру, чтобы не барабанить пальцами по столу, можно занять руки листами с текстом, а чтобы не качать ногой, не забрасывайте ноги одна на другую, а поставьте их на пол и скрестите между собой так, чтобы у вас просто не было возможности воспользоваться вашей вредной привычкой.

Дома можно повесить яркие напоминания в местах, связанных с вашими привычками. Например, написать на стуле: «Убери одежду в шкаф» или повесить на холодильнике изображение человека, страдающего крайней степенью ожирения.

По большому счёту, элементы самоконтроля присутствуют всегда, когда вы боретесь с какой-либо из своих вредных привычек.

6-й - прямоугольный треугольник. Ваш лёгкий способ: «Самогипноз» ОБРАТИТЕСЬ К САМОГИПНОЗУ

Одним из наиболее необычных способов справиться с вредными привычками — это использование самогипноза. Техника самогипноза состоит из следующих компонентов:

- мотивация;
- релаксация;
- концентрация;
- воображение;
- самовнушение.

Предположим, с мотивацией у вас всё нормально, поскольку у вас есть причина, по которой вы хотите избавиться от вредной привычки.

Приступая к самогипнозу с этой целью, нужно постараться начать с абсолютной релаксации. Для этого необходимы тишина или тихая приятная музыка для релаксации, спокойная атмосфера, удобная поза и максимальный отказ от осмысливания насущных проблем. В таком умиротворённом состоянии приступайте к концентрации внимания на вашей задаче, тщательно обдумывая её со всех сторон.

Следующий шаг — постарайтесь представить свой новый приятный самой себе образ уже без вредной привычки. Например, пытайтесь избавиться от привычки нервно тереть что-то в руках во время важных переговоров, представляйте себя солидным и уважаемым человеком, держащим под контролем любую ситуацию. На этом этапе самогипноза мысленно произносите фразу, которая призвана удалить из вашего подсознания вредную привычку. Фраза должна быть короткой и чёткой.

Например, «я свободна от страхов и чувствую себя уверенно», или «я буду вести здоровый образ жизни и сброшу лишний вес». Повторите её надо не менее 10 раз, а затем постепенно выйдите из гипнотического состояния. Можно медленно сосчитать от 1 до 10.

Такие упражнения необходимо совершать постоянно, до тех пор, пока не почувствуете, что ваша вредная привычка навсегда покинула вас.





БАГ* № 1.

«Чтобы похудеть, нужно начать этим заниматься»

На самом деле, чтобы похудеть, хорошо бы увлечься чем-нибудь совершенно другим, по-настоящему. Так, чтобы на мысли о еде не оставалось времени, так, чтобы в сердце всё время было приятное волнение и возбуждение, словно у вас в крови — эндогенный стимулятор. Это было бы идеально. Тогда похудение произошло бы очень быстро, безопасно, и вес не вернулся бы обратно, поскольку мозг не создавал бы никаких жирозащитных программ, которые он создаёт, когда вы «заняты похудением».

Что происходит, когда вы сидите на диете, и все ваши мысли посвящены подсчёту калорий и БЖУ**? Ваше психическое поле полностью начинает занимать еда. Груды свиных колбасок, горячих пирожков, ведра сгущёнки наполняют ваши бедные мозги. Даже если раньше вас интересовало что-то ещё, теперь вас начинает интересовать только еда. Ваш мозг озабочен только едой, его про-

*** В программировании баг — жаргонное слово, обычно обозначающее ошибку в программе или системе, которая выдаёт неожиданный или неправильный результат. Большинство багов возникают из-за ошибок, допущенных разработчиками программы в её исходном коде, либо в её дизайне. Также некоторые баги возникают из-за некорректной работы компилятора, вырабатывающего некорректный код.**

**** БЖУ — это соотношение белков, жиров и углеводов.**

Худеем в месте

АНТИ-БАГИ

ДЛЯ ЖЕЛАЮЩИХ ПОХУДЕТЬ

Вы думаете, что всё-всё про это уже знаете? Давайте проверим.

грамма — поиск еды и, если вы при этом ещё и не даёте ему этой еды, он снижает метаболизм и меняет химию мозга, чтобы, во-первых, при-

нудить вас поесть во что бы то ни стало, во-вторых, сохранить имеющийся жир, чего бы это ни стоило, в-третьих, как только в желудок попадёт еда, попытаться её максимально отправить в жировое депо, чтобы немного сократить масштаб проблемы, которая перед ним стоит.

Многие уже понимают, что в случае несчастной любви или другой подобной проблемы, следует постараться отвлечься на что угодно и освободить свой мозг из паутины зависимости. Но с едой это многим совершенно непонятно. Они считают калории, думают о похудении, буквально следят за работой своего желудка, чтобы через какое-то время превратиться в совершенно одержимых едой, в её фанатиков, привить себе нервную булимию или возненавидеть эту еду до нервной анорексии. Это подобно тому, как если бы, влюбившись несчастным образом, вы стали бы думать о своём любимом 24 часа в сутки, рассматривать его фотографии, перечитывать архивы его сетевых страниц, говорить всегда только о нём. Помогло

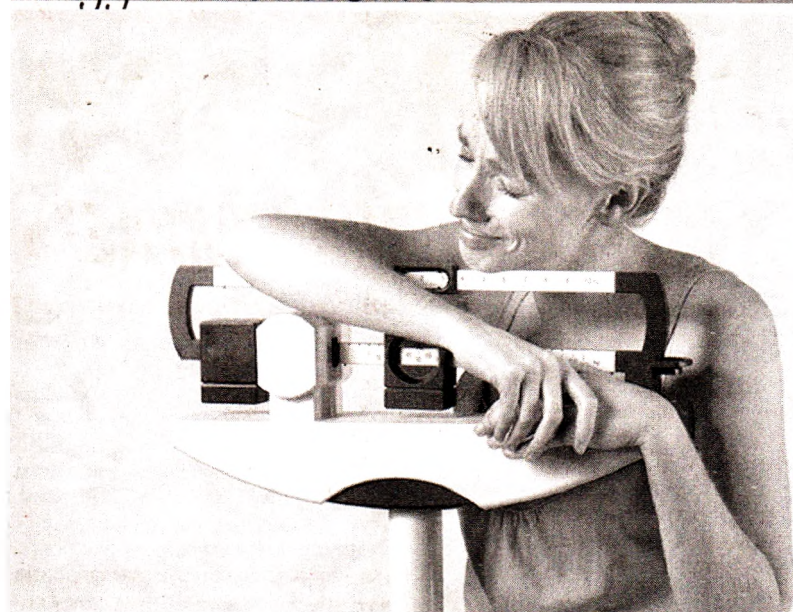
бы это избавиться от зависимости? А ведь худеющий человек хочет именно избавиться от зависимости. Так почему считается, что нужно «усиленно этим заниматься»?

БАГ № 2.

«Сначала надо сбросить жир, потом уже качать мышцы» или «Похудение происходит на кухне, а не в спортзале»

Известно, что мышцы — сжигатели жира, но именно от мышц голодающий организм избавляется в первую очередь (голодающим я называю любой организм, не добивающий дневную норму калорий и бжу). Особенно активно избавляется от мышц организм человека, который не занимается силовыми упражнениями. Мышцы такому организму не нужны, а вот жир очень нужен, и особенно в период голодовки становится актуален. Поэтому главное, что человек может сделать для своего тела — это не позволить ему сжечь мышц больше, чем жира, а для этого нужно его обязательно нормально кормить и постоянно тренировать, и не на беговой дорожке, а весами (своим весом тоже можно). Не ищите обходных путей, самый лучший путь — этот.





Также очень глупо надеяться, что исхудавшее тело, в котором от мышц уже ничего не осталось, ягодички провисли, руки и бедра стали вялыми и жидкими, способно накачать какие-то мышцы из воздуха. Чуть-чуть подсушить то, что есть, да. Но чтобы округлиться хоть немножко, хотя бы в каких-то местах, придётся сесть на усиленное питание и снова набирать массу, вместе с жиром, а потом сушиться. И это будет намного сложнее и вреднее, чем изначально постараться сохранить мышцы, которых под толстым жировым слоем пока достаточно, и их можно оформлять в красивую фигуру.

Учтите, пожалуйста, нарастить мышцы в тысячу раз сложнее, чем потерять. Теряются они очень быстро, на простой голодовке, буквально тают на глазах (а жир остаётся, да), и тают в тех самых местах, которые вы хотели бы видеть упругими. Не будет упругих мест, будут ямки и дряблые складки, а сверху всё равно останется жирок. Когда люди смеются над анорексичками, говорящими, что они жирные, они не понимают, что анорексички в курсе, что у них ручки тонкие, как ниточки, они говорят про ту противную складку на животе или бёдрах, которая так и не ушла. И не уйдёт, скорее всего. Даже в гробу останется. То есть порог жизни будет переждён намного раньше, чем сгорел бы последний жир.

Поэтому надо не бороться с жиром в зале, а формировать там мышцы, и толстому человеку сделать это в сто раз проще, чем худому. Но и на кухне худеть не нужно, на кухне нужно постараться наполнить свой организм питательными веществами, чтобы оздоровить своё тело и раскрутить метаболизм, и чтобы жир стал гореть лучше. Ну и не обжираться,

конечно, но для этого см. анти-баг № 1. Без него никуда. Лучшая диета — это заменять избыток еды каким-то увлечением. Это сложно придумать, сложно вовлечься, но если всё получится, будет победа.

БАГ № 3.

«Нельзя есть после шести»

Об этом баге многим известно, но всё-таки не всем и не совсем. Основной баг в том, что люди пытаются обмануть организм, который к вечеру замедляет метаболизм. В результате такой организм замедляет метаболизм ещё и утром, потому что голодает всю ночь, и в мозгу происходят серьёзные перестройки, запускается программа экономии жира и поиска еды. Кроме того, голодный мозг хуже высыпается, нарачивает стресс, и от этого сопротивляется потере жира ещё больше.

Чтобы уговорить свой организм (а организм можно только уговаривать, иногда обманывать) расстаться с жиром, нужно, наоборот, постоянно его кормить. Лучше кормить каждые два часа (и перед сном тоже, да), чем-то очень полезным, насыщенным важными жирами, белками, углеводами, витаминами, минералами. Кормить можно понемногу, не выходя за примерную свою дневную норму (норму, а не норма минус тысяча) и если через два часа будет новая порция, организм в конце концов перестанет паниковать, не сразу, через несколько дней, и перестанет тормозить метаболизм и держать жир. Только так можно добиться снижения веса. Но одновременно нужно искать возможности для анти-бага № 1, поскольку без этого никак.

Кстати, если вы чем-то увлеклись и

забыли поесть в течение нескольких часов, ничего страшного с метаболизмом не случится. А вот если вы переламываете в себе голод, глотая слюну и мучаясь, случится обязательно. То есть давать себе еду каждые два часа необходимо именно тогда, когда нечем заняться. Когда полностью соблюдается анти-баг № 1, это уже неважно. Но если нет, лучше переест, чем поголодать, поскольку граммы лишнего жира — ничто по сравнению с катаболическими процессами в мышцах и замедлением метаболизма. Поголодав несколько часов, вы потеряете жира меньше, чем, благодаря этому, вскоре наберёте. А главное, ваш мозг создаст программу-вирус, которая начнёт заражать вас пищевым фанатизмом.

Проявите твёрдую волю только в выборе продуктов, не подчиняйтесь желанию съесть торт, когда можно съесть творог с фруктами, пусть это и не кажется таким же вкусным. Это временно. То есть надо стать себе любящей мамой, но не нянькой-служанкой своих капризов.

БАГ № 4.

«Нужно осознать, что твой жир уродлив»

Это, может быть, и помогает тем, у кого лишнего жира очень мало, но если жира много, нельзя его ненавидеть, иначе будет такой стресс, что еды, особенно сладкой, потребуется в два раза больше. Наоборот, попытайтесь воспринимать себя симпатичной в любом виде и думать, что вы хотите себя улучшить, поскольку совершенству нет предела. Обязательно помните о том, что любой шаг на этом пути вас украсит, а так как вы и сейчас хороши, вы можете стать ещё прекрасней.

Вы должны влюбляться в каждый достигнутый результат, чтобы закреплять его. А если закреплять результат не удаётся, никогда не думайте, что зря потеряли время. Каждый достигнутый результат (если он достигнут при нормальном питании, а не при полуголодном) закрепляет в вашем мозгу нейронную матрицу вашего нового тела, и возвращаться к этому результату становится всё легче. Это нормально, когда вы то теряете немного, то набираете, именно таким путём и осуществляются изменения. Не думайте, что это всё напрасно. Напрасны как раз такие мысли.

Удачного похудения!

Марина КОМИССАРОВА

Косметика с апельсинами

Зимой ароматные апельсины – любимое витаминное лакомство. Цитрусовые полезны и для красоты, и для здоровья. В уходе за лицом и телом применяют сок, мякоть и даже апельсиновые корочки. Предлагаем эффективные натуральные средства из арсенала домашней косметики.

ДОМАШНИЙ САЛОН КРАСОТЫ

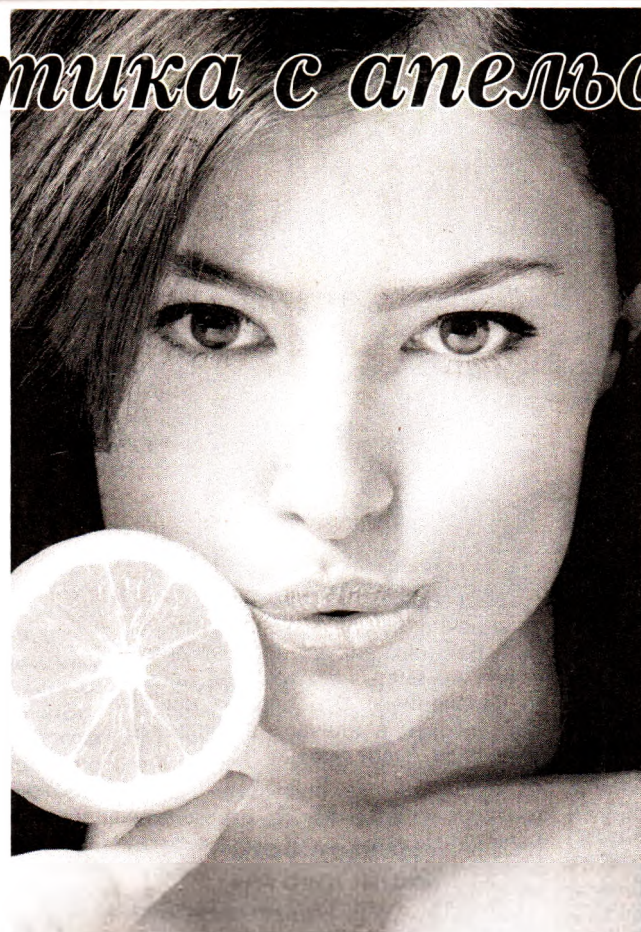
Апельсины богаты витаминами и микроэлементами. Маски с апельсиновым соком полезны для любого типа кожи, являются прекрасным биостимулирующим средством, придают коже свежесть, тонизируют, омолаживают и осветляют её.

● **Для жирной и смешанной кожи.** 1 ст. л. мякоти апельсина смешайте с белой глиной до консистенции густой сметаны. Нанесите смесь плотным слоем на лицо на 10 мин. Снимите маску тампоном из ваты, смоченным в йогурте. Ополосните лицо прохладной водой.

● **Увлажняющая маска для нормальной и сухой кожи.** 2–3 ст. л. сока, отжатого из мякоти апельсина, смешайте с 1 ст. л. свежего молока и 1 ст. л. измельчённых овсяных хлопьев. Нанесите маску на лицо на 15–20 мин. Смойте тёплой водой.

● **Разглаживающая маска красоты.** Свежий сок, отжатый из 1/4 спелого апельсина, смешайте с 1 ст. л. творога высокой жирности, добавьте 1/2 ч. л. оливкового масла. Маску нанесите на кожу лица и оставьте на 15 мин. Смойте тёплой водой.

● Нарежьте неочищенные плоды тонкими кружочками (ломтиками) и равномерно наложите их на кожу лица, исключая область вокруг



глаз. Снимите через 10 мин. и ополосните водой.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ ПИЛИНГ

Не торопитесь выбрасывать апельсиновую кожуру. Её можно использовать в косметических процедурах в свежем и высушенном виде. Только не забудьте хорошо вымыть апельсины.

● **Перемолотые сухие апельсиновые корочки** смешайте с водой, добавьте немного сметаны или несколько капель оливкового масла. Апельсиновый скраб для тела готов.

● **Для жирной и нормальной кожи.** 1 ст. л. предварительно высушенной измельчённой апельсиновой цедры смешайте с 1 ч. л. молотого миндаля. Добавьте немного тёплой воды, чтобы получилась кашка. Нанесите скраб на кожу, энергично помассируйте лицо в течение 3 мин. и смойте тёплой водой.

● **Скраб из натёртой на тёрке апельсиновой кожуры** (1 шт.), смешанной с 2 ст. л. морской соли, смягча-

ет кожу тела, а также помогает справиться с шелушением.

ПРОТИВ «АПЕЛЬСИНОВОЙ КОРКИ»

Апельсиновые процедуры красоты помогают смягчить кожу и уменьшить целлюлит.

● Чтобы разгладить «апельсиновую корку» и избавиться от целлюлита, рекомендуется принимать ванны и делать массаж с маслами апельсина, грейпфрута, ромашки, можжевельника, лимона, фенхеля и кипариса. Добавьте в ванну по 3 капли четырёх из перечисленных масел, смешанных с 2 ст. л. жидкого мёда. Такая же смесь используется при массаже.

● Для антицеллюлитного пилинга мелко нарезанную мякоть одного плода (без корки) хорошенько разомните с молотыми овсяными или ячменными хлопьями. Добавьте 1 ст. л. не очень жирных (10%) сливок. Нанесите смесь на кожу, слегка вотрите и подожди-

те, пока кожу немножечко стянет. Смойте тёплой водой. Смажьте любимым кремом.

ВИТАМИН ДЛЯ ПРИЧЁСКИ

Как известно, зимой волосы страдают от сухого воздуха и перепада температур. Придать волосам блеск помогут апельсины.

● Свежие апельсиновые корочки залейте кипятком и дайте настояться 20 мин. Процедите, охладите и ополосните вымытые волосы.

● Выжмите из апельсина сок, процедите и нанесите на волосы, начиная от корней. Длинные волосы заколите на макушке и утеплите пищевой плёнкой и полотенцем.

● Через 20–30 мин. смойте маску тёплой водой и вымойте голову, как обычно.

...И ЧАЙ С ВОЛШЕБНЫМ АРОМАТОМ

К процедурам красоты добавьте чашечку ароматного апельсинового чая. Апельсин вымойте, снимите тёркой цедру. Из мякоти выжмите сок. Цедру залейте 0,5 л крутого кипятка и дайте настояться 10 мин. Процедите и ещё раз доведите до кипения. В заварочный чайник положите 2 ч. л. чёрного чая и залейте кипящим апельсиновым настоем. В чай добавьте по вкусу выжатый апельсиновый сок и сахар.

Аромат апельсина – тонизирующий. Недаром апельсиновое масло (его получают из кожуры) помогает восстановить силы и улучшает настроение. Одним словом, апельсин как нельзя лучше подходит для косметических процедур в конце зимы, когда организму нужны витамины и капелька бодрости.

Внимание! Если у вас аллергия на цитрусовые, делать маски и другие процедуры с апельсином нельзя.

Подготовила
Наталья БАТЕЙКИНА

МОДНЫЙ ГАРДЕРОБ И КРИЗИС



В кризис меняется отношение к покупкам. Даже женщины, которые неплохо зарабатывают, понимают, что сейчас не время бездумно тратить деньги на первые понравившиеся вещи. Так что же делать? Как выглядеть стильно и модно, учитывая все обстоятельства? Мы предлагаем простые способы выйти из положения.

РЕВИЗИЯ ГАРДЕРОБА

Иногда бывает очень полезно проверить, а что же хранится в шкафу. Больше чем уверены, вас ждут неожиданные открытия. Найдутся вещи, о которых вы давно забыли и сейчас обнаружите с большой радостью. Для начала разберите все вещи по сезонам и посмотрите, в каком они состоянии. Оцените, каких вещей не хватает для создания законченного образа. Попробуйте вписать уже имеющиеся вещи в свой современный гардероб. Если это классика, то она не стареет.

РАСПРОДАЖИ, СТОКИ И «ВТОРЫЕ РУКИ»

Распродажи – отличный способ сэкономить. Правда, есть одна опасность. Иногда цены со скидками просто кружат голову. Тогда есть шанс закупить вещей, которые не очень то и нужны и, как результат, потратить лишние деньги. В

этой связи на распродажах советуем отправляться с четким списком в руках. Нужна юбка – ищем только юбку, не обращая внимания на платья, кофточки и сарафаны. Ещё один вариант – одеваться в магазинах-стоках (дисконтах). Там продают новые вещи, которые никто не носил, но из старых коллекций. Третий вариант – вещи «из вторых рук». Специалисты по покупкам в секонд-хендах знают, что это лучший способ сэкономить. Большим плюсом покупок в секондах является то, что там можно найти хорошую фирменную вещь за небольшие деньги.

ГЛАВНОЕ – БАЗА И СТИЛЬ

Если в гардеробе есть базовые вещи, никакой кризис не страшен. На протяжении нескольких сезонов можно лишь добавлять новинки к базовым вещам и выглядеть модно и современно. Эксперты моды и стилисты советуют не жалеть денег на хорошую базу, и тогда в другом можно будет экономить. Очень практично иметь свой стиль и воспитывать вкус. Это позволяет не гнаться за модой, а выбирать лишь актуальные для себя модные тенденции. При хорошем вкусе даже самые простые и скромные вещи будут выглядеть безупречно.

СКИДКИ И ДРУЖЕСКИЕ «БАЗАРЫ»

Собираясь в магазин, возьмите с собой дисконтные карты. В период экономии скидка с 10-15% будет приятным подарком. Можно заранее спросить, нет ли у подруг и родственников дисконтных карт именно в этот магазин. А ещё есть вариант устроить обмен вещами с подругами или родственниками. Как правило, в шкафу всегда находятся лишние вещи: блузка оказалась мала, джинсы велики, туфли на каблучке неудобны и т. д. Условие – предлагать к обмену чистые вещи в хорошем состоянии.

РУЧНАЯ РАБОТА

Если вы когда-то шили или вязали, возможно, пришло время вспомнить о своих навыках. Рукодельница имеет все шансы выглядеть стильно и модно. Современные журналы по шитью и вязанию всегда в курсе модных тенденций и предлагают актуальные выкройки. Возможно, стоит вспомнить опыт наших бабушек, которые умели шить и перешивать вещи. Бережливость – хорошая черта во все времена.

ТРИ РЕЦЕПТА ДЛЯ КРАСОТЫ РУК

Зимой так сохнет кожа рук! Мороз, ветер, перепады температуры – кожа реагирует на всё, покрывается трещинами, краснеет и требует к себе повышенного внимания.

СКРАБ

Отшелушить омертвевшие частички кожи поможет простой и экономный скраб.

После того как вы утром приготовите кофе, не выбрасывайте кофейную гущу. Перемешайте кофейную гущу с жидким мылом и помассируйте этой смесью руки. Смойте тёплой водой.

ВАННОЧКА

В ковшик налейте по 1/2 ст. молока и воды. Добавьте 1 ст. л. семян льна и доведите до кипения и дайте настояться. Когда жидкость остынет до температуры парного молока, погрузите в неё руки на 15 мин. После ванночки вымойте руки тёплой водой и смажьте оливковым, персиковым или миндальным маслом. Лучше сделать эту процедуру перед сном и надеть на ночь нитяные перчатки.



МАСКА

Смягчить сухую кожу рук поможет маска из желтка с оливковым маслом.

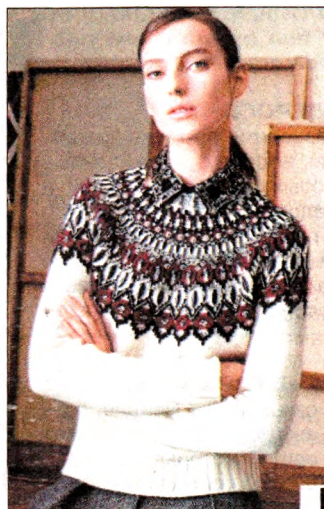
1 яичный желток хорошо взбейте и постепенно добавляйте в него 1,5 ст. л. (30 г) оливкового масла. Эту смесь нанесите на кожу и оставьте на 30 мин. Смойте тёплой водой.

МОДНЫЙ ТРИКОТАЖ

Зимой трикотаж — самая уютная и комфортная одежда. Это могут быть вязаные вещи фабричного производства или ручной работы, которая сегодня в большом почёте.

МОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

Актуален рельефный трикотаж из фактурной пряжи и узор «косы». Это настоящий зимний хит. Популярны простые формы, объёмные вещи «с чужого плеча», большие воротники и подчеркнутая талия. Зимние трикотажные вещи настолько красивые и яркие, что могут стать главной изюминкой гардероба. Цветовая гамма разнообразна: от однотонных пастельных оттенков до палитры в стиле колор-блокинг, предполагающей сочетание ярких цветов.



ВНИМАНИЕ НА ПЛЕЧИ!

Зимой 2016 года особое внимание уделяется линии плеч. Этот приём, среди прочего, позволяет сделать фигуру мягче, визуально сузив верхнюю часть корпуса. Благодаря декору, расцветают даже самые строгие свитера. Порой они напоминают о княжеских уборах, адаптированных под современность.

ЗИМНИЕ УЗОРЫ

Свитера со скандинавскими узорами, «оленьями» и «снежинками» вошли в разряд любимых зимних вещей. А ещё этой зимой популярны орнаменты, вышитые поверх трикотажа, декор пайетками и всяческие аппликации. Рукодельницам стоит взять этот приём на заметку. Немного стараний — и старый свитер превращается в модную вещь.



Подготовила
Наталья БАТЕЙКИНА

АКТУАЛЬНАЯ ГЕОМЕТРИЯ

Ещё один модный тренд — полоска и разноцветный зигзаг. Дизайнеры советуют: чем ярче узор на ткани, тем проще должен быть силуэт вещи. Если использовать для вязания современную пряжу секционного окрашивания, получится изысканное сочетание узора и разных оттенков.



КАРДИГАН

Трикотажные кардиганы не выходят из моды который сезон. И эта зима не исключение. Эксперт моды Эвелина Хромченко считает, что среди обязательных вещей гардероба непременно должен быть кардиган. Трикотажный кардиган прекрасно сочетается с брюками и джинсами, юбкой и платьем. Его можно носить в комплекте с туфлями на шпильке и ботинками на плоской подошве. Универсальной моделью будет кардиган чёрного цвета, который всегда актуален. И ещё один совет от эксперта. Кардиган должен сидеть на вас так, словно он вам чуть-чуть велик.



ТЁПЛЫЕ ВЕЩИ: ПЛАТЬЕ, ЮБКА, СВИТЕР

Свитер крупной вязки — незаменимая вещь в зимнее холода. Он прекрасно сочетается и с джинсами, и с юбкой. Удачно выбранная модель послужит не один сезон. В коллекции тёплых вещей этой зимы есть вязаные платья и юбки, однотонные и с актуальными рисунками. Трикотажное платье можно носить в комплекте с водолазкой. Многослойность — модная тенденция и проверенный приём утеплиться.

6. АКСЕССУАРЫ

Вязаная шапка — важный аксессуар в гардеробе. Она прекрасно сочетается с пуховиком, курткой, дублёнкой и шубой. Чтобы сделать последний месяц зимы ярким и выглядеть стильно, дизайнеры предлагают носить белоснежные шапки с помпонами, шапки с северными узорами и яркие цветные шапочки. Варежки и шарф — в комплекте.



Меланжевая пряжа снова в моде. Это пряжа из волокон, окрашенных в разные цвета, и скрученных в одну нить. Трикотажные вещи из меланжевой пряжи получаются не однотонными, а пёстрыми. Если при этом нить неравномерной толщины, поверхность изделия будет фактурной — с эффектом букле.



ГРИПП И ОРВИ:

ПРОСТЕЙШАЯ ИНСТРУКЦИЯ ОТ ДОКТОРА КОМАРОВСКОГО



ВНИМАНИЕ!

Запомните самое главное: тактика ваших действий совершенно не зависит от того, как называется вирус. Это грипп сезонный, свиной, слоновий, пандемический, это вообще не грипп— это не важно. Важно лишь то, что это вирус, что он передаётся воздушно-капельным путём и что он поражает органы дыхания.

ПРОФИЛАКТИКА

Если вы (ваш ребёнок) встретитесь с вирусом, а у вас нет в крови защитных антител, вы заболеете. Антитела появятся в одном из двух случаев: либо вы переболеете, либо вы привьётесь. Привившись, вы защитите себя не от вирусов вообще, а только от вируса гриппа.

1. Если имеете материальную возможность привиться (привить ребёнка) и смогли достать вакцину— прививайтесь, но при том условии, что для вакцинации не надо будет сидеть в сопливой толпе в поликлинике. Имеющиеся вакцины защищают от всех актуальных в этом году вариантов вируса гриппа.

2. Никаких лекарств и «народных средств» с доказанной профилактической эффективностью не существует. То есть никакой лук, никакой чеснок, никакая горилка, водка и никакие глотаемые вами или засовываемые в ребёнка таблетки не способны защитить ни от какого респираторного вируса вообще, ни от вируса гриппа в частности. Всё, за

чем вы убиваетесь в аптеках, все эти якобы противовирусные средства, якобы стимуляторы интерферонаобразования, стимуляторы иммунитета и жутко полезные витамины— всё это лекарства с недоказанной эффективностью, лекарства, удовлетворяющие главную цель россиянина— «надо что-то делать».

3. Источник вируса— человек и только человек. Чем меньше людей, тем меньше шансов заболеть. Пройтись остановку пешком, не пойти лишний раз в супермаркет— мудро!

4. Маска. Полезная штука, но не панацея. Желательно видеть её на больном, если рядом здоровые: вирус она не задержит, но остановит капельки слюны, особо богатые вирусом. Здоровому не нужна.

5. Руки больного— источник вируса не менее значимый, чем рот и нос. Больной касается лица, вирус попадает на руки, больной хватается всё вокруг, вы касаетесь этого всего рукой— здравствуй, ОРВИ.

Не трогайте своего лица. Мойте руки, часто, много, постоянно носите с собой влажные дезинфицирующие гигиенические салфетки, мойте, трите, не ленитесь!

Учитесь сами и учите детей, если уж нет платка, кашлять-чихать не в ладошку, а в локоть.

Начальники! Официальным приказом введите в подчинённых вам коллективах запрет на рукопожатия.

Пользуйтесь кредитными карточками. Бумажные деньги— источник

распространения вирусов.

6. Воздух! Вирусные частицы часами сохраняют свою активность в сухом тёплом и неподвижном воздухе, но почти мгновенно разрушаются в воздухе прохладном, влажном и движущемся.

Гулять можно сколько угодно. Подцепить вирус во время прогулки практически нереально. В этом аспекте, если уж вы вышли погулять, так не надо показушного хождения в маске по улицам. Уж лучше подышите свежим воздухом.

Оптимальные параметры воздуха в помещении— температура около 20°C, влажность 50-70%. Обязательно частое и интенсивное сквозное проветривание помещений. Любая система отопления сушит воздух. Мойте пол. Включайте увлажнители воздуха. Настоятельно требуйте увлажнения воздуха и проветривания помещений в детских коллективах. Лучше теплее оденьтесь, но не включайте дополнительных обогревателей.

7. Состояние слизистых оболочек. В верхних дыхательных путях постоянно образуется слизь. Слизь обеспечивает функционирование т. н. местного иммунитета— защиты слизистых оболочек. Если слизь и слизистые оболочки пересыхают, работа местного иммунитета нарушается, тогда вирусы с лёгкостью преодолевают защитный барьер ослабленного местного иммунитета, и человек заболевает при контакте с вирусом с многократно большей степенью вероятности. Главный враг местного иммунитета— сухой воздух, а также лекарства, способные высушивать слизистые оболочки. Поскольку вы не знаете, какие это лекарства (а это некоторые противоаллергические и почти все т. н. «комбинированные» противопростудные средства), то лучше не экспериментировать в принципе.

Увлажняйте слизистые оболочки! Элементарно: 1 ч. л. поваренной соли на 1 л кипячёной воды. Заливаете в любой флакон-пшикалку (например, из-под сосудосуживающих капель) и регулярно пшикаете в нос (чем суше, чем больше народу вокруг— тем чаще, хоть каждые 10 мин.). Для той же цели можно купить в аптеке физиологический раствор или готовые солевые растворы для введения в носовые ходы— салин, аквамарис, хумер, маример, носоль и т.

д. Главное — не жалейте! Капайте, пшикайте, особенно тогда, когда из дома (из сухого помещения) вы идёте туда, где много людей, особенно если вы сидите в коридоре поликлиники. Вышеупомянутым солевым раствором регулярно полощите рот.

ЛЕЧЕНИЕ

Фактически единственным препаратом, способным разрушить вирус гриппа, является озельтамивир, коммерческое имя — тамифлю. Теоретически есть ещё одно лекарство (занамивир), но оно используется лишь ингаляционно, да и шансов увидеть его в нашей стране немного.

Тамифлю реально разрушает вирус, блокируя белок нейраминидазу (ту самую N в названии H1N1).

Тамифлю не едят все подряд при любом чихе. Это и недёшево, и побочных явлений много, да и смысла не имеет. Тамифлю используют тогда, когда болезнь протекает тяжело (признаки тяжёлой ОРВИ врачи знают), или когда даже легко заболевает человек из группы риска — старики, астматики, диабетики (кто относится к группам риска, врачи тоже знают). Суть: если показано тамифлю, то показано как минимум наблюдение врача и, как правило, госпитализация. Неудивительно, что с максимально возможной вероятностью тамифлю, поступающий в нашу страну, будет распределяться по стационарам, а не по аптекам (хотя всё может быть).

Эффективность при ОРВИ и гриппе других противовирусных средств весьма сомнительна (это самое дипломатическое из доступных определений).

Лечение ОРВИ вообще и гриппа в частности — это не глотание таблеток! Это создание таких условий, чтоб организм легко с вирусом справился.

ПРАВИЛА ЛЕЧЕНИЯ

1. Заболевшему тепло одеться, но в комнате должно быть прохладно и влажно. Температура 18-20°C (лучше 16 чем 22), влажность 50-70% (лучше 80, чем 30). Мыть полы, увлажнять, проветривать.

2. Заболевшего человека категорически нельзя заставлять есть. Если просит — что-то лёгкое, углеводное, жидкое.

3. Пить. Пить. Пить! Температура жидкости равна температуре тела. Пить много. Компоты, морсы, чай, отвары сухофруктов. Идеально для питья — готовые растворы для пероральной регидратации. Продаются в аптеках и должны там быть: регидрон, хумана электролит, гастролит, нормогидрон и т. д.

4. В нос часто солевые растворы.

5. Все «отвлекающие процедуры» (банки, горчичники, размазывание по телу барсучьего жира) — это опять-таки психотерапия из серии «надо что-то делать». Парить детям ноги (доливая кипятка в тазик), делать паровые ингаляции над чайником или кастрюлькой, растирать детей спиртосодержащими жидкостями — безумный родительский бандитизм.

6. Если надумали бороться с высокой температурой — только парацетамол или ибупрофен. Категорически нельзя аспирин.

7. При поражении верхних дыхательных путей (нос, горло, гортань) никакие отхаркивающие средства не нужны — они только усилят кашель. Поражение нижних дыхательных путей (бронхиты, пневмонии) вообще не имеют к самолечению никакого отношения. Лекарства, угнетающие кашель (в инструкции написано «противокашлевое действие») нельзя категорически!

8. Противоаллергические средства

не имеют к лечению ОРВИ никакого отношения.

9. Вирусные инфекции не лечатся антибиотиками. Антибиотики не уменьшают, а увеличивают риск осложнений.

10. Все интерфероны для местного применения и для глотания внутрь — лекарства с недоказанной эффективностью или «лекарства» с доказанной неэффективностью.

11. Гомеопатия — это не лечение травами, а лечение заряженной водой. Безопасно. Психотерапия («надо что-то делать»).

КОГДА НУЖЕН ВРАЧ

ВСЕГДА!

Но это нереально. Поэтому перечисляем ситуации, когда **ВРАЧ НУЖЕН ОБЯЗАТЕЛЬНО**:

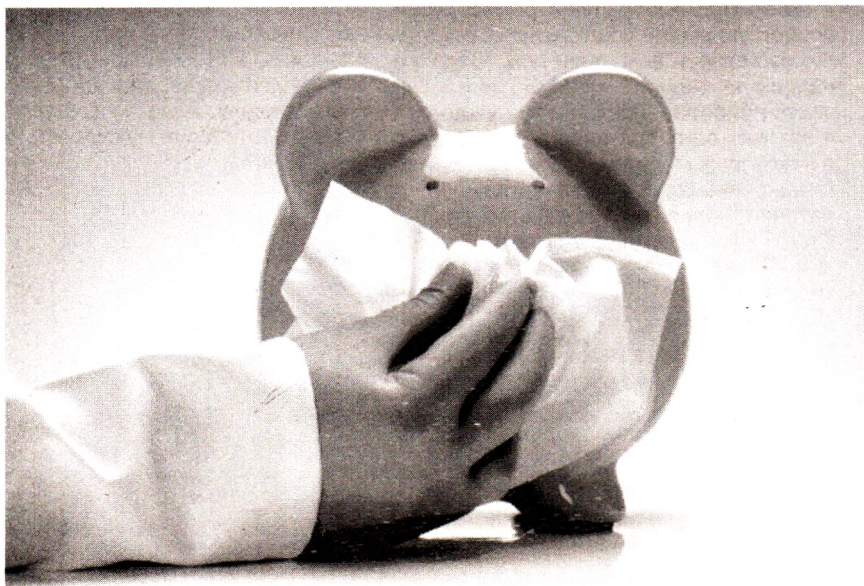
- отсутствие улучшений на четвёртый день болезни;
- повышенная температура тела на седьмой день болезни;
- ухудшение после улучшения;
- выраженная тяжесть состояния при умеренных симптомах ОРВИ;
- появление изолированно или в сочетании: бледности кожи, жажды, одышки, интенсивных болей, гнойных выделений;
- усиление кашля, снижение его продуктивности; глубокий вдох приводит к приступу кашля;
- при повышении температуры тела не помогают, практически не помогают или очень ненадолго помогают парацетамол и ибупрофен.

ВРАЧ НУЖЕН ОБЯЗАТЕЛЬНО И СРОЧНО:

- потеря сознания;
- судороги;
- признаки дыхательной недостаточности (затруднённое дыхание, одышка, ощущение нехватки воздуха);
- интенсивная боль где угодно;
- даже умеренная боль в горле при отсутствии насморка (боль в горле + сухой нос — это частую симптом ангины, которая требует врача и антибиотика);
- даже умеренная головная боль в сочетании с рвотой;
- отёчность шеи;
- сыпь, которая не исчезает при надавливании на неё;
- температура тела выше 39°C, которая не начинает снижаться через 30 мин. после применения жаропонижающих средств;
- любое повышение температуры тела в сочетании с ознобом и бледностью кожи.

УЧИТЕСЬ!

Это лучше, чем стоять в очереди в аптеку, и менять кровное на ненужное...



ЭЛЕКТРОМЯСОРУБКА ИЛИ КОМБАЙН?

Поистине фантастические достижения современных технологий нашли своё воплощение в кухонном комбайне. Нажатие одной клавиши — и картошка почищена, овощи порезаны, тесто замешано. Несколько незатейливых комбинаций — и комбайн превращается в мясорубку, готовящую для вас фарш.

Стоит ли покупать электромясорубку, когда рынок представляет великое многообразие кухонных комбайнов во всей их красе, удобстве дизайна и многофункциональности?

На первый взгляд, это пустая трата денег. Комбайн всё перемелет, всё перережет, всё перечистит и перемесит. Но не доводилось ли вам сталкиваться с проблемой, когда мясо кухонному комбайну оказывалось «не по зубам»? Ведь на фарш мы обычно пускаем самые жёсткие и не пригодные для других целей куски. Может быть, всё-таки мясорубка? Давайте разберёмся.

Электромясорубка отличается более высокой мощностью, долговечностью и надёжностью, чем кухонный комбайн.

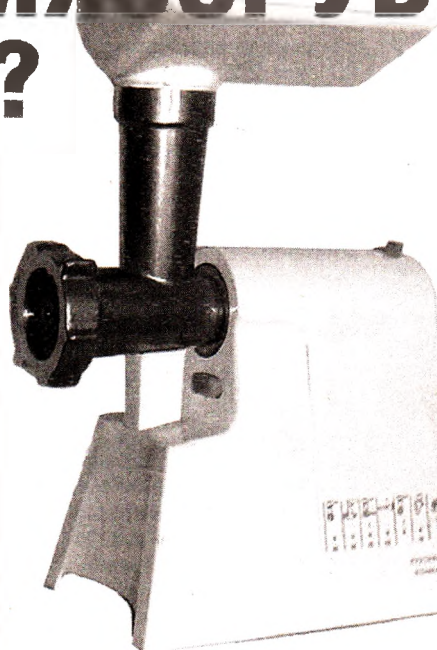
При желании можно приобрести модель с дополнительными функциями: овощерезки, тёрки и соковыжималки. Таким образом, вы получите почти что тот же кухонный комбайн на основе мясорубки.

Никто не спорит: чтобы сделать правильный выбор, нужно быть «подкованным» покупателем. Шквал новых терминов и перечисление всевозможных «прибамбасов», которые обрушатся на вас из уст продавца, исполненно-го добрых намерений помочь в выборе модели, может вас только запутать. Предлагаем вашему вниманию своего рода словарь терминов, знание которых может быть полезно, с указанием характеристик, на которые неплохо бы обратить внимание при выборе.

Автоматический прерыватель цепи — это средство защиты мотора в некоторых моделях электромясорубок от перегрева и перегрузки (например, попадания кости).

Теплоэлемент. В некоторых моделях функцию защиты мотора от перегрева и перегрузки выполняет теплоэлемент. Когда температура превышает предел допустимого значения, происходит отключение двигателя от шнека.

Шнек — массивная спираль, к одно-



му из концов которой крепится нож. В процессе работы электромясорубки шнек, вращаясь, осуществляет прокрутку фарша. Чаще всего встречается металлический шнек.

Автореверс — эта функция позволяет избежать наматывания отонков и других жёстких частей на шнек. Не нужно разбирать мясорубку. Достаточно остановить мотор, некоторое время подержать палец на кнопке автореверса, и причина засорения выйдет из входного отверстия. Не все мясорубки снабжены этой функцией. Мощные модели в автореверсе просто не нуждаются, так как перемалывают всё, кроме костей.

Нож. При выборе электромясорубки особое внимание уделите качеству стали, из которой выполнен нож. От этого напрямую зависит качество и надёжность прибора. Обычно нож нуждается в заточке один-два раза в год. Однако в некоторых моделях, где используется сталь очень хорошего качества, заточка ножа не требуется. Одно из последних достижений — серповидный самозатачивающийся нож.

Трей — загрузочная платформа. Представляет собой лоток для подачи продуктов с отверстием, которое подсоединяется к горловине мясорубки. Материал — пластик или металл. Пластиковый трей постепенно теряет цвет, легко загрязняется, моется не так легко, как металлический.

Анна ЗАВРАЖНОВА

НАСАДКИ

Бывают следующих типов:

Перфорированные диски для фарша. Всего существует три: с мелкими отверстиями, с отверстиями средней величины, с крупными отверстиями. Каждая электромясорубка комплектуется, как минимум, двумя дисками.

Насадка-куббе используется для получения полых сосисок (трубочек), которые затем фаршируются и обжариваются.

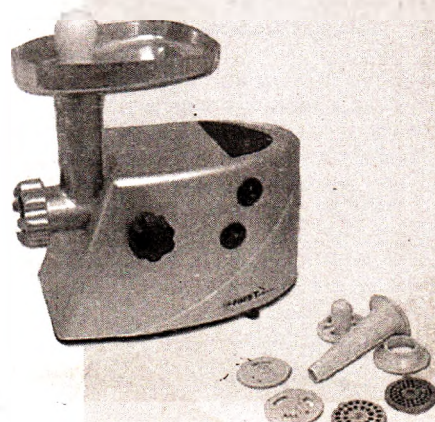
Насадка для приготовления домашней колбасы.

Формочка для котлет предназначена для удобства формовки готового фарша, придаст котлетам эстетичный вид и одинаковый размер.

Овощерезка — для нарезания овощей крупными ровными пластинками.

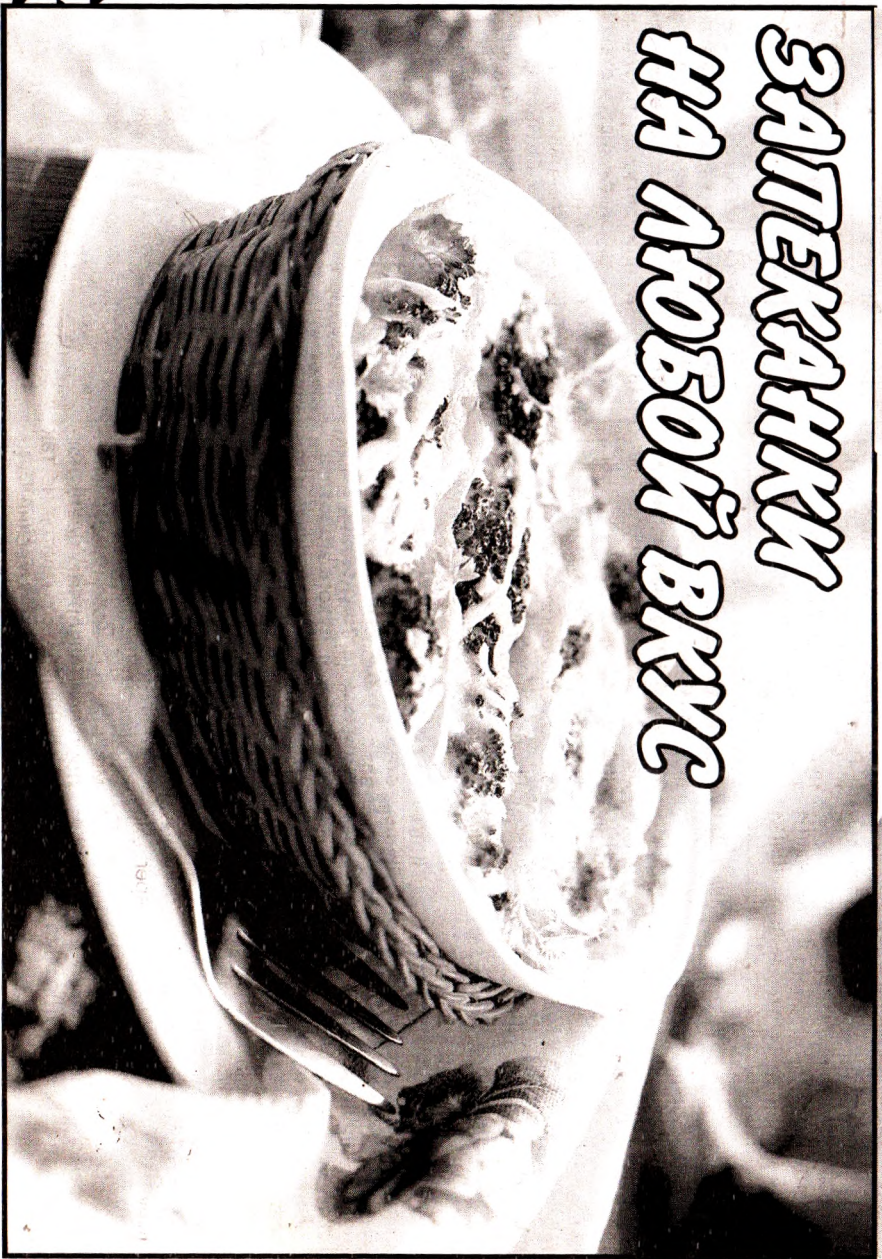
Тёрка даёт возможность, не прилагая усилий, с помощью мясорубки измельчать овощи и другие продукты. Обычно мясорубки комплектуются двумя тёрками — крупной и мелкой.

Соковыжималка для цитрусовых. Предназначение очевидно. Но, как пользоваться соковыжималкой, ясно далеко не всем. Оказывается, для этого надо поставить мясорубку на заднюю стенку, снять металлическую головку, укрепить соковыжималку и подставить ёмкость. Потом включить мясорубку, и «надевать» цитрусовые, разрезанные пополам, на вращающуюся выпуклую часть выжималки.



Рекомендуем извлечь и подшить 3

ЗАПЕКАНКИ НА ЛЮБОЙ ВКУС



С УЖИНОМ

№2(112) Февраль 2016

**ГОТОВИМ
СО СВЕЖЕЙ**



**ПИЦЦА
ИЗ ЛАВАША
«МОМЕНТАЛЬНАЯ»**



**МЕНЮ ДЛЯ
РОМАНТИЧЕСКОГО
УЖИНА**





СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ С СЫРОМ, ЧЕСНОКОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

На 1 крупную свёклу: 150-200 г твёрдого сыра, 2 варёных яйца (по желанию), 2 зубчика чеснока, 1 пучок зелени по вкусу (зелёный лук, укроп, петрушка), майонез, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свёклу промойте, обсушите, заверните в фольгу и запекайте в духовке, разогретой до 180-200°C, примерно в течение 1 ч. (если свёкла легко протыкается вилкой или зубочисткой — значит, готова). Свёклу остудите, очистите.
2. Свёклу и сыр натрите на крупной тёрке или порежьте мелкими кубиками. Яйца очистите, порежьте мелкими кубиками.
3. Смешайте все подготовленные продукты, добавьте пропущенный через пресс чеснок, порубленную зелень. Посолите и поперчите по вкусу. Заправьте майонезом, перемешайте. Выложите в салатник горкой, украсьте зеленью, поставьте настояться на 1-2 ч. в холодильник, затем подайте к столу.

Татьяна АНТОШИНА, г. Тула

САЛАТ «КРАСНОЕ МОРЕ»

На 350 г варёной свёклы: 100 г крабовых палочек, 3 варёных яйца, 100 г твёрдого сыра, 200 г майонеза, 1-2 зубчика чеснока, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свёклу, крабовые палочки и яйца натрите на крупной тёрке или порежьте мелкими кубиками.
2. Всё перемешайте. Добавьте тёртый сыр. Посолите, поперчите. Заправьте майонезом, смешанным с пропущенным через пресс чесноком. Дайте салату настояться 30 мин.

Вера ЕЛИСЕЕВА, г. Екатеринбург

СВЕКОЛЬНЫЕ ШАРИКИ С ГРИБАМИ

На 1 варёную свёклу: 150 г варёных шампиньонов, 1 луковица, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. раст. масла, 1 ст. л. майонеза, 1 ч. л. сухого молотого чеснока, щепотка молотого душистого перца, соль. Для посыпки и украшения: чёрный и белый кунжут, зелень.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы и лук мелко порубите, выложите на сковороду. Добавьте раст. масло, сухой молотый чеснок, посыпьте мукой, посолите. Жарьте до золотистой корочки.
2. Свёклу очистите, натрите на мелкой тёрке. Добавьте жареные грибы с луком. Посолите, поперчите, заправьте майонезом. Перемешайте.
3. Свекольную массу разделите на 2 части. Сформируйте шарики. Половину шариков обваляйте в чёрном кунжете, оставшиеся — в белом. Украсьте зеленью. Отправьте на 1 ч. в холодильник.

Марина ДОРОФЕЕВА, г. Вологда

Если в свекольный суп кроме овощных ингредиентов добавить фрикадельки, то он получится ещё вкуснее!

Маргарита ДЕВЯТОВА, г. Псков

СВЕКОЛЬНЫЙ СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

На 2 л куриного бульона: 2 свёклы, 1 сладкий перец, 1 баночка помидоров, консервированных в собственном соку, 2 луковицы, 1-2 зубчика чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. сливочного масла, чёрный молотый перец, соль. Для фрикаделек: 500 г мясного фарша, приправа для фарша, чёрный молотый перец, соль. Для подачи: сметана, зелень по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенную свёклу и сладкий перец нарежьте маленькими кубиками.
2. Лук очистите, мелко порубите, обжарьте в кастрюле с толстым дном на смеси масел. Добавьте сладкий перец, жарьте всё вместе несколько минут. Положите свёклу, жарьте ещё 10 мин. Затем добавьте измельчённые консервированные помидоры вместе с соком. Тушите ещё несколько минут.
3. Мясной фарш посолите, поперчите, всыпьте приправу для фарша. Сформируйте фрикадельки.
4. Обжаренные овощи залейте горячим бульоном, доведите до кипения. Добавьте фрикадельки, посолите и поперчите по вкусу. Варите 15-20 мин. За 3-4 мин. до готовности добавьте в суп мелко порубленный чеснок.
5. Горячий суп разлейте по тарелкам, посыпьте рубленой зеленью. Заправьте сметаной.

ГОВЯДИНА, ТОМЛЁННАЯ СО СВЕКЛОЙ

На 800 г мякоти говядины: 1 крупная свёкла, 70 г сливочного масла, 1 ст. л. томатной пасты, свекольная ботва или зелень укропа и петрушки, лавровый лист, острый и чёрный молотый перец, соль. Для подачи: сметана.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо вымойте, нарежьте средними кусками. Слегка обжарьте на 1 ст. л. сливочного масла до румяного цвета. Посолите, поперчите, добавьте томатную пасту. Потушите 2-3 мин. Переложите в глиняный горшочек или кастрюлю из огнеупорного стекла.
2. Свёклу очистите, нарежьте кружочками или ломтиками. Выложите поверх мяса. Слегка подсолите. Сверху разложите порубленную свекольную ботву или зелень петрушки и укропа, кусочки сливочного масла, влейте 1/2 ст. воды. Горшок или кастрюлю накройте крышкой. Томите 1,5-2 ч. в разогретой до 200°C духовке.
3. Готовое мясо со свёклой выложите на блюдо. Подавайте со сметаной.

Елена КАМЕНСКАЯ, г. Ростов-на-Дону

ТУШЁНАЯ СВЁКЛА С МЯСОМ

На 2-3 свёклы: 400-500 г свинины или говядины, 100-150 г сметаны или майонеза, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ч. л. уксуса 9%-го, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо отварите в подсоленной воде до готовности. Затем нарежьте соломкой.
2. Свёклу очистите, нарежьте соломкой. Выложите в сотейник, залейте мясным бульоном, чтобы он только слегка покрыл свёклу. Сбрызните уксусом. Тушите под крышкой до полной готовности.
3. Затем добавьте нарезанное мясо и сливочное масло. Всё хорошо перемешайте.
4. Муку перемешайте со сметаной или майонезом. Разведите 1/2 ст. мясного бульона. Добавьте в сотейник к мясу и свёкле. Доведите до кипения, прогрейте 2-3 мин., затем снимите с огня.

Софья КОТОВА, г. Искитим

СВЕКОЛЬНО- ТВОРОЖНЫЕ ОЛАДЬИ

На 500 г варёной свёклы: 400 г творога, 1 ст. муки, 1 ст. молока, 2 яйца, 50 г сливочного масла, сахар по вкусу, соль. Для подачи: сметана.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Варёную свёклу очистите, пропустите через мясорубку.
2. К свёкольной массе добавьте протёртый творог, муку, молоко, яйца, сахар и соль. Всё тщательно перемешайте или взбейте в блендере.
3. Пожарьте оладьи как обычно с двух сторон на сковороде с разогретым сливочным маслом. К столу подайте со сметаной.

Раиса ЗВЕРЕВА, г. Томск

СВЕКОЛЬНО- ТВОРОЖНЫЙ КЕКС С ИЗЮМОМ

На 500 г муки: 300 г творога, 1 ст. натёртой на мелкой тёрке сырой свёклы, 250 г сахара, 50 г маргарина, 4 яйца, 1 ст. тёмного изюма без косточек, сок и цедра 1 лимона, 1 пакетик разрыхлителя, раст. масло. Для украшения: джем или варенье, миндальная или кокосовая стружка.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Миксером взбейте в пену размягчённый маргарин с сахаром, добавляя по одному яйца. Взбивая, введите свёклу, протёртый творог и муку, смешанную с разрыхлителем. Добавьте промытый и высушенный изюм, сок и тёртую цедру лимона. Замесите тесто.
2. Тесто выложите в смазанную раст. маслом форму, поставьте в разогретую до 180°C духовку. Выпекайте 20 мин. Затем под форму поставьте противень с водой, выпекайте ещё 30 мин.
3. Готовый кекс переложите на блюдо, намажьте горячим джемом или вареньем. Посыпьте миндальной или кокосовой стружкой.

Инга ЕГОРОВА, г. Саратов

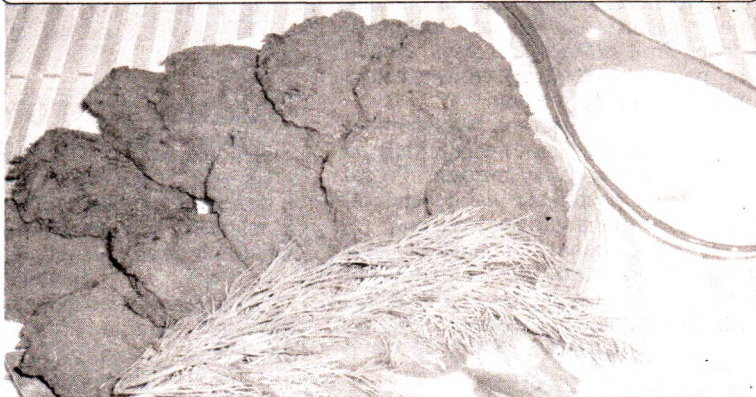
КАРТОФЕЛЬНО-СВЕКОЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА

На 800 г картофеля: 300 г свёклы, 250 г тёртого твёрдого сыра, 200 г сметаны, 4 яйца, 1 ст. л. готового хрена, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель и свёклу очистите, нарежьте очень тонкими ломтиками. Картофель залейте на 15 мин. холодной водой.
2. В небольшой ёмкости взбейте сметану с яйцами, хреном, солью и молотым перцем.
3. В форму, смазанную маслом и выстланную пергаментом, уложите половину картофеля, посыпьте 1/3 частью тёртого сыра. Сверху разложите ломтики свёклы, снова посыпьте сыром. Выложите оставшийся картофель. Залейте всё сметано-яичной массой, посыпьте оставшимся сыром. Накройте форму фольгой, поставьте на 1 ч. 20 мин. в разогретую до 180°C духовку. Затем фольгу снимите, запекайте ещё 15-20 мин.

Тамара КИРИЛЛОВА, г. Рязань



СВЕКОЛЬНЫЕ ШНИЦЕЛИ С НАЧИНКОЙ

На 1 кг свёклы: 1 ст. л. семян тмина, зелень по вкусу. Для начинки: 100 г нежирного творога, 100 г мягкого сыра (с грибами, ветчиной, копчёностями, зеленью), 2 ст. л. жареных измельчённых тыквенных семечек, 1 ч. л. бальзамического уксуса, чёрный молотый перец, соль. Для панировки и жарки: 2 яйца, мука, панировочные сухари, сливочное масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свёклу вымойте, отварите с добавлением тмина до полуготовности. Воду слейте, свёклу остудите, нарежьте кружками толщиной 1 см.
2. Творог смешайте с мягким сыром до получения однородной массы. Добавьте измельчённые тыквенные семечки и уксус. Посолите, поперчите, перемешайте.
3. В центр половины кружков свёклы положите творожно-сырную начинку, накройте оставшимися кружками. Обваляйте свёкольные шницели в муке, окуните во взбитые яйца, запанируйте в сухарях. Обжарьте с двух сторон в растопленном сливочном масле.
4. При подаче к столу украсьте шницели зеленью или по своему вкусу.

Мария ИЛЛАРИОНОВА, г. Самара

ГОРЯЧИЙ ШОКОЛАД «БАРХАТНЫЙ»

На 1,5 ст. молока: 100 мл сливок жирностью 20%, 100 г свёклы, 50 г тёмного шоколада, 3 ч. л. коричневого сахара, 1 ч. л. ванильного сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свёклу очистите, натрите на крупной тёрке. Молоко перемешайте со сливками и ванильным сахаром. Добавьте свёклу. Нагревайте 10 мин. на слабом огне, не доводя до закипания. Окрасившееся молоко процедите через сито. Немного молока (примерно 1/2 ст.) отставьте в сторону.
2. Шоколад поломайте на кусочки, соедините с большей частью молока. Добавьте сахар. Нагрейте почти до кипения.
3. Оставшееся молоко взбейте погружным блендером или миксером до получения пены.
4. В чашки разложите пену, сверху аккуратно долейте горячий шоколад.

Алла ДЕНИСОВА, г. Вышний Волочок

КУРИНЫЙ САЛАТ С ФРУКТАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ

На 300 г куриного

филе: 1 апельсин (200 г), 100 г винограда без косточек, 1 черешок сельдерея (60 г), 100 г зелёного салата, 1 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

Для заправки: 4 ст. л. натурального йогурта жирностью 1,5%, 1 ч. л. горчицы, 1 ч. л. жидкого мёда.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте заправку. Смешайте йогурт с горчицей и мёдом. Отставьте в сторону.

2. Куриное филе разрежьте вдоль на тонкие пластины. Посолите, поперчите, обжарьте с двух сторон на раст. масле. Остудите, порежьте небольшими кусочками.

3. Апельсин очистите, разделите на дольки, удалите белую плёнку. Каждую дольку порежьте кусочками. Ягоды винограда разрежьте на половинки. Сельдерея порежьте пластинками.

4. Листья салата порвите руками, уложите в салатницу. Сверху выложите остальные продукты. Посолите, поперчите, полейте заправкой.

Ольга РЯБОВА, г. Барнаул

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
207
ккал
в 1 порции



Что съесть, чтобы похудеть

САЛАТ ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА С МАРИНОВАННЫМ ЛУКОМ

На 500 г говяжьего сердца: 2-3 луковицы (300 г), 2 солёных огурца (180 г), 4 ст. л. уксуса 9%-го, 2 ст. л. лёгкого майонеза или майонезного соуса, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сердце зачистите от прожилок и сосудов. Вымойте, отварите в подсоленной воде до готовности. Затем остудите, нарежьте соломкой или брусочками.

2. Лук очистите, нарежьте полукольцами, залейте на несколько минут кипятком. Воду слейте, полейте лук уксусом, оставьте на 1 ч.

3. Огурцы нарежьте соломкой или кубиками.

4. Все подготовленные ингредиенты соедините, поперчите, заправьте майонезом или майонезным соусом.

СОВЕТ. В салат можно добавить варёную морковь или грецкие орехи. Заправить салат можно раст. маслом.

Елена РЕШЕТНЯК, г. Саратов

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
212
ккал
в 1 порции

Наваристый, ароматный грибной суп с клёцками просто создан для того, чтобы украсить любой обед.

Елена КУДРЯШОВА, г. Орёл

ГРИБНОЙ СУП С КЛЁЦКАМИ

На 2 л куриного бульона: 300 г шампиньонов, 300 г картофеля, 2 луковицы (160 г), 1 морковь (100 г), 2 ст. л. раст. масла, 1 лавровый лист, чёрный молотый перец, соль. Для клёцек: 4 ст. л. муки (100 г), 1 яйцо, 20 г зелени укропа или петрушки, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы и лук мелко нарежьте, обжарьте на раст. масле.

2. Картофель и морковь очистите, промойте. Картофель нарежьте кубиками, морковь – соломкой.

3. Готовьте клёцки. В глубокой миске взбейте яйцо с 2 ст. л. воды и щепоткой соли. Постепенно добавляйте муку и измельчённую зелень. Тесто должно получиться консистенции густой сметаны.

4. В кипящий бульон опустите картофель и морковь. Затем сразу же при помощи чайной ложки опускайте в суп порциями тесто, быстро окуная его прямо в бульон, чтобы не расплылось. Варите 5-7 мин. Добавьте грибы с луком и лавровый лист. Посолите и поперчите по вкусу и варите до готовности ещё 10-15 мин.

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
215
ккал
в 1 порции

ЗАКУСКА ИЗ ХЕКА

С АНАНАСАМИ И ЛУКОМ

На 1 кг филе хека: 1 банка консервированных кольцами ананасов (340 г), 2 крупных луковицы (200 г), 300 г шашлычного кетчупа, 50 г муки, 2 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук нарезаем полукольцами, обжариваем в небольшом количестве раст. масла.

2. Рыбное филе нарезаем небольшими кусочками. Солим, обваливаем в муке. Обжариваем на оставшемся масле до готовности.

3. Ананасы вынимаем из банки, нарезаем мелкими кубиками.

4. Рыбу соединяем с луком и ананасами. Солим, перчим по вкусу, заправляем кетчупом.

Эльвира ЛЬВОВА, г. Темрюк

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
318
ккал
в 1 порции

ИНДЕЙКА С ЯБЛОКАМИ

На 500 г филе индейки: 2 яблока (300 г), 1 луковица (100 г), 1 ст. л. соевого соуса (20 г), 2 ст. л. оливкового масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Индейку нарежьте кусочками, сложите в миску. Добавьте соевый соус и 1 ст. л. оливкового масла. Маринуйте не менее 30 мин.

2. Яблоки нарежьте кубиками, лук – тонкими кольцами.

3. Лук обжарьте на оставшемся масле до золотистого цвета. Добавьте индейку вместе с маринадом. Жарьте на сильном огне несколько минут, часто помешивая. Затем добавьте яблоки, посолите, поперчите. Тушите под крышкой около 10 мин.

СОВЕТ. На гарнир очень хорошо подойдёт рис или гречка.

Анна ПШЁННАЯ, г. Тюмень

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
309
ккал
в 1 порции

РУЛЕТ ИЗ БРОККОЛИ С КУРИНЫМ ФИЛЕ

На 350 г замороженной брокколи: 350 г куриного филе без кожи, 2 яйца, 1 ст. л. кукурузного крахмала (30 г), 2 ст. л. раст. масла, соевый соус, белый молотый перец, сушёная зелень по вкусу, соль.

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
191
ккал
в 1 порции

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
1. Брокколи измельчите в блендере или пропустите через мясорубку. Добавьте яйца, крахмал, сушёную зелень, молотый перец и соль. Перемешайте. Влейте 1 ч. л. раст. масла, ещё раз перемешайте.

2. Куриное филе порежьте брусочками. Посыпьте сухими травами. Обжарьте на раст. масле. Добавьте соевый соус по вкусу. Жарьте ещё 5 мин.

3. Массу из брокколи выложите на лист фольги в виде прямоугольника. По центру разложите куриные кусочки. При помощи фольги сверните в тугую рулет. Края заверните. Выложите рулет на противень, немного примните руками. Запекайте 30-35 мин. в разогретой до 200°C духовке.

СОВЕТ. На гарнир можно подать варёные или запечённые овощи или салат.

Ирина ЗОТОВА,
г. Кисловодск

ПЕРЛОВЫЕ КОТЛЕТЫ С ГРИБАМИ

На 200 г перловой крупы: 150 г шампиньонов, 150 г лука, орегано, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Перловку залейте кипятком, оставьте до остывания. Затем воду слейте, залейте 1 л холодной воды, поставьте на плиту. Доведите до кипения, варите 25-30 мин. Готовую перловку промойте и немного измельчите в блендере.

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
183
ккал
в 1 порции

2. Грибы и лук очистите, нарежьте кусочками. Переложите в чашу блендера и измельчите.

3. Луково-грибной мусс смешайте с перловкой. Посолите, поперчите, добавьте орегано. Перемешайте.

4. Из полученной массы сформируйте котлетки. Выложите их на решётку, застеленную фольгой. Запекайте 20-25 мин. в разогретой до 180-200°C духовке.

Ирина МАКСИМОВА, г. Орск

ТРЕСКА С СЫРОМ И ПОМИДОРАМИ

На 600 г филе трески: 3 помидора (300 г), 250 г творожного сыра, 100 г зелени укропа и петрушки, 2 ст. л. лимонного сока, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе вымойте, обсушите, порежьте порционными ломтиками. Сбрызните лимонным соком, уложите в форму для запекания.

2. Помидоры нарежьте кружочками и уложите поверх рыбного филе. Посолите, поперчите, посыпьте зеленью. Сверху распределите кусочки творожного сыра.

3. Запекайте в разогретой до 180°C духовке до образования румяной сырной корочки.

Светлана МАКАРОВА, г. Липецк

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
299
ккал
в 1 порции



ТЫКВА, ЗАПЕЧЁННАЯ С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ

На 600 г очищенной тыквы: 300 г обезжиренного творога, 60 г изюма, 20 г сливочного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тыкву натрите на крупной тёрке. Творог перемешайте с изюмом.

2. В смазанную маслом форму выложите слоями тыкву и творог. Запекайте 15 мин. в разогретой до 200°C духовке.

Ольга ЗУДИНА, г. Новотроицк

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
170
ккал
в 1 порции

ДИЕТИЧЕСКИЕ МАФФИНЫ

На 2 ст. быстроваримых овсяных хлопьев (200 г): 2 спелых банана (250 г), 100 г натурального йогурта жирностью 1,5%, 100 г яблочного соуса, 2 яичных белка, 1 ст. л. ванильного сахара, 1 ч. л. молотой корицы, 1 ч. л. разрыхлителя, 1 ч. л. ванильной эссенции или ванили.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Овсяные хлопья измельчите в блендере или комбайне. Добавьте ванильный сахар, корицу и разрыхлитель. Перемешайте.

2. Бананы очистите, разомните вилкой в пюре (или измельчите в блендере). Добавьте йогурт, яблочный соус, белки и ванильную эссенцию или ваниль.

3. Банановую массу соедините с овсяной. Хорошо перемешайте, дайте постоять 2-3 мин. Затем разлейте по формочкам, поставьте в разогретую до 200°C духовку. Выпекайте 15-20 мин. Готовность проверяйте деревянной зубочисткой.

СОВЕТ. Яблочный соус можно сделать самостоятельно. Очистите от кожуры и сердцевин 6 яблок, разрежьте на четвертинки. Выложите в кастрюлю, залейте 1 ст. воды. Добавьте 1 ст. л. лимонного сока, доведите до кипения, варите 30 мин. Затем снимите с огня, добавьте 1 ч. л. сахара, перемешайте. Дайте остыть.

Галина АВЕРЬЯНОВА, г. Белгород

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
204
ккал
в 1 порции

САЛАТ «МОЙ СЛАДКИЙ»

На 300 г ветчины: 2 груши (лучше конференция), 100 г риса, 1 луковица, 1/2 пучка зелёного салата, 70 г измельчённых грецких орехов, лимонный сок, майонез, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рис промойте, отварите в подсоленной воде. Остудите.
2. Ветчину и очищенные груши нарежьте кубиками. Лук мелко порубите. Листья салата порвите руками на кусочки.
3. Все подготовленные ингредиенты соедините в салатнике. Полейте лимонным соком. Добавьте орехи. Заправьте майонезом, хорошо перемешайте.

Марина РОМАНОВА, г. Белгород

ТАРТАЛЕТКИ «ПРАЗДНИЧНЫЕ»

На 200 г слоёного теста: 3 помидора, 2 варёных яйца, 50-100 г твёрдого сыра, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Слоёное тесто разрежьте на квадратики. Помидоры и яйца нарежьте кружочками, сыр – тонкими ломтиками.
2. На каждый квадратик положите кружок помидора, а на него – кружок варёного яйца. Посолите. Сверху накройте тонким ломтиком сыра.
3. Выпекайте 15 мин. в разогретой до 200°C духовке.

СОВЕТ. Тарталетки можно сделать совсем маленькими, на один укус, если взять помидоры черри и перепелиные яйца. Выпекаются такие тарталетки очень быстро!

Наталья КЛИМЕНКО, г. Алексеевка, Белгородская обл.

Рыба, запечённая с сыром, отлично дополнит любой праздничный стол.

Ирина МАРКОВА, г. Воронеж

КЕТА ЗАПЕЧЁННАЯ, С СЫРОМ, ЛИМОНОМ И ЛУКОМ

На 1 кг кеты (горбуши, лосося, сёмги): 1 луковица, 1/2 лимона, 100 г твёрдого сыра, 50 г раст. масла, чёрный молотый перец, соль. Для сметанного соуса: 200 г сметаны, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте соус. Сметану смешайте с мукой и сливочным маслом. Посолите по вкусу. Постоянно помешивая, нагрейте на слабом огне до кипения. Варите 4-5 мин.
2. Рыбу очистите, отделите филе от костей. Порежьте порционными кусочками. Залейте рыбу раст. маслом, смешанным с молотым перцем. Оставьте мариноваться на 30 мин.
3. Лук нарежьте полукольцами, лимон и сыр – тонкими ломтиками.
4. Для каждого порционного кусочка рыбного филе сделайте из фольги «лодочки». Положите в них кусочки рыбы. Посолите, немного поперчите. Добавьте лук, сверху выложите по ломтику лимона, затем по ломтику сыра. Полейте сметанным соусом. Поставьте «лодочки» на противень. Запекайте 20-30 мин. в разогретой до 200°C духовке.
5. Подавайте рыбу, не вынимая из «лодочек».



МЕНЮ ДЛЯ РОМАНТИЧЕСКОГО УЖИНА

Оригинальные рецепты закусок и десертов с желатином, которые подойдут и для романтического ужина, см. на стр. 24-25.

РУЛЕТКИ С ПОМИДОРАМИ И СЫРОМ «НЕЖНОСТЬ»

На 500 г мякоти свинины: 2 помидора, 2 зубчика чеснока, 100 г твёрдого сыра, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо нарежьте поперёк волокон пластинками толщиной 5-7 мм, длиной и шириной около 8 мм. Отбейте, посолите и поперчите.
2. Помидоры нарежьте толстыми брусочками. Чеснок измельчите и слегка потолките.
3. На каждый ломтик мяса положите брусочек помидора и немного чеснока. Сверните в рулетики. Края скрепите деревянными зубочистками.
4. Рулетики обжарьте с двух сторон на раст. масле. Затем уложите плотно друг к другу в форму для запекания. Сверху посыпьте тёртым сыром и молотым перцем. Запекайте 10-15 мин. в разогретой до 180-190°C духовке.

Ирина ОВЧИННИКОВА, г. Орёл

Очень сочные, остро-сладкие куриные грудки с тонкими нотками ароматов готовятся быстро и просто.

Людмила МЫСИНА, г. Воронеж

КУРИНЫЕ ГРУДКИ С МЁДОМ, ГОРЧИЦЕЙ И ИЗЮМОМ

На 2 куриных грудки с косточкой: 1 маленькая луковица, 1 ст. л. изюма, 1 ст. свежесжатого апельсинового сока, 2 ст. л. белого вина, 1 ч. л. сухой горчицы, 1 ст. л. мёда, 1 ст. л. тёртого имбиря, 1 ч. л. любого крахмала, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. С куриных грудок снимите кожицу, разрежьте на порционные кусочки. Лук нарежьте полукольцами. Изюм промойте.
2. Приготовьте соус. В небольшой миске смешайте апельсиновый сок, вино, горчицу, мёд, имбирь и щепотку соли. Взбейте. Добавьте крахмал, ещё раз взбейте.
3. Куриные грудки выложите в форму для запекания. Добавьте лук и изюм. Залейте соусом. Накройте форму крышкой или фольгой. Запекайте 30 мин. при 180-190°C. Затем крышку (фольгу) снимите, запекайте ещё 15 мин. до румяного цвета.

Торт «Красный бархат» — традиционный американский десерт. Так как этот торт красный в разрезе, я решила украсить его в тему приближающегося праздника всех влюблённых. Но такой вариант оформления торта подойдёт также на годовщину свадьбы.

Марина ВОДОЛАЖСКАЯ, г. Бийск, Алтайский край

ТОРТ «КРАСНЫЙ БАРХАТ»

Для бисквита: 340 г муки, 280 мл кефира, 3 яйца, 300 г сахара, 300 мл раст. масла; 1 ст. л. какао-порошка, 10 г разрыхлителя, 1 ч. л. соды, 1 ч. л. красного пищевого красителя, ванилин. **Для крема:** 250 г сливочного масла, 300 г сливочного сыра, 150 г сахарной пудры, ванилин. **Для пропитки:** 150 мл кофе с ликёром.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В кефир добавьте соду, размешайте и оставьте на несколько минут, пока кефир увеличится в объёме. Яйца взбейте вместе с сахаром до бела и добавьте ванилин и краситель, перемешайте. Как только кефир увеличится в объёме, влейте в него раст. масло и всё тщательно перемешайте. Добавьте кефирно-масляную смесь в розовую массу и хорошо перемешайте миксером.

2. Муку, разрыхлитель и какао смешайте, просейте. Сыпьте эту смесь в подготовленную массу и перемешайте миксером на низкой скорости. Цвет теста должен быть бордовым! При необходимости добавьте ещё красителя.

3. Вылейте тесто в форму на 24 см и выпекайте в духовке при 180°C в течение 1 ч. или до сухой лучинки. Корж остудите и дайте отлежаться 4-6 ч.

4. Для крема масло и сыр должны быть обязательно комнатной температуры. Сливочное масло взбейте с пудрой и ванилином, в течение 7-10 мин., до бела. Добавьте сыр и перемешайте до однородности миксером.

5. Соберите торт. Бисквиту придайте форму «сердца», разрежьте на три коржа. Каждый корж пропитайте



кофе с ликёром, промажьте кремом и украсьте по своему вкусу. Я украсила торт белковым заварным кремом с добавлением розового красителя, насадкой «средняя звёздочка». Украшать надо начинать снизу. Поставить насадку и круговым движением сделать «розочку», и так по всей окружности. Затем далее поднимитесь на ряд и сделайте второй ряд «розочек». И так, пока не украсите весь торт.

ТОРТ «С ЛЮБОВЬЮ»

На 100 г муки: 4 яйца, 3/4 ст. сахара, розовый пищевой краситель, раст. масло. **Для крема:** 1 ст. жирных сливок, 1/2 ст. жидкого мёда, вафельная крошка, измельчённые орехи, красный пищевой краситель.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Отделите белки от желтков. Желтки перетрите с сахаром. Белки взбейте в крепкую пену. Обе массы соедините, добавьте муку. Перемешайте.

2. Тесто разделите на 2 части. В одну половину добавьте розовый пищевой краситель.

3. В смазанную маслом форму выкладывайте поочередно столовой ложкой белое и розовое тесто. Поставьте в разогретую до 200°C духовку. Выпекайте 30-40 мин. Готовность проверяйте деревянной зубочисткой.

4. Приготовьте крем. Сливки взбейте с мёдом и красным красителем до увеличения в объёме.

5. Из остывшего бисквита вырежьте сердце. Оставшиеся кусочки измельчите, перемешайте с вафельной крошкой и орехами. Добавьте крошку в крем.

6. Торт обмажьте со всех сторон красным сливочным кремом. Поставьте на 30 мин. в холодильник.

Людмила МАЙКОВА, г. Москва

ТОРТ «НЕЖНОЕ СЕРДЦЕ»

Для теста: 1 ст. муки, 3 яйца, 1 ст. сахара, 1 ст. сметаны, 1 пакетик разрыхлителя для теста. **Для крема и украшения:** 1/2 л цельного молока, 1 банка сгущённого молока, 1 пачка сливочного масла, сахар по вкусу, 1 пакетик ванильного сахара, 2 ст. л. с горкой муки. **Для украшения:** 1 ст. л. желатина, 3 ст. л. молока, по 1 плитке белого и тёмного шоколада.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Муку смешайте с разрыхлителем. Яйца взбейте с сахаром в пышную массу, добавьте сметану и муку, перемешайте. Вылейте тесто в форму в виде сердца и испеките бисквит. Остудите, разрежьте на 2-3 пласта.

2. Для крема муку подсушите на сухой сковородке до слегка-золотистого цвета, остудите. Разотрите с небольшим количеством молока, чтобы не было комочков. Влейте в кипящее молоко, проварите до загустения. Охладите. Размягчённое масло взбейте с сахаром и ванильным сахаром. Добавляя в масло по ложке сгущёнки и молочной массы, взбейте пышный крем. Отлейте 2/3 ст. крема в отдельную посуду.

3. Желатин залейте 3 ст. л. молока, доведите до кипения, затем остудите и влейте в отложенный крем. Крем с желатином разлейте в формочки

из под конфет «Ассорти». Хорошо охладите и выньте из формочек.

4. Коржи прослоите кремом и сверху посыпьте тёртым белым шоколадом. Соберите торт. Бока и верх смажьте кремом. Бока обсыпьте тёртым тёмным шоколадом. Верх украсьте молочными «конфетами» и завитушками из тёмного и белого шоколада. Поставьте в холодильник.

Вероника ДОНЦОВА,
г. Новочеркасск,
Ростовская обл.



В прошлом году к Новому году к столу готовила заливное из индейки с мандаринами. Всем гостям очень понравилось. В этом году планирую удивить новым заливным, рецепт которого заранее опробовала и теперь делюсь им с вами.

Елена ПИСАРЕНКО, г. Балаково, Саратовская обл.

ЗАЛИВНОЕ «МОРСКОЙ БРИЗ»

На 500 г креветок: 500 г отварной горбуши, 2 луковицы, 250 г майонеза, 40 г желатина, 1 ст. л. сока лимона, 1 овощной бульонный кубик.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Овощной бульонный кубик растворите в 1/2 л кипящей воды. Отварите в бульоне креветки в течение 2 мин. Достаньте креветки шумовкой, охладите и очистите.
2. Процедите 1 ст. бульона, добавьте сок лимона.
3. Желатин замочите в холодной кипячёной воде. Когда крупинки станут прозрачными, нагрейте желатин на водяной бане до полного растворения.
4. Половину желатина введите в тёплый бульон, нагрейте (не кипятите!) и охладите.
5. Горбушу и очищенный лук мелко нарежьте, добавьте майонез и перемешайте.
6. Оставшийся желатин соедините с рыбной массой, перемешайте.
7. Разложите рыбную массу в 8 формочек, разровняйте поверхность. Выложите креветки и залейте бульоном с желатином. Поставьте на 2 ч. в холодильник. Перед подачей к столу окуните формочки на несколько секунд в горячую воду и переверните содержимое на тарелки.

ТАРТАЛЕТКИ С ЖЕЛЕ, КУРИЦЕЙ И АНАНАСАМИ

На 6 готовых больших тарталеток: 6 ст. л. майонеза, 1 ч. л. желатина. Для начинки: 150 г филе жареной или варёной курицы, 100 г консервированного ананаса, 100 г тёртого твёрдого сыра, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, 3 ст. л. лёгкого майонеза, белый молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Желатин залейте на 20-30 мин. 1 ст. холодной кипячёной воды. Затем распустите на водяной бане, процедите, охладите.
2. Майонез соедините с распущенным желатином, разлейте в тарталетки. Дайте желе застыть.
3. Приготовьте начинку. Куриное филе и ананасы нарежьте мелкими кубиками. Сыр с чесноком натрите на мелкой тёрке. Всё перемешайте, добавьте рубленую зелень, посолите, поперчите, заправьте майонезом.
4. В тарталетки на желе аккуратно выложите начинку. Украсьте зеленью и кусочками ананасов.

Елена РЕШЕТНЯК, г. Саратов



Это заливное я готовила в мультиварке, но можно готовить и как обычно.

Алла КРИЦКАЯ, г. Краснодар

ЗАЛИВНОЕ ИЗ КУРИЦЫ

На 1 курицу весом 1200 г: 1 луковица, 1 морковь, 20 г желатина, 8 ст. л. сметаны, 2 ст. л. консервированной кукурузы, 1 зубчик чеснока, 8 горошин чёрного перца, чёрный молотый перец, соль. Для подачи: листья зелёного салата, горчица, хрен или смесь хрена и майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Курицу промойте, разрежьте на 4 части, выложите в чашу мультиварки. Добавьте очищенные морковь и луковицу. Влейте 1,2 л воды, добавьте соль и горошины чёрного перца. Установите программу «Бульон» на 1,5 ч. Периодически снимайте пену. Затем установите программу «Суп» на 2 ч. После сигнала выньте курицу и овощи из чаши мультиварки.
2. Курицу очистите от шкурки и костей, мелко нарежьте. Морковь нарежьте мелкими кубиками.
3. Бульон процедите. Отлейте 1 ст. бульона, остудите, всыпьте желатин, оставьте на 40 мин. Затем нагрейте на водяной бане или распустите в микроволновке. Слегка остудите. В сметану влейте 4 ст. л. распущенного желатина. Перемешайте, слегка посолите. В оставшийся горячий бульон влейте остальной распущенный желатин и пропущенный через пресс чеснок. При необходимости ещё посолите и поперчите.
4. В формочки на дно налейте немного сметаны с желатином. Уберите в холодильник до застывания. Затем выложите в формочки кусочки курицы, кукурузу и кубики моркови. Залейте бульоном так, чтобы ещё осталось место для сметанного слоя. Уберите в холодильник. Когда слой застынет, достаньте из холодильника. Если сметана для заключительной заливки застыла, слегка разогрейте её на водяной бане, постоянно помешивая, чтобы она не нагрелась. Залейте верхний слой. Уберите в холодильник до окончательного застывания.
5. Выложите на блюдо с листьями салата. Подайте с горчицей, хреном или смесью хрена и майонеза.

ДЕСЕРТ «ЯБЛОКИ В ЖЕЛЕ»

На 3 яблока: 3 ст. л. сахара, 2 ч. л. желатина.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яблоки очистите, разрежьте пополам, удалите сердцевину. Половинки яблок опустите в сахарный сироп, приготовленный из сахара и 1 ст. воды. Варите до мягкости, затем выньте из сиропа и охладите.
2. Желатин замочите в небольшом количестве воды, затем распустите в сахарном сиропе.
3. Яблоки разложите в вазочки или креманки, залейте слегка остывшим желе. Дайте застыть в холодильнике.

Екатерина ЧЕРНЫХ, г. Елец, Липецкая обл.

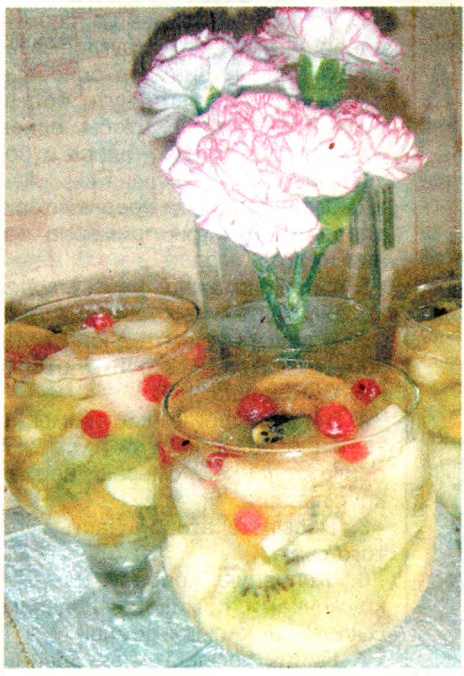
ЖЕЛЕ**«АСТИ МОНДОРО»**

На 1 бутылку шампанского: 4-5 ст. л. сахара, 50 г желатина, любые фрукты и ягоды.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Желатин замочите в 1/2 ст. (100 мл) шампанского и оставьте на 20-30 мин. Затем распустите желатин на водяной бане, но не доводите до кипения.
2. В оставшееся шампанское добавьте сахар и нагревайте на медленном огне, пока смесь не станет горячей. Влейте желатин и хорошо перемешайте.
3. Фрукты нарежьте небольшими кусочками.
4. Ягоды и фрукты разложите в стеклянные бокалы, залейте шампанским с желатином и поставьте на 2-3 ч. в холодильник. Вкус у этого желе освежающий, и такой десерт — отличное завершение праздничной трапезы.

Мария РОДИНА,
п. Сатинка, Тамбовская обл.

**СМЕТАННОЕ ЖЕЛЕ С ОРЕХАМИ**

На 500 г сметаны: 180 г сахара, 100 мл молока, 15 г желатина, 1/2 ст. грецких орехов.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Желатин замочите в молоке.
2. Когда желатин набухнет, перелейте смесь в кастрюлю. На медленном огне, помешивая, прогревайте молоко до полного растворения желатина. Не доводите до кипения.
3. Сметану взбейте с сахаром до его растворения. В конце тонкой струйкой влейте растворенный в молоке желатин.
4. Орехи порубите ножом и смешайте со сметанно-желатиновой массой, оставив немного орехов для украшения.
5. Переложите желе в креманки и поставьте в холодильник на 2-3 ч.
6. Перед подачей к столу посыпьте десерт оставшимися грецкими орехами.

Мария ЗУЕВА, г. Тверь

Это блюдо готовится за 2 дня до подачи. Подается к крепкому алкоголю с фруктами. Очень вкусно!

Галина СОЛНЦЕВА, г. Рязань

КОНЬЯЧНЫЙ СЫР С ВИНОГРАДОМ

На 350 г винограда: 100 мл коньяка, 300 г мягкого сливочного сыра, 150 г жирной сметаны, 70 г сливочного масла, 2 ст. л. жидкого мёда, цедра 1 лимона, 10 г желатина, горсть любых обжаренных орехов.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Каждую ягодку винограда проколите иголкой насквозь и уложите в контейнер. Виноград залейте коньяком и поставьте на 2 суток в холодильник.
2. Затем с винограда слейте коньяк, нагрейте, не доводя до кипения. Снимите с огня. Ягоды винограда разрежьте пополам, удалите косточки.
3. Желатин замочите в небольшом количестве воды, затем распустите на водяной бане. Соедините с тёплым коньяком. Намного остудите.
4. В блендере взбейте сливочный сыр со сметаной, маслом и мёдом. Добавьте остывший коньяк с желатином. Ещё раз взбейте.
5. Полученную массу переложите в миску. Добавьте половинки винограда и орехи. Затем разложите по креманкам, накройте фольгой, поставьте на 3-4 ч. в холодильник.
6. Перед подачей к столу украсьте тёртой лимонной цедрой и виноградом.

ШОКОЛАДНО-МАННЫЙ МУСС

На 300 мл воды: 2 ст. л. манной крупы, 50 г горького шоколада, 3-4 ст. л. коричневого сахара, 3-4 ст. л. апельсинового сока, 1/2 ч. л. апельсиновой цедры.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Воду налейте в небольшой ковш, добавьте цедру апельсина и манную крупу. Начните нагревать, постоянно помешивая. Доведите смесь до кипения и проварите несколько минут до загустения.
2. Когда смесь загустеет, добавьте кусочки шоколада и тщательно перемешайте. Добавьте апельсиновый сок и сахар. Перемешайте и снимите с огня.
3. Массу взбейте блендером до воздушности.
4. Готовый мусс разложите по креманкам и уберите в холодильник на несколько часов.

Наталья ШИЛОВА, п. Хохольский, Воронежская обл.





На 1 лист тонкого лаваша: 200 г копчёной колбасы, 1 помидор, 100 г твёрдого сыра, 2-3 стебля зелёного лука, раст. масло, 2 ст. л. майонеза, 2 ст. л. кетчупа. Для подачи: свежая зелень.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тонкий лист лаваша сложите вдвое и вырежьте круглое основание пиццы. Диаметр основания пиццы должен быть чуть больше диаметра формы, чтобы основа из теста у вас получилась с бортиками.

2. Сыр натрите на средней тёрке, разделите на три примерно равных части.

3. Форму смажьте раст. маслом, на дно выложите один круг лаваша и посыпьте его одной частью тёртого сыра. Накройте вторым кругом лаваша.

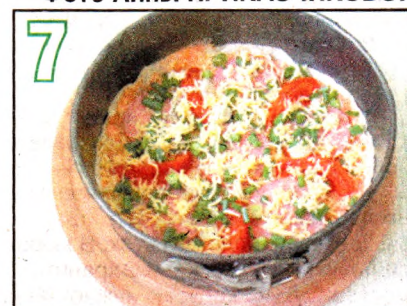
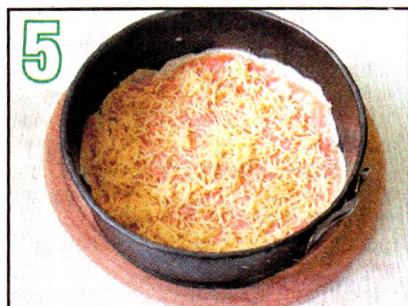
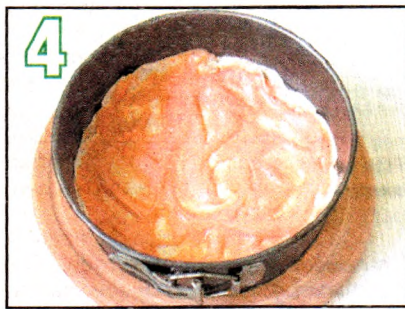
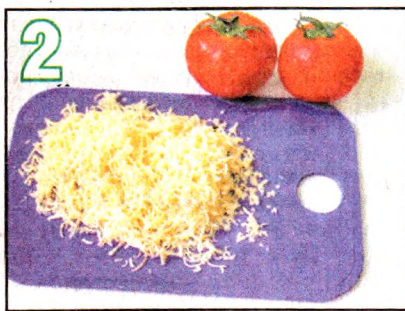
4. В небольшой ёмкости смешайте майонез и кетчуп и смажьте приготовленной смесью верхний круг лаваша.

5. Посыпьте второй частью тёртого сыра.

6. Копчёную колбасу нарежьте кружочками, помидор – дольками. Выложите на сырный слой.

7. Пиццу посыпьте порубленным зелёным луком и оставшимся тёртым сыром. Поставьте в разогретую духовку на 5-7 мин. Дольше запекать пиццу не стоит, так как она состоит из практически готовых продуктов. Горячую пиццу подайте к столу, разрежьте на порции и посыпьте свежей зеленью. Очень вкусно со сладким чаем.

Фото Анны ПРИКАЗЧИКОВОЙ



ПИЦЦА ИЗ ЛАВАША «МОМЕНТАЛЬНАЯ»

МОРСКАЯ КАПУСТА: ВОДОРΟΣЛЬ ЗДОРОВЬЯ



НА ВКУС И ЦВЕТ

Морская капуста — растение тёмно-зелёного цвета, с ярко выраженным растительным вкусом. Имеет плотную упругую текстуру и специфический йодистый запах.

ЧЕМ ПОЛЕЗНА

Морская капуста — ценный источник полезных веществ: аминокислот, макро- и микроэлементов. Очень богата йодом. Кроме того, употребление в пищу морской капусты снижает уровень вредного холестерина в крови, уменьшает риск сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, нормализует обмен веществ в организме, работу желудочно-кишечного тракта, стимулирует иммунитет. Морская капуста содержит альгинаты — природные энтеросорбенты, способные связывать и выводить из организма радионуклиды, токсины, бактерии, ионы тяжёлых металлов и излишки холестерина. Морская капуста полезна при похудении.

ВЫБИРАЕМ ЛУЧШЕЕ

В продаже бывает консервированная, замороженная и сухая морская капуста. Из них самой полезной считается сухая морская капуста. При покупке сухой капусты смотрите, чтобы она была ровной, гладкой, не крошащейся, без плесени. Она не должна склеиваться. Если ламинария приготовлена, она должна быть гладкая, упругая, но не жёсткая. Покупая консервы, обращайте внимание на срок годности.

КАК ХРАНИМ

Закрытые консервы хранят при комнатной температуре, открытые — в холодильнике. Пресервы — в холодильнике при температуре от 0 до +6 градусов. Открытые пресервы хранят не более 2 суток. В морозильнике капусту можно хранить 1 месяц. Сухую капусту нужно держать в сухом, прохладном месте,

желательно в тёмном помещении. Так она может храниться до 3 лет. На свету хранить сухую капусту нельзя.

ОСТОРОЖНОСТЬ НЕ ПОМЕШАЕТ

Морскую капусту нельзя есть при непереносимости йода, если есть аллергические реакции, заболевания почек, нефроз, нефрит, геморрой, туберкулёз, острые формы заболеваний желудочно-кишечного тракта. Противопоказанием является беременность, лактация, угревая сыпь, крапивница, фурункулёз, хронический ринит. Если есть сомнения, лучше проконсультироваться с врачом.

КАК ИСПОЛЬЗУЕМ В КУЛИНАРИИ

● Консервированная капуста готова к употреблению. Достаточно промыть её от излишков соли.

● Замороженную морскую капусту промывают в проточной воде и отваривают в течение 1-3 мин.

● Сушёную морскую капусту нужно замочить на несколько часов в пресной воде в пропорции 1:8. Лучше оставить её в воде на ночь. После этого капусту тщательно промыть и отварить в течение 1-3 мин., как и замороженную.

● Самое популярное блюдо — салаты с морской капустой. Она хорошо сочетается с мясом, рыбой, морепродуктами, грибами, фасолью, овощами, фруктами и орехами.

● Морскую капусту добавляют в традиционные супы — борщ, щи, рассольники.

● Овощному рагу морская капуста придаст необычный, йодистый вкус.

● Высушенной морской капустой можно посыпать салаты.

● Отварную морскую капусту или пресервы добавляют в заливное с

морской капустой (ламинария) — это съедобная морская водоросль, относящаяся к классу бурых водорослей. Ламинарии растут в северных морях, образуя густые заросли, в местах с постоянным течением. Эти «водорослевые леса» располагаются вдоль берегов на глубине 4-10 м, в некоторых районах встречаются на глубине до 35 м. Морскую капусту собирают после шторма, когда она отрывается от дна. Многие виды ламинарии употребляют в пищу, применяют в медицине и косметологии. За свои полезные свойства морскую капусту называют водорослью здоровья.

рыбой или морепродуктами.

● Рыбная запеканка с консервированной морской капустой получится с изюминкой.

САЛАТ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ, РИСОМ И КРЕВЕТКАМИ

На 150 г риса: 100 г консервированной морской капусты, 100 г замороженных креветок, 100 г твёрдого сыра, 1 красная луковица, 1 ст. л. горчицы, 2 ст. л. соевого соуса, сок 1/2 лимона, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рис отварите до готовности. Креветки отварите; остудите и почистите. Сыр натрите на крупной тёрке. Лук очистите, промойте, мелко нарежьте.

2. Соедините рис, морскую капусту, сыр и лук.

3. Смешайте горчицу, соевый соус и сок лимона. Приготовленной заправкой полейте салат и перемешайте. Если нужно, посолите. Выложите в салатницу или креманки. Сверху украсьте варёными креветками.

ИКРА ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ

На 350 г морской капусты: 50 г сушёных грибов, 3-4 солёных огурца, 3-4 луковицы, 100-150 г раст. масла, зелень по вкусу, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы замочите в холодной кипячёной воде на несколько часов, затем отварите, охладите, нарежьте соломкой и обжарьте на раст. масле.

2. Морскую капусту, огурцы, лук и зелень мелко порубите, обжарьте на раст. масле. Добавьте грибы, посолите, поперчите, перемешайте.

Зинаида СИНЬКОВА, г. Лабинск, Краснодарский край

АППЕТИТНЫЕ ЗАПЕКАНКИ



ЗАПЕКАНКА ИЗ ФОРЕЛИ С БРОККОЛИ

На 350 г форели: 100-150 г замороженной брокколи, 3 яичных белка, 100 г тёртого твёрдого сыра, сок 1/2 лимона, раст. масло, специи по вкусу, чёрный молотый перец, соль. Для украшения: веточки петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу вымойте, обсушите. Удалите шкурку и косточки. Филе нарежьте небольшими кусочками. Выложите в миску, полейте лимонным соком. Отставьте на несколько минут.
2. Брокколи разделите на соцветия, сложите в чашу блендера. Добавьте рыбу и яичные белки. Взбейте до получения однородной массы. Добавьте специи, молотый перец и соль. Ещё раз взбейте.
3. Полученную массу выложите в смазанную маслом форму или чашу пароварки. Сверху посыпьте тёртым сыром. Форму для духовки накройте фольгой, запекайте 10 мин. при 180°C. Затем фольгу снимите, запекайте ещё 10-15 мин. до зарумянивания. В пароварке готовьте около 20 мин. Подавайте, украсив зеленью.

Элла ВОРОЖЦОВА, г. Волгоград

Простейшая запеканка, состоящая всего из четырёх ингредиентов. Но получается очень даже вкусно.

Галина ЗАВРАЖНОВА, г. Тула

ЗАПЕКАНКА ИЗ КОРЕЙСКОЙ МОРКОВКИ С ЗЕЛЁНЫМ ЛУКОМ

На 200 г моркови по-корейски: 50 г зелёного лука, 5 яиц, 120 г тёртого сыра, раст. масло, щепотка соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Корейскую морковь выложите на доску и порежьте небольшими кусочками. Зелёный лук порубите.
2. Яйца взбейте с солью. Добавьте корейскую морковь и зелёный лук. Перемешайте.
3. Полученную массу выложите в смазанную маслом форму, посыпьте тёртым сыром. Запекайте 40 мин. в разогретой до 180°C духовке.

Обязательно приготовьте такую запеканку на обед или ужин, близкие обязательно оценят ваш кулинарный талант!

Полина ГЕОРГИЕВА, г. Саратов

ЗАПЕКАНКА «НЕОБЫКНОВЕННАЯ»

На 500 г куриного филе: 1 ст. варёного риса, 1 банка консервированной кукурузы, 2 больших сладких перца, 2 моркови, 2 луковицы, 500 г сметаны, 200 г твёрдого сыра, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе и сладкий перец нарежьте мелкими кубиками. Лук мелко порубите, морковь натрите на крупной тёрке.
2. Куриное филе обжарьте на раст. масле до готовности. Посолите, поперчите.
3. Отдельно обжарьте морковь. Добавьте сладкий перец, жарьте до мягкости. Затем добавьте лук, слегка обжарьте. Подсолите по вкусу.
4. На дно смазанной маслом формы выложите варёный рис, разровняйте его. На рис выложите обжаренные овощи, смажьте половиной сметаны. Затем выложите куриное филе, на него кукурузу. Покройте всё оставшейся сметаной, посыпьте тёртым сыром. Запекайте 30-35 мин. в разогретой до 180-190°C духовке.

ЗАПЕКАНКА «ЛЮБИМАЯ»

Очень люблю слоёную картофельную запеканку с мясным фаршем и грибами. Готовится очень просто. Очищенную картошку нарезаю очень тонкими кружочками, укладываю в виде «черепицы» на смазанную маслом противень. Сверху распределяю мелко нарезанные и обжаренные лук с морковью. Сверху кладу приправленный по вкусу мясной фарш. Накрываю фарш слоем картофеля. Затем идёт слой жареных грибов с луком (можно заменить слоем тушёной капусты). И снова картофель. Каждый слой картофеля посыпаю солью, молотым перцем и специями по вкусу. Заливаю всё жидкими сливками. Запекаю в духовке до готовности. Минут за 15 до готовности посыпаю тёртым сыром.

Александра ДУДНИК, г. Сочи

ЗАПЕКАНКА ИЗ КАПУСТЫ С ВЕТЧИНОЙ

На 500-600 г пекинской или белокочанной капусты: 150-200 г варёной ветчины, 2 варёных яйца, 1 луковица, 1 ст. замороженного зелёного горошка, 1 пучок зелёного лука, раст. масло, прованские травы по вкусу, чёрный молотый перец, соль. Для заливки: 3 яйца, 100 г муки, 1,5 ч. л. разрыхлителя, 1 ст. л. сахара, соль. Для подачи: сметана.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук мелко порубите, обжарьте на раст. масле. Добавьте нарезанную тонкой соломкой ветчину. Слегка обжарьте.
2. Капусту нашинкуйте, немного помните руками; соедините с ветчиной и луком.
3. Яйца порубите или натрите на крупной тёрке, смешайте с капустой, ветчиной и луком. Добавьте горошек и порубленный зелёный лук. Посолите, поперчите, приправьте прованскими травами, перемешайте. Выложите в чашу мультиварки.
4. Для заливки яйца взбейте венчиком с солью и сахаром. Добавьте муку, смешанную с разрыхлителем. Ещё раз взбейте.
5. Подготовленные продукты в чаше мультиварки залейте заливкой, разровняйте. Закройте крышку мультиварки. Готовьте в режиме «выпечка» 40 мин. Подавайте со сметаной.

СОВЕТ. Запеканку можно запечь в духовке при 180°C.

Анна КИСЕЛЁВА, г. Смоленск

ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С МЯСОМ И ОРЕХАМИ

На 400 г мелких макаронных изделий: 500 г мясного фарша, 2 маринованных огурца, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 100 г томатной пасты, 3 ст. л. овсяных хлопьев, 50 г тёртого твёрдого сыра, 50 г измельчённых грецких орехов, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Макароны отварите в подсоленной воде почти до готовности. Откиньте на дуршлаг.
2. Лук мелко порубите. Обжарьте на раст. масле. Добавьте фарш, перемешайте. Жарьте до полуготовности. Добавьте натёртые на крупной тёрке огурцы, томатную пасту, немного воды, пропущенный через пресс чеснок. Посолите по вкусу. Всыпьте овсяные хлопья. Снова перемешайте, потушите несколько минут.
3. Половину мясного соуса выложите в смазанную маслом форму, посыпьте орехами. На соус выложите макароны, сверху распределите оставшийся мясной соус. Посыпьте тёртым сыром. Запекайте 20-30 мин. в разогретой до 200°C духовке. Затем духовку выключите, оставьте в ней запеканку на 15 мин.

Инна АНТИПОВА, г. Оренбург



ПИРОГ-ЗАПЕКАНКА С ТЫКВОЙ И ПШЕНОМ

На 1 ст. пшена: 600 г тыквы, 400 г творога, 4 ст. л. сметаны, 3 яйца, 3 ст. л. сахарной пудры, горсть изюма без косточек, 2/3 ст. измельчённых грецких орехов, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. панировочных сухарей, 1 ч. л. тёртой апельсиновой цедры, ванилин, 1/2 ч. л. соды, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Пшено промойте несколько раз, затем залейте горячей водой, дайте немного постоять. Снова промойте, залейте 2 ст. воды, посолите, сварите густую кашу.
2. Очищенную тыкву нарежьте пластинками, сложите в кастрюлю. Тушите под крышкой на слабом огне до мягкости около 15 мин. (воду не добавлять!). Лишнюю жидкость слейте, тыкву разомните. Добавьте тёртую апельсиновую цедру, перемешайте.
3. Отделите белки от желтков. Белки взбейте, постепенно подсыпая сахарную пудру, до устойчивых пиков.
4. Творог разотрите с 2 ст. л. сметаны. Добавьте ванилин и изюм. Перемешайте. Введите 1/3 взбитых белков.
5. В пшённую кашу добавьте желтки, 2 ст. л. сметаны, орехи и соду. Тщательно перемешайте.
6. На дно смазанной маслом и посыпанной сухарями формы выложите слоями: кашу, тыкву, творожную массу. Разровняйте. Поставьте запеканку на 20-25 мин. в разогретую до 180-190°C духовку. Затем покройте пирог оставшимися взбитыми белками, запекайте ещё 20-25 мин. при 160°C. Белковая масса должна стать кремовой.

Екатерина БАБКИНА, г. Курск

ЗАПЕКАНКА ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С МАКАРОНАМИ

На 500 г свежей или замороженной цветной капусты: 1 ст. мелких макаронных изделий, 6-8 помидоров черри, 400 мл сливок, 100 г тёртого твёрдого сыра, 2-3 зубчика чеснока, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту разделите на соцветия, отварите в подсоленной воде в течение 3 мин. Отдельно отварите до полуготовности макароны.
2. В форму для запекания выложите макароны и капусту. Немного посолите и поперчите, посыпьте мелко нарезанным чесноком. Сверху разложите разрезанные пополам черри.
3. Залейте всё сливками, посыпьте натёртым на мелкой тёрке сыром. Запекайте 30 мин. в разогретой до 200°C духовке.

Вера ЕЛИСЕЕВА,
г. Екатеринбург

ЗАПЕКАНКА ИЗ РУЛЕТИКОВ С КАРТОФЕЛЕМ И ГРИБАМИ

На 2 вафельных коржа (квадратных или прямоугольных): 400 г очищенного картофеля, 100-150 г грибов, 1 луковица, 8 яиц, 300 г тёртого твёрдого сыра, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель отварите в несоленой воде. Воду слейте, картофель разомните в пюре. Добавьте 1/2 ст. кипятка и 2/3 ч. л. соли. Перемешайте.
2. Грибы и лук мелко нарежьте, обжарьте на раст. масле. Соедините с картофельным пюре.
3. На вафельные коржи нанесите картофельное пюре с грибами. Сложите их друг на друга, оставьте на 30 мин., чтобы коржи пропитались и размягчились.
4. Яйца взбейте с 1/4 ч. л. соли. Добавьте 200 г натёртого на мелкой тёрке сыра. Перемешайте вилкой.
5. Коржи с картофельным пюре и грибами сверните в плотные рулеты, нарежьте кружочками толщиной 2 см. Уложите на срезы в смазанную маслом форму. Сверху залейте яично-сырной массой, посыпьте оставшимся сыром. Запекайте 40-45 мин. в духовке при 180°C.

СОВЕТ. К картофельному пюре можно добавить кусочки варёного или жареного мяса.

Елена КАРАУЛОВА,
г. Новотроицк

КОКОСОВО-МИНДАЛЬНЫЙ ПИРОГ С ЛАЙМОМ

На 100 г манной крупы: 1 лайм, 2 яйца, 3/4 ст. сахара, 150 г сливочного масла, 100 г лепестков миндаля, 2 ст. л. кокосовой стружки, 1 ч. л. разрыхлителя. Для сиропа: 2 лайма, 3 ст. л. сахара. Для украшения: кокосовая стружка.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца взбейте с сахаром и растопленным сливочным маслом. Добавьте сок и цедру лайма. Снова всё взбейте. Всыпьте манку, миндаль, кокосовую стружку и разрыхлитель. Перемешайте. Дайте немного постоять.

2. Тесто выложите в выстланную пергаментом форму. Выпекайте 30-35 мин. в разогретой до 180°C духовке.

3. Приготовьте сироп. С лаймовой тёркой снимите цедру, выжмите сок. Сок смешайте с сахаром, нагрейте на слабом огне до растворения сахара. Кипятите 5 мин. до лёгкого загустения. Добавьте цедру, перемешайте.

4. Пирог выньте из духовки, остудите. Затем полейте сиропом, посыпьте кокосовой стружкой.

Анна БОРИСОВА, г. Воронеж

ГРЕЙПФРУТОВЫЙ КЕКС С ГЛАЗУРЬЮ

На 1,5 ст. муки: 1 грейпфрут, 1 ст. сахара, 2 яйца, 1/3 ст. растопленного сливочного масла, 1/2 ст. сметаны, 2 ст. л. молока, 1 ч. л. разрыхлителя, 1 ч. л. соли. Для глазури: 1 ст. сахарной пудры, 2 ст. л. молока, 1 ст. л. сметаны.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грейпфрут хорошо помойте, высушите. Мелкой тёркой снимите цедру, выжмите сок.

2. В большой миске смешайте сахар и 2 ст. л. грейпфрутовой цедры. Хорошо перетрите руками. Добавьте яйца, 3 ст. л. сока грейпфрута и растопленное сливочное масло. Хорошо взбейте венчиком.

3. В отдельной миске смешайте муку с разрыхлителем и солью. Отдельно смешайте сметану с молоком.

4. В миску с яичной смесью поочередно вводите по 1/3 части сухой мучной смеси и 1/3 части сметанной массы, пока они не закончатся. После добавления каждой трети хорошо взбивайте всё венчиком.

5. Приготовленное тесто вылейте в выстланную пергаментом форму для запекания (лучше прямоугольной формы). Поставьте в разогретую до 180°C духовку. Выпекайте 40-45 мин. Готовность проверяйте деревянной палочкой.

6. Для глазури взбейте сахарную пудру с молоком и сметаной.

7. Готовый кекс выньте из духовки, оставьте в форме на 10-15 мин. Затем выньте на тарелку, полейте глазурью.

Майя ЮШКЕВИЧ, г. Барнаул



ВЫПЕЧКА С ТРОПИЧЕСКИМИ ФРУКТАМИ

ШАРЛОТКА С КИВИ

На 1 ст. муки: 5 яиц, 1 ст. сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 5 шт. киви, раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Киви очищаем, нарезаем средними кусочками.

2. Миксером взбиваем яйца до однородной консистенции. Взбивая, подсыпая сахар и ванильный сахар. Взбиваем в пышную массу. Аккуратно вводим муку, перемешивая деревянной ложкой. Тесто должно получиться, как густая сметана.

3. Тесто выливаем в смазанную маслом форму. Сверху раскладываем кусочки киви. Отправляем пирог в разогретую до 220-230°C духовку. Выпекаем 45-50 мин. Готовность проверяем деревянной зубочисткой.

Полина КУДРЯВЦЕВА, г. Орёл

БЫСТРЫЙ МАНДАРИНОВЫЙ ПИРОГ

На 1 ст. муки: 3 мандарина, 3 яйца, 1 ст. сахара, 2 ст. л. сливочного масла, щепотка соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мандарины очищаем, разделяем на дольки, нарезаем кусочками.

2. Белки отделяем от желтков. Белки отправляем в холодильник. Желтки растираем с половиной сахара. Отдельно взбиваем охлаждённые белки со щепоткой соли, постепенно добавляя оставшийся сахар. Обе массы соединяем, взбивая миксером в одну сторону.

3. В яичную массу постепенно добавляем муку. Перемешиваем. Затем добавляем мандарины. Ещё раз аккуратно перемешиваем.

4. Тесто выкладываем в смазанную сливочным маслом форму. Выпекаем 20-30 мин. в разогретой до 180-190°C духовке.

Ольга ГРИГОРЬЕВА, г. Воронеж

ТВОРОЖНЫЕ КОНВЕРТИКИ С МАНДАРИНАМИ

На 1 ст. муки: 400 г творога, 200 г сливочного масла, 1/2 ст. сахара, 2 яйца, 1 ч. л. разрыхлителя. Для начинки: 400 г мандаринов, сахар. Для украшения: 3-5 ст. л. сахарной пудры.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Размягчённое сливочное масло разотрите с сахаром. Добавьте протёртый через сито творог и разрыхлитель. Всё хорошо разомните вилкой. Добавьте яйца, перемешайте. Всыпьте муку, замесите тесто.

2. Тесто выложите на присыпанный мукой стол, раскатайте скалкой в пласт толщиной около 1 см. Пласт разрежьте на квадратики со стороной около 7-8 см.

3. Мандарины очистите, разделите на дольки. В центр каждого квадрата теста положите по 3-4 дольки мандарина, присыпьте сахаром. Сверните конвертиками, края защипните.

4. Конвертики выложите на выстланный пергаментом противень. Выпекайте в разогретой до 180-190°C духовке до золотистого цвета. Готовые конвертики посыпьте сахарной пудрой.

Маргарита ДЕВЯТОВА, г. Псков

ШОКОЛАДНЫЙ РУЛЕТ С КРЕМОМ ИЗ МАНГО

На 1/2 ст. муки: 4 яйца, 3/4 ст. сахара, 3 ч. л. какао-порошка, 1 ч. л. разрыхлителя. Для крема: 1 банка (425 г) консервированного манго, 200 мл сливок жирностью 35%, 100 г творожного сыра, 3-4 ст. л. сахара, 1 ч. л. ванильного сахара. Для украшения: 1-2 ст. л. кокосовой стружки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Миксером взбейте яйца с сахаром в пышную массу. Добавьте просеянную муку, какао и разрыхлитель. Перемешайте.

2. Тесто вылейте на противень, выстланный бумагой для выпечки. Выпекайте 10-12 мин. в духовке при 200°C.

3. Другой противень выстелите бумагой для выпечки (или просто положите бумагу на стол). Посыпьте кокосовой стружкой. Переверните готовый корж на стружку, сверните вместе с бумагой в рулет. Дайте остыть.

4. Приготовьте крем. Взбейте сливки с сахаром и ванильным сахаром в пышную массу. Добавьте творожный сыр и нарезанный мелкими кубиками манго. Перемешайте.

5. Остывший рулет разверните, намажьте кремом. Снова сверните в рулет. Поставьте на 30 мин. в холодильник.

Ольга ЛАРИОНОВА, г. Ставрополь

ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ С БАНАНАМИ

На 2,5 ст. муки: 400 г творога, 1/2 ст. сахара, 2 яйца, 2 ст. л. раст. масла + масло для смазывания противня, 1/2 ч. л. соды, щепотка лимонной кислоты, соль. Для начинки: 2 банана, сок 1/2 лимона, 1/2 ч. л. молотой корицы, 1/4 ст. сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В большую миску положите творог. Добавьте 1/2 ст. сахара, раст. масло, яйца и щепотку соли. Измельчите погружным блендером или перетрите руками до получения однородной массы.

2. Муку перемешайте с содой и лимонкой. Затем соедините с творожной массой. Замесите мягкое не липнущее к рукам тесто. Накройте его салфеткой, оставьте на 30 мин. в теплом месте.

3. Бананы очистите, нарежьте кружочками. Сложите в тарелку, полейте лимонным соком. Корицу перемешайте с сахаром.

4. Тесто разделите на две неравные части, раскатайте. Большой кусок теста перенесите на смазанный маслом противень. На тесто выложите кружки бананов. Посыпьте их половиной корицы с сахаром. Сверху накройте оставшимся тестом. Края защипните. Верх пирога наколите в нескольких местах, посыпьте оставшейся корицей с сахаром. Выпекайте около 30 мин. в разогретой до 220°C духовке.

Наталья ЗАЙКОВА, г. Астрахань

ПИРОГ С МАНГО И КОКОСОВЫМ КРЕМОМ

На 2 ст. муки: 160 г маргарина, 60 мл сливок жирностью 10%, 1 ст. сахара, 5 яиц, 1 ст. л. разрыхлителя, щепотка соли. Для начинки: 1 манго, сок 1/2 лимона. Для крема: 1 ст. жирной сметаны, 1-2 ст. л. сахарной пудры, 30 г кокосовой стружки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Муку разотрите с размягченным маргарином в мелкую крошку. Добавьте сливки, сахар и яйца. Перемешайте. Всыпьте разрыхлитель и соль. Замесите однородное тесто.

2. Манго очистите, удалите косточку, порежьте мелкими кусочками. Выложите в миску, сбрызните лимонным соком.

3. Форму для выпечки смажьте растопленным маргарином. Выложите в форму половину теста. Сверху распределите кусочки манго. Накройте оставшимся тестом. Поставьте в разогретую до 180°C духовку. Выпекайте 30-40 мин. до золотистой корочки.

4. Приготовьте крем. Охлажденную сметану взбейте с кокосовой стружкой и сахарной пудрой.

5. Готовый пирог выньте из духовки, выложите на него крем. Когда крем впитается, выньте пирог из формы.

Зоя ФИЛИППОВА, г. Воронеж



КЕКС С АНАНАСАМИ И КЕШЬЮ

На 370 г муки: 3 яйца, 1 ст. + 1 ст. л. сахара, 350 мл кефира, 1/2 ст. кукурузного крахмала, 1 банка консервированных кружками ананасов, орешки кешью, 1 пакетик ванильного сахара, 2 ч. л. разрыхлителя, раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Миксером взбейте яйца с 1 ст. сахара и ванильным сахаром. Взбивая, влейте кефир. Добавьте муку, смешанную с крахмалом и разрыхлителем. Перемешайте.

2. Тесто вылейте в смазанную маслом форму. По краю теста выложите кайму из орешков. Сверху на тесто разложите кружки ананасов. В серединки кружков насыпьте орешки, посыпьте сахаром. Выпекайте кекс около 40 мин. в разогретой до 180°C духовке.

Ангелика ДЯТЛОВА, г. Ярославль

БУЛОЧКИ С БАНАНАМИ

На 500 г муки: 250 мл молока, 6 ст. л. раст. масла, 1 яйцо, 2 ст. л. сахара, 1 пакетик сухих дрожжей (11 г), щепотка соли. Для начинки: 2 банана, 2 ст. л. сахара, 2 ч. л. лимонного сока. Для смазывания булочек: 1-2 яичных желтка.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйцо перемешайте с сахаром и солью. Теплое молоко соедините с раст. маслом. Добавьте муку, смешанную с дрожжами, и яичную массу. Замесите пышное тесто. Скатайте его в шар, накройте салфеткой, поставьте в теплое место для подъема.

2. Бананы очистите, нарежьте кружочками, полейте лимонным соком.

3. Подготовленное тесто раскатайте в пласт, вырежьте стаканом или формочкой кружочки. На каждый кружок теста положите кружок банана, посыпьте сахаром. Сформируйте булочки.

4. Булочки выложите на смазанный маслом и присыпанный мукой противень. Накройте полотенцем, дайте расстояться 15-20 мин. Затем смажьте яичным желтком, поставьте в разогретую до 180-200°C духовку. Выпекайте около 25 мин. до золотистого цвета.

Светлана КАЗАРИНА, г. Вологда

Готовим жареные пирожки

Вопрос о пирожках с повидлом «как в детстве» всколыхнул во мне воспоминания. Наверное, потому что моё детство тоже было в СССР. Сейчас найти рецепты блюд по ГОСТу не составляет труда, если у вас есть Интернет. Из всех рецептов, которые мне попались, больше всего понравился вот такой. Возможно, он не совсем по ГОСТу, но одобренный.

Для
Н.ШЕСТАКОВОЙ,
г.Белгород



ПИРОЖКИ С ПОВИДЛОМ

На 0,5 л воды: 50 г свежих дрожжей, мука, 1,5 ст. л. раст. масла, 6 ст. л. сахара, 1/2 ч. л. соли. Для начинки: яблочное повидло. Для жарки: раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Дрожжи разведите в 250 мл тёплой воды. Дайте немного постоять, чтобы дрожжи вспенились.
2. Добавьте сахар, соль, масло и муку. Замесите тесто, чтобы оно было не жёстким и немного прилипало к рукам. Уходит примерно 1 кг муки.
3. Поставьте в тёплое место для подъёма. Один раз обомните.
4. Тесто сформируйте в жгут. Разделите на кусочки и скатайте шарики. Сформируйте пирожки с начинкой и пожарьте во фритюре. Можно жарить в сковороде в большом количестве раст. масла. Получаются мягкие, пышные и сочные пирожки!

СОВЕТ. Когда формуете пирожки для жарки, не посыпайте мукой стол (доску и весь инвентарь). Всё оборудование лучше смазать раст. маслом. Мука во время жарки во фритюре обугливается, это ухудшает качество жира и внешний вид изделий.

Вероника АНТОНОВА, г. Курск

БЫСТРО И ПРОСТО

Могу предложить свой вариант теста для жареных пирожков. У меня тесто такое же, как на оладьи, только кладу больше муки для густоты. Смешиваю 1 яйцо с сахаром и солью, добавляю 1 ст. кефира или простокваши, 1 ч. л. соды и 1 ст. л. раст. масла. Потом всыпаю муки столько, чтобы получилось пластичное и не очень крутое тесто. Отщипываю кусочки теста и форму пирожки с повидлом. Защищиваю края и жарю в раст. масле на медленном огне.

А моя соседка по даче готовит для жареных пирожков такое же тесто, как и для печёных. Просто у неё на даче нет духовки, и она жарит пирожки на сковороде. Очень вкусно.

Юлия НОСОВА, г. Энгельс

Сковородки: какие лучше

Мне кажется, на кухне нужно иметь хотя бы 2-3 сковородки. Чугунная сковорода имеет много преимуществ. Она прочная, долговечная, тяжёлая, не очень быстро нагревается, долго сохраняет тепло и медленно остывает. Наши бабушки вообще других сковородок под рукой не имели и прекрасно готовили на них абсолютно все блюда. Да и многие современные хозяйки не променяют надёжный чугун на новомодную посуду. Чугун отлично выдерживает высокие температуры и длительное приготовление. Если мне нужно пожарить котлеты, потушить рагу, птицу, дичь, потомить голубцы, то достаю чугунную сковородку.

Чтобы пища не пригорала, правильно мойте сковородку. Не нужно пользоваться жидкостью для мытья посуды, которая обезжиривает чугунную поверхность. В процессе эксплуатации на ней образуется жировая плёнка, которую не стоит удалять. Достаточно мыть сковородку горячей водой и вытирать насухо.

Сковорода с антипригарным покрытием имеет свои особенности, плюсы и минусы. В своё время сама этот вопрос изучила и сделала для себя вывод, что такую сковородку оптимально использовать для недлительной жарки и разогрева пищи. Удобно, когда нужно быстро пожарить яичницу, омлет, сырники, картофель, пару отбивных на ужин, обжарить морковь с луком для супа. Посуду с тефлоновым покрытием лучше всего применять на газовых плитах, у которых температура нагрева ниже, чем у других видов плит.

Для блинчиков и оладий у меня отдельная блинная сковорода с низкими бортиками.

Мария КУЗНЕЦОВА, г. Екатеринбург



Много раз видела в продаже брюшки лососа (сёмги). Подскажите, пожалуйста, как их готовят? По цене они гораздо доступнее рыбы, хочу попробовать. Можно ли их солить или варить с ними суп? Насколько они жирные?

Зинаида РЯЗАНОВА, г. Вологда

Подскажите, пожалуйста, рецепты вкусных салатов без майонеза. Хочу перейти на более диетический вариант, ну хотя бы на 50 процентов. Мне кажется, у нас уже действует стереотип: если салат, то непременно нужно сдобрить его майонезом. Как вы думаете?

Жанна АКУЛОВА, г. Омск

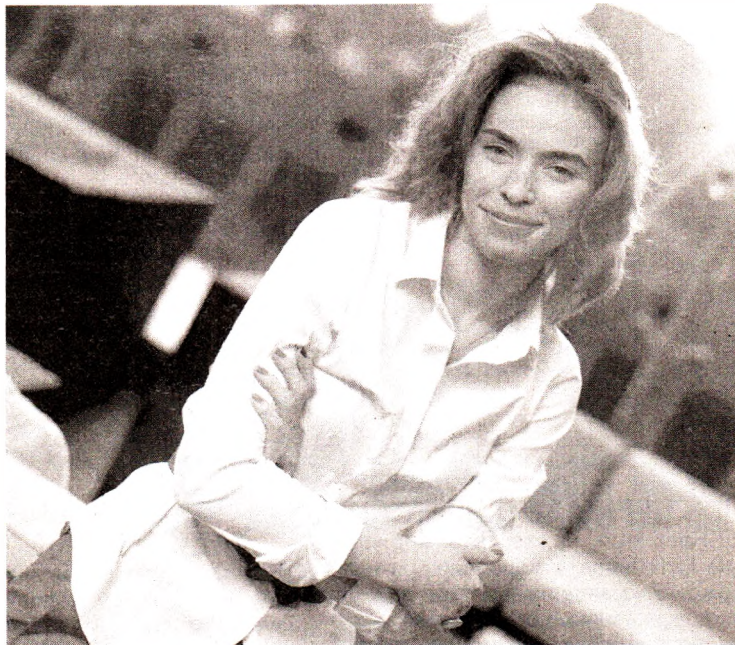
У меня такая кулинарная проблема: не могу сварить манную кашу без комков. А дети и муж, как только комочек обнаружат, морщатся и тарелки отодвигают. Поделитесь, пожалуйста, опытом. Хочется готовить вкусно и качественно.

Галина ЧИСТЯКОВА, г. Белгород



10 вопросов **ВАРВАРЕ ВИЗБОР**

Варвара Визбор — молодая актриса, певица и музыкант. Родилась 18 февраля 1986 года в Москве. Выпускница Театрального училища им. Щукина. Внучка известных бардов Юрия Визбора и Ады Якушевой. Последние пять лет Варвара Визбор работает с джазовым коллективом «Визбор V.S. Хутас». В её репертуаре есть песни деду, которые она исполняет в джазовой манере. Осенью Варвара приняла участие в популярном шоу «Голос», где исполнила песню Ю. Визбора «Зима». На слепом прослушивании никто из наставников не повернулся к Варваре, и она покинула шоу. Но выступление певицы произвело сильное впечатление на слушателей, зрителей и профессионалов. Варвару Визбор стали приглашать в популярные программы центральных телеканалов, и поражение в итоге обернулось победой и известностью.

**О «ГОЛОСЕ»**

— А к кому из наставников в команду вы хотели попасть?

— Не было такого, что я хотела попасть в команду к кому-то одному из наставников. Если бы они повернулись, то к каждому из них я бы пошла со спокойной душой.

— Почему не пришли на шоу в предыдущие три сезона?

— Вы знаете, иногда обстоятельства складываются особым образом. И мы не знаем, почему это так. У меня всё сложилось именно в этом году.

— Ваша семья поддержала это решение?

— Они меня не просто поддержали, а даже натолкнули на эту мысль.

О СЕБЕ

— Каким было ваше детство?

— В детстве меня привлекала природа, заброшенные, уединённые места и животные — собаки, кошки, лошади, ящерицы, рыбки. У нас с братом была собака — стаффордширский терьер Ядвига, которая любила висеть на нижних ветвях деревьев, чем поражала прохожих, — и кот Прохор. Их, к сожалению, уже нет, но они всегда в моём сердце, мои любимцы.

— Варвара, чем вы занимались раньше? Как зарабатывали на жизнь?

— Был период, когда я работала в театре, но не срослось. Также участвовала в различных промо-акциях, ходила в костюме Спанч Боба (персонаж популярного мультфиль-

ма — прим. Ред) — было и такое. Периодически веду какие-то мероприятия, корпоративы, раньше вела свадьбы. Сейчас я занимаюсь только музыкой, проектами, которые ещё не вышли. Мои будни — это музыка. Как ни странно, можно подумать, что музыка — это ёрунда и не может она отнимать много сил. А она занимает абсолютно всё моё время. Перерывы только для того, чтобы поесть.

— А сами вы пишете музыку, сочиняете стихи?

— Как-то так сложилось, что я сочиняю, как исполнять песни. Выбираю композиции, придумываю аранжировки.

О ВИЗБОРЕ И ЯКУШЕВОЙ

— Как вы относитесь к тому, что ваши дедушка и бабушка были известными людьми, которых помнят и любят до сих пор?

— Конечно, я горжусь тем, что у меня были такие дедушка и бабушка. Но для меня дед — такой же Юрий Визбор, как и для всех. Ведь мы с ним не встретились, разминувшись во времени. Он умер за год до моего появления на свет, поэтому я могу лишь копить некий фольклор о нём. По рассказам тех, кто его знал: мамы, близких друзей, которые у него остались и с которыми мы продолжаем дружить. Дед был добрым человеком, судя по тому, сколько воспоминаний о настоящей мужской дружбе, о взаимовыручке он по себе оставил. А бабушку мне посчастливилось застать. Я очень любила к ней приезжать в её уютный уголок на проспекте Мира. Бабушка была

с большим чувством юмора, очень добрая. Она не шутила специально, просто всё, что она говорила, было невероятно смешно и остроумно. С бабушкой всегда можно было посоветоваться, но она никогда не давила на меня, в плане воспитания. Главное наследство, которое мне оставили дедушка и бабушка, — доброе отношение к людям.

О ЛИЧНОМ

— Что важно для вас в жизни?

— Для меня очень важно, чтобы люди, окружающие меня, были добрыми, не агрессивными, целеустремлёнными. Ценю настоящие вещи.

— Много ли вам нужно для счастья?

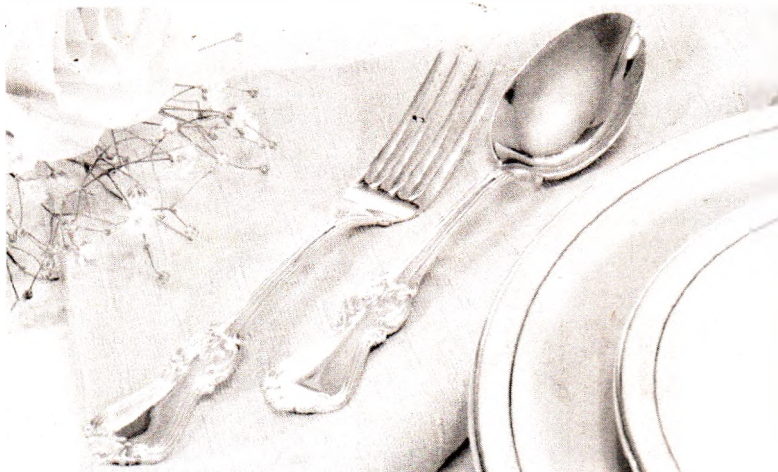
— Совсем немного. Чтобы любимый человек был рядом со мной.

О МАЛЕНЬКОМ СЕКРЕТЕ

— Как у вас получается создавать такой светлый образ в песнях?

— Я даже не знаю. Сложно себя оценивать, но, судя по подобным отзывам, действительно присутствует такой момент. Могу только сказать, по секрету, что мне очень нравятся детские песни. Порой они служат источником моего вдохновения. Это для меня — кульминация добра и чего-то настоящего. Вообще «настоящее» — хорошее слово. И вот этой добротой, искренностью хочется делиться с другими, хочется донести положительные эмоции до зрителей.

СТОЛОВЫЕ ПРИБОРЫ-С БЛЕСКОМ



Красивые столовые приборы – украшение стола и визитная карточка хозяйки. Чаще всего используются приборы из мельхиора и нержавеющей стали. Мельхиор – это сплав меди с никелем и другими металлами. Внешне мельхиор похож на серебро, но обладает большей прочностью и не так сильно темнеет. Приборы из нержавеющей стали бывают очень изящные, при этом намного доступнее по цене. Недостатком является то, что и на нержавейке, и на мельхиоре тёмный налёт всё-таки появляется, поэтому изделия из него требуют ухода.

ИЗ НЕРЖАВЕЮЩЕЙ СТАЛИ

Несмотря на то, что нержавейка устойчива к коррозии, пятнам и ржавчине, недолжный уход приводит к потускнению и образованию коричневого налёта. Почистить приборы помогут такие методы.

●**Фольга и раствор соды с солью.** На дно большой кастрюли блестящей стороной вверх уложите лист фольги, на него – ложки и вилки. Залейте изделия горячим раствором, приготовленным из расчёта 1 ч. л. соли и 1 ч. л. соды на 1 л воды. Поставьте на огонь и держите 15 мин., не доводя до кипения. Остудите, ополосните тёплой водой и протрите насухо.

●**Картофельный отвар.** Чтобы вернуть приборам из нержавеющей стали утраченное сияние, опустите их в отвар из-под картошки, сваренной в мундире. Оставьте на 15 мин., после чего промойте водой и протрите насухо.

●Чтобы придать блеск столовым приборам, натрите его половинкой очищенной картофелины, ополосните и высушите.

●**Уксус.** Хорошо удаляет различные отложения и возвращает блеск изделиям из нержавейки. Чтобы столовые приборы засияли, как новые, протрите их смоченной в столовом уксусе тканью, промойте тёплой водой и вытрите насухо. Работайте в перчатках!

МЕЛЬХИОР:

ВИЛКИ, НОЖИ, ЛОЖКИ

Стоит запомнить, что мельхиор темнеет не от грязи. Налёт образуется в результате естественного окисления меди на воздухе. Грубые чистки абразивными веществами для мельхиора не подойдут – появятся царапины и исчезнет блеск. Применяют специальные средства для ювелирных украшений, а также более безопасные и простые домашние методы.

●**Сода.** Отлично удаляет загрязнения, не опасна для здоровья, но её нельзя использовать в сухом виде, как абразив. Рекомендуется просто ополаскивать мельхиоровые приборы в растворе соды (2 ст. л. соды на 1 л воды).

●**Сода и фольга.** На дно кастрюли положите кусок фольги, поместите на него столовые приборы и залейте водой, чтобы она их покрыла. Добавьте 2 ст. л. соды и оставьте на 15 мин. на медленном огне. После остывания ополосните и вытрите насухо.

●**Вода после варки яиц.** Если мельхиоровые ложки потускнели, опустите их в кастрюлю с водой, в которой до этого варились яйца, и оставьте на ночь.

●**Соль и яичная скорлупа.** На 1 л воды добавьте 1 ст. л. соли и скор-

лупу от 2 сырых яиц. Когда вода закипит, опустите мельхиор и дайте прокипеть 1 мин. Промойте и вытрите насухо. Первоначальный блеск вернётся.

●**Картофельный отвар.** Опустите предметы из мельхиора в горячий картофельный отвар и подержите 15-20 мин. Потом достаньте, промойте и протрите насухо. Этот способ, как наиболее мягкий, предпочтителен для изделий с чернением или позолотой.

●**Уксус.** Поможет удалить пятна от сырости. Разведите 1 ч. л. тёплого уксуса в 1 ст. воды. Смочите раствором шерстяную тряпочку и протрите приборы. Затем промойте водой и высушите.

●**Спирт.** Если приборы только чуть-чуть потускнели, достаточно протереть их мягкой тряпочкой, смоченной в водке или спирте.

КАК ХРАНИТЬ

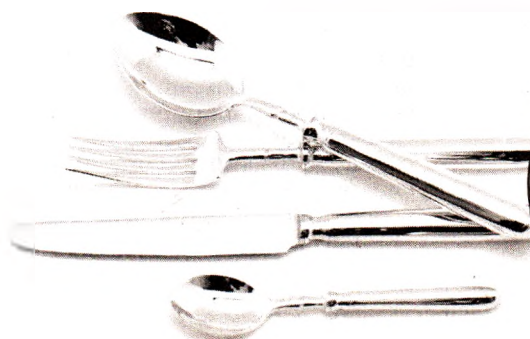
●Чтобы сохранить блеск как можно дольше, мойте столовые приборы сразу после использования и без применения абразивных средств. Оберегайте от воздействия сильных химических препаратов и хлора.

●Для чистки мельхиора не следует брать зубную пасту и порошок, чтобы не поцарапать изделие.

●Мыть столовые приборы можно как вручную, так и в посудомоечной машине.

●После мытья вытирайте приборы насухо, особенно вилки (между зубчиками).

●Чтобы мельхиоровые изделия медленнее темнели и сохраняли благородный блеск, храните их в специальных футлярах или в коробках, завернув в мягкую ткань. Одна из современных рекомендаций – завернуть приборы в фольгу, чтобы уберечь от воздействия кислорода.



Буквы «МНЦ» на приборе означают, что это медно-никелево-цинковый сплав. В зависимости от соотношения компонентов такие сплавы называются либо мельхиором, либо нейзильбером. Приборы из нейзильбера покрывают тонким слоем серебра.

Прекрасная эхмея – это растение, которое покоряет цветоводов своей необычной красотой. Она похожа на воина, подготовившегося к бою: листья, растущие из воронковидной розетки и опускающиеся вниз, густо покрыты шипами, а цветки защищены заострёнными прицветниками. Название растения имеет греческие корни и переводится как «наконечник пики». Такое название дано за сходство заострённых прицветников с пикой. Удивительные по строению соцветия и цветки, в зависимости от вида эхмеи, имеют самые разнообразные расцветки — розовые, коралловые, красно-золотые, красные и голубые.



ЭКЗОТИЧЕСКАЯ

ЭХМЕЯ

Родиной эхмеи считаются Центральная и Южная Америка, а также Антильские острова. Эхмея относится к семейству бромелиевых и насчитывает более 170 видов. В естественных условиях эти растения — эпифиты, т. е. растут на других растениях (на больших деревьях, в развилках их веток, скоплениях гниющих листьев).

Одним из самых распространённых видов для выращивания в комнатных условиях является эхмея полосатая. Эта эхмея родом из Бразилии. У неё удивительно красивое соцветие с блестящими розовыми прицветниками и яркими розовыми прицветниками. Соцветие распускается в середине лета и не увядает до самой зимы.

Самой же неприхотливой цветовой эхмеей считают эхмеей сверкающую. Листья у этой эхмеи ремневидные, сверху зелёные, снизу красновато-фиолетовые. Соцветие метельчатое с розовыми прицветниками и ярко-красными небольшими многочисленными цветками с голубоватой вершиной.

Эхмея зацветает, в основном, летом, хотя розетка растения может зацвести в любое время. Каждая розетка цветёт один раз. Интересный факт: если в центр розетки положить сердцевину яблока, то выделяемый фруктом этилен, будет способствовать цветению эхмеи.

Эхмея — эффектное растение, которое используется для декорирования жилых и служебных помещений, привлекательное как во время цветения, так и в период вегетации благодаря форме и окраске листьев. Уход за эхмеей в домашних условиях в большинстве своём включает просто своевременный полив и подкормку.

МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ И ОСВЕЩЕНИЕ

Эхмея предпочитает хорошо освещённые места, хотя полутень ей тоже подходит. Лучше всего её размещать на восточных или западных окнах квартиры.

ТЕМПЕРАТУРА

Эхмея является вполне терпимой по отношению к температуре. Но наиболее подходящей для неё в летнее время температура от 21 до 26°C, а в зимнее (в период покоя) — от 17 до 19°C. В отличие от других растений перепады температуры от дня к ночи эхмея переносит хорошо.

ВЛАЖНОСТЬ

Эхмея нормально переносит сухой воздух, но лучше обеспечить растению слегка повышенную влажность. Для этого цветочный горшок поставить на влажную гальку, а само растение каждый день опрыскивать тёплой водой.

ПОЛИВ

Для полива эхмеи используют только тёплую отстоявшуюся или очищенную воду. Вначале немного воды наливают в листовую розетку, и только потом поливают почву в горшке. С начала осени полив постепенно сокращают, а к периоду покоя (зимой) прекращают почти полностью.

ПОДКОРМКА

Для эхмеи подойдут различные жидкие удобрения для бромелиевых растений. Можно также применять любые удобрения для цветущих комнатных растений, но дозу следует уменьшить вдвое. Подкормку следует производить с апреля по октябрь через каждые 2-3 недели.

РАЗМНОЖЕНИЕ

Эхмеей размножают семенами и отрезками детками. В первом случае молодые растения зацветают на 3-5-й год после посева, во втором — уже на 1-2-й год. Семена высевают весной в лёгкую торфяную почву, держат при высокой влажности и температуре (+23-26°C). Первую пикировку производят в лёгкий субстрат. После растения высаживают в горшки. Но чаще всего эхмеей размножают детками, которые появляются после цветения. В марте, когда детки достиг-

нут высоты 12-15 см и обзаведутся нормальными листьями, их надо аккуратно отделить от материнского растения и отсадить в отдельную ёмкость.

ПЕРЕСАДКА

Лучше всего пересаживать эхмеей ежегодно. Грунт для неё необходимо выбирать лёгкий, например, дерновая, листовая, перегнойная почва, песок и торф в равных долях. Можно использовать готовые смеси для бромелиевых. Горшок не должен быть очень высоким. После пересадки эхмеей не следует поливать 3-4 дня.

ВРЕДИТЕЛИ И БОЛЕЗНИ

Вредители, которые могут повредить эхмеей, это корневые червецы, щитовка, корневые клещи и тля. Избавиться от них очень легко, при помощи инсектицидов, имеющих в продаже.

Самая частая причина гибели всех видов эхмеи — это неправильный полив. Помните, что вода в розетке растения не должна быть постоянно. Иначе, эхмея будет гнить.

Если у растения вялые листья, значит, ему недостаточно влаги. Если эхмея не хочет цвести, значит, ей недостаточно света.

Подготовила
Нина ЧЕБОТАРЁВА

Мифы о мужчинах: подтверждаем и развеиваем

Мы живём с ними рядом, любим, выходим за них замуж, но не всегда понимаем, с кем имеем дело. Хорошо бы узнать о них побольше. Не пасуйте перед мужской загадочностью. Всё проще. Мужчины предсказуемы и стереотипны.

И всё же психологически мужчины устроены немного не так, как мы. Краткий курс понимания мужчин хорошо бы пройти каждой из нас. Легкомыслие здесь зачастую приводит к тому, что женское счастье быстро превращается в женскую долю. Элементарный опыт избавил бы нас от многих разочарований. Так что же мы о них знаем? И, главное, что они представляют собой на самом деле?

1. Мужчины сильнее и выносливее женщин

Сильнее — да. У мужчин намного больше мышечной ткани, чем у женщин, и мускульной энергии в них тоже несравнимо больше. К тому же они выше, крупнее. Но насчёт выносливости — много сомнений. Вспомните хотя бы, как летом вы приезжаете с дачи и муж замертво валится на диван. Тем временем вы, сажавшая, сеявшая, полувшая, поливавшая, кормившая всех обедом, сбегавшая в соседний лесок за грибами и, конечно, уставшая, вечером, кряхтя и ворча на своего лежебоку, садитесь и перебираете кучу грибов, потом их варите и парите. У мужа при этом нет сил даже на то, чтобы отогнать машину в гараж. Думаете, это лень? Нет, учёные давно объяснили человечеству, что энергия у мужчин истощается намного быстрее, чем у женщин. И всё потому, что гликоген — её источник — кроется не только в печени и мышцах, но и в жировых отложениях. И когда гликоген кончается, то у женщин происходит «переключка» на жирок. А этого добра у нас явно больше, чем у мужчин. А ещё учёные Алабамского университета установили, что за десяток лет женщина теряет всего 2% способности к физическим нагрузкам, в то время как её «лодырь» — 10. И если здоровая 60-летняя женщина способна вынести 90% той нагрузки, которая была у нее в 20-летнем возрасте, то 60-летний мужчина — всего лишь 60%.

2. Мужчина менее раним

Это совершенно не так. Мужчину очень легко ранить, и, из-за внушённого в детстве стереотипа: «Не плачь, ты не



девчонка», мужчинам приходится гораздо тяжелее. В любой эмоционально трудной ситуации у мужчин гораздо больший риск заболеть, нежели у женщин.

Ведь через слёзы выходят гормоны стресса, мужчины часто не могут позволить себе такой выплеск из-за ярлыка «сильный пол».

3. Мужчина — прирожденный воин, разрушитель

Как показали последние психологические исследования, наиболее яростны и неистовы в драке женщины, они более склонны к состоянию аффекта, в котором исчезают боль и контроль над собой. Если мужская драка по неписаным законам избегает ударов по определённым точкам, то у женщин бои без всяких правил. Они более беспощадны и неистовы.

Мужчины же в драке, как правило, не теряют контроль над собой.

4. Мужская дружба

Спросите у любого мужчины, пусть ответит честно: много ли у него друзей? Настоящих? Тех, с которыми он может обо всём потрепаться, разгрузиться эмоционально, рассказать, как дома жена достаёт, что на работе появилась новенькая секретарша — глаз не оторвать, что собирается купить новый галстук, что сын стал дерзить и непонятно, как себя с ним вести? В общем, такого друга, как у жены её подруга, с которой они треплются по телефону по часу, а то и по два кряду? Кто думает, что это пустой треп, ошибается. Так женщина снимает с себя эмоциональную нагрузку, это, своего рода, психотерапевтический сеанс. У него такого друга, скорее всего, нет. Партнёры, коллеги, собутыльники (хотя это уже ближе), приятели, компаньоны есть, но это не друзья. А друг необходим. Не случайно американцы ходят к психотерапевтам и психоаналитикам — последние заменяют им друзей, по

крайней мере, подставляют «жилетку» для слёз. Но там это дорогого стоит. Многим нашим мужчинам это не по карману. Да и не привыкли они сопلي распускать.

5. Он и так красивый, и ему ничего не надо

Женщины охотно в это верят. Парфюмерные лавки существуют для нас. А у него есть крем для бритья — ну и хватит. Примерно так думают многие из нас. И зря. Кожа мужчины подвергается не меньшим стрессам и нагрузкам, чем женская. Она была бы очень благодарна, ухаживай они за ней чуть больше и внимательнее.

Жена покупает себе какие-то витамины, минеральные добавки, ест фрукты, овощи. Ему всё это ни к чему, считает она. Ну и зря. Мужской организм слепок из того же теста, минус одно ребро.

6. Мужчины не любят умных женщин

...и чтобы им понравиться, нужно время от времени демонстрировать свою глупость.

Таким путём вы, скорее всего, привлечёте к себе мужчин с большими комплексами. Именно они утешают себя мыслями о женской неполноценности в области интеллекта и выбирают тех женщин, которые подтверждают это мнение. Однако интеллектуальные беседы с нравящимся вам мужчиной — всё же не лучший способ завоевать его чувства. Долгие задушевные разговоры говорят о его уважении к вам, но не обязательно свидетельствуют о сильных чувствах. Ведь для мужчины чувство выражается не в словах, а в поступках. И всё же не нужно бояться делиться с любимым все его заботы. А это, чаще всего, требует демонстрации вашего интеллекта.

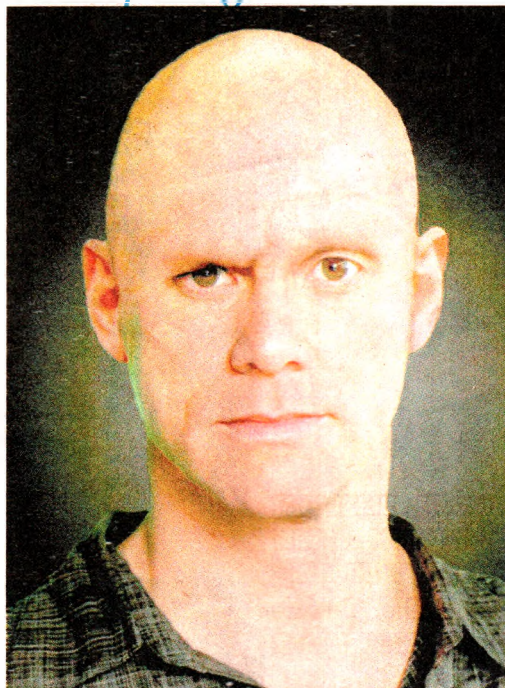
7. Путь к сердцу мужчины лежит через желудок

Все опросы, проводившиеся на тему, что больше всего мужчинам нравится в женщинах, показывают, что умение готовить находится на одном из последних мест. Тем более, что при нынешней развитой индустрии питания, покушать — это вообще не проблема. В женщине для мужчины (согласно опросу) гораздо важнее другие качества: нежность, женственность, чувственность, заботливость, верность. А через желудок лежит только путь к сытости, ожирению, сонливости и лени.

Кстати, переизбыток снижает половую активность мужчин. А женщина в переднике среди кастрюль редко волнуется мужчин.

8. Он так грубо со мной разговаривал — наверно, он меня разлюбил

Вовсе нет. Его грубость как раз и доказывает, что его что-то задело за живое, может быть, именно потому, что вы ему безразличны. Тем более не стоит думать, что его злые слова означают, что между вами всё кончено и прочее. Мужчины гораздо меньше значения придают словам, чем женщины. Он просто «выпустил пар» и в этот момент чувствовал именно то, что вам говорил. Но



через пять минут уже забыл об этом, а вы будете обижаться ещё неделю, даже если он извинился.

Лучше забудьте все эти злые слова или не слушайте их. И уж во всяком случае не принимайте близко к сердцу, считая, что в них «проявилась его истинная сущность».

9. Лысые мужчины — лучшие любовники

В народе говорят: если у мужика лысеет макушка, значит, он протирает её на чужой подушке. Однако научно такая зависимость не подтверждена. Лысая макушка действительно свидетельствует о проблемах, но не по женской части, а кардиологических.

10. Мужчины не замечают женщин с маленькой грудью

Мужчина воспринимает женский образ в целом и мгновенно определяет: нравится — не нравится. Отдельно в грудь (или в другую часть тела), «влюбляется» ничтожно малый процент мужчин. Да и то речь здесь идёт лишь об инстинкте сексуального предпочтения, то есть о желании обладать женщиной с таким-то физическим параметром. Но это не значит, что от личного и интимного общения с женщиной, чьи параметры отличны, он откажется. По данным опроса, 95% мужчин заявили, что маленькая грудь женщины ничуть не мешает им приятно провести с ней время в спальне, и уж тем более не остановит их, если они захотят жениться.

11. Мужчины не любят, когда им задают вопрос: «Ты меня любишь?»

Как раз это — не миф. Даже если мужчина любит, он не готов говорить об этом, особенно если его к этому принуждают. Если же мужчина не любит женщину, то такой вопрос его раздражает, так как в ответ приходится врать. В одном из исследований мужчин просили назвать два самых неприятных женских вопроса. Лидировали следующие: «Ты меня любишь?» и сразу после секса: «О чём ты думаешь?»

12. Все мужики только об этом и думают

Ну, а чего скрывать? Да, думают. Как свидетельствуют американские сексологи, 35-40-летний мужчина вспоминает об этом шесть раз в час. (Похоже, что опрос проводился среди спасателей где-нибудь на пляжах Малибу, поступивших на службу за два-три дня до того. Сами понимаете — со временем всё приедается).

Кроме шуток, несколько раз в день мужчина действительно вспоминает об этом. Но тут нужна одна поправка: речь идёт не о серьёзных размышлениях о сексе, адюльтере. Это лёгкие мысли — так, ни о чём, безобидная шалость, озорство при виде пары стройных ножек на улице или в офисе.

Анна ЗАВРАЖНОВА

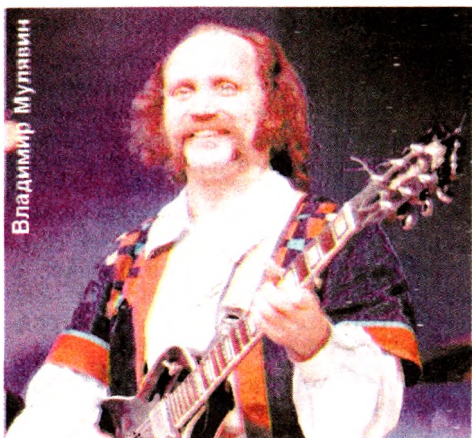
Их песни давно уже стали классикой. «Вологда», «Косил Ясь конюшину», «Белоруссия»... Да за одну только «Беловежскую пущу» «Песняров» можно было полюбить навсегда. Создавая ансамбль, Владимир Мулявин и представить не мог, что очень скоро станет знаменит на весь Советский Союз. Молодые белорусские песняры, все как на подбор красавцы, стали предметом обожания поклонниц. А белорусская народная песня, благодаря Мулявину, русскому рождению, обрела вторую жизнь.



БЕЛОВЕЖСКАЯ ПУЩА

МОЛОДОСТЬ МОЯ, БЕЛОРУССИЯ

«Я начал заниматься музыкой с четырнадцати лет. Играл сначала на балалайке, затем освоил гитару, потом другие струнные инструменты. Учился я самостоятельно. Маму видел редко. Нас было трое в семье, мама нас воспитывала одна. Было послевоенное время, и развиваться приходилось самостоятельно. Родом же я из Свердловска», — вспоминал Владимир Мулявин. В 1956 году Мулявин поступил в Свердловское музыкальное училище. В восемнадцать лет он стал профессиональным музыкантом. В 1958—1963 годы работал артистом-инструменталистом в Тюменском областном концертно-эстрадном бюро, Томской, Кемеровской, Читинской областных филармониях, в Петрозаводске, Оренбурге.



Владимир Мулявин

Играл в Неаполитанском ансамбле ДК «Уралмаша» в Свердловске. В 1963 году был приглашен на работу в Белорусскую государственную филармонию. Служба в армии прошла в оркестре при штабе Белорусского военного округа. В эти годы русский парень Владимир решил больше не расставаться с Белоруссией. После службы, вернувшись в Минск, Владимир Мулявин долго убеждал руководство филармонии, что ей нужен новый коллектив. Вскоре к нему присоединился Владислав Мисевич, игравший на флейте, саксофоне и дудочке; долго искали ударника, пока не забрали из Брестского музыкального училища Александра Демешко. Но прежде — сотни километров по дорогам Брестчины, Могилёвщины, Белорусского Полесья. Тысячи метров магнитофонных записей, часы работы с ними днём и ночью; поиск своего стиля, своего голоса. В итоге, в 1968 году, в Минске, появилась на свет группа «Лявоны». После шести месяцев напряжённой работы над каждой нотой, каждым звуком, музыканты решились на пробное выступление в кинотеатре, перед сеансом. В тот день зрители забыли о кино, потому что каждую песню пришлось повторять по два и по три раза!

КАК КОРАБЛЬ НАЗОВЁШЬ

Название «Лявоны» не очень понравилось руководству филармонии. Лявон был комедийным персонажем белорусского фольклора.

Так назывались белорусы, по аналогии с украинцами-хохлами и русскими-иванами. Самим музыкантам название тоже не очень пришлось по душе. Тогда Леонид Тышко и Владислав Мисевич пошли в библиотеку и в стихах народного поэта Белоруссии Янки Купалы нашли слово «песняры». Причём произведения этого белорусского классика чрезвычайно интересовали самого Мулявина, томик его стихов всегда был под рукой музыканта.

По признанию самого Мулявина, как только они стали «Песнярами», в их жизни многое сильно изменилось, особенно много дали поездки в глубинку, где сохранился белорусский фольклор в первозданном истинном виде. Именно Мулявин с «Песнярами» всколыхнул у всей страны интерес к народным белорусским песням, на тот момент уже почти забытым. Его всегда живо интересовала народная культура. Владимир не считал её для себя чужой, и учил белорусский язык специально для того, чтобы лучше понимать народные напевы Белоруссии. Владимир Мулявин рассказывал: «Надо было идти своим путём. Меня не устраивала эстрада в том виде, в котором она была тогда. Это был не наш путь. Мы взяли народные песни. Я их много слушал, впитывал в себя всё лучшее. Мы добились успеха потому, что не были ни на кого похожи. Официально мы стали первой группой, с которой начался жанр ВИА». Воистину: как корабль назовёшь, так он и поплывёт.

ЗВЁЗДНЫЙ ЧАС

Впервые ВИА «Песняры» громко заявили о себе в 1970 году на IV Всесоюзном конкурсе артистов эстрады в Москве. Руководство Минской филармонии отпускать коллектив в Москву не очень хотело. В то время для артистов эстрады существовали строжайшие правила, у них не должно было быть длинных волос, усов и бород, им полагалось выступать в строгой одежде. Белорусские музыканты этим стандартам совсем не соответствовали, их «патлатые» головы, знаменитые мулявинские усы и цветные костюмы никак не могли понравиться столичному руководству. Но Мулявину удалось убедить всё руководство, что внешний вид коллектива — это часть образа и часть народного белорусского костюма.

На конкурсе «Песняры» произвели настоящий фурор исполнением белорусской народной песни «Ты мне весною приснилась». Публика была поражена звучанием забытой, а многим и вовсе неизвестной народной белорусской песни. Восхитительный вокал и безупречная музыкальная аранжировка принесли «Песнярам» известность за несколько минут.

ПОЮТ, КАК БОГИ

На Всесоюзном конкурсе советской песни, проходившем в рамках Фестиваля в Минске летом 1973 года, «Песняры» выступили и, не дожидаясь результатов, уехали на Фестиваль советской песни в город Зелёну Гуру в Польше; а через несколько дней из газет узнали, что стали лауреатами. А через несколько месяцев их ждал Берлин, где они также стали лауреатами X Всемирного фестиваля молодёжи и студентов, а затем и лауреатами Международного фестиваля песни «Золотой лев» в Лейпциге, и Международного конкурса артистов эстрады «Золотой Орфей» в Болгарии в 1974 году.

В 1973 году, во время гастролей в Ялте, в день концерта, на который были раскуплены все билеты, погиб старший брат Валерий, который стоял у истоков создания коллектива вместе с Владимиром. «Песняры» хотели отменить концерт, слишком тяжело было играть после такого несчастья. Последнее слово было за Владимиром, и он решил не отменять выступление. Выступление «Песняров» началось песней «Белая Русь ты моя». Уже на первых аккордах Мулявин поник, а в середине песни повернулся спиной к микрофону. Музыканты видели, как по его лицу градом текут слёзы.

Песню допеть Мулявин не смог, и лишь играл на гитаре.

В 1976 году «Песняры» совершают турне по югу США в сопровождении американской группы «New christle minstrels», выступают перед американской публикой.

У «Песняров» были аншлаги и номер журнала «Билборд», целиком посвящённый им, чего до Мулявина и его друзей из европейских групп удостоились лишь «Битлз».

Известна легенда о том, что Пол Маккартни, услышав «Песняров», произнёс: «Играют, как дети, поют, как боги!». К сожалению, это только легенда, но будь я на месте Маккартни, оценила бы творчество «Песняров» именно так.



Владимир Мулявин и Леонид Борткевич

БЕЛОВЕЖСКАЯ ПУЩА

За всё время существования ансамбля в нём сменилось более полусотни музыкантов. Главным условием, которому они должны были соответствовать, наличие таланта. Без яркого, безусловного и сильного таланта попасть в группу было невозможно. Принимая на работу в «Песняры», Мулявин просил кандидата спеть куплет из «Беловежской пущи». Только взяв верхние ноты, тот мог рассчитывать на вхождение в состав группы. От своих талантливых музыкантов Мулявин требовал стопроцентной отдачи. Леонид Борткевич вспоминал: «Мы были, как солдатики — вправо, влево, смотри сюда, встань туда ... Иногда такие высокие ноты брал — кажется, уж куда лучше! А он недоволен, плохо! И в конце концов выяснялось, что он прав. Он был учи-

телем, настоящим, от Бога». Но это не помешало Борткевичу в 1980 году покинуть своего учителя и уехать в Америку вместе с женой, гимнасткой Ольгой Корбут. Но жизнь за границей у него не задалась, и он вернулся на Родину уже в начале нового тысячелетия, на закате «Песняров», и даже не ожидал, что Мулявин вновь предложит ему петь песню «Берёзовый сок». Зал встречал «блудного сына» стоя, бешеными овациями.

ПРОСТО ГЕНИЙ

Но самые большие требования Мулявин предъявлял к самому себе, остальные участники группы автоматически подтягивались до его уровня. Владимир не мог себе позволить небрежного отношения к зрителям, не позволял себе недоработать, народную любовь он отработывал на сто процентов. Но всенародная и даже всемирная слава не могли заставить Мулявина заболеть «звёздной болезнью», он по-прежнему был скромным, весёлым и простым человеком. Муля — называли его коллеги, родные и близкие. «Мулявин вообще был гений, но он сам не понимал этого, не знал этого, не догадывался об этом. Он ощущал себя самым обыкновенным человеком, — вспоминает Леонид Борткевич. — Гений везде сеет добро. Он всё делал для людей. Но так, чтобы люди этого не заметили. Да и звания ему были не нужны. Но именно с этого и начинается художник. Он работал на износ, работал всегда. На гастролях все идут на пляж, а он сядет в сторонке, берёт бумагу и пишет, пишет, пишет...»

В мае 2002 года В. Мулявин попал в автокатастрофу, в результате которой был прикован к постели, проходил курс лечения в Белоруссии, затем был перевезён в Москву, в больницу им. Бурденко, где и скончался 26 января 2003 года. Прощались с Великим Песняром в Москве 27 января и в Минске 28 января.

В Минске, казалось, даже погода скорбит — шёл дождь, и звучали песни Мулявина. Пришедших проститься было так много, что, казалось, никакого времени не хватит, чтобы попрощаться успели все. Владимир Мулявин покоится на Восточном кладбище в Минске. Об этом тяжело говорить, ещё тяжелее думать. Но благодаря песням Мулявина, он навсегда останется с нами. Пока живём мы, живёт ПАМЯТЬ о НЁМ...

Подготовила Алла ОРЛОВА

Порой вы впадаете в панику из-за какой-нибудь мелочи? Поинтересуйтесь у мамы, не было ли у неё в период беременности сильных переживаний. Английские учёные доказали, что от беременной, находящейся в нервном состоянии, через плаценту малышу поступают огромные дозы гормона кортизола. А значит, велика вероятность того, что он унаследует повышенную чувствительность к стрессу.

К сожалению, склонность к стрессу — далеко не единственная проблема, которая переходит к нам по наследству.



ПРОБЛЕМА: СТРЕСС И ДЕПРЕССИЯ

Учёные доказали, что 15 процентов людей, чьи отец или мать страдали депрессией, тоже не минует чаша сия. Корень зла — ген, ответственный за расход мозгом серотонина, контролирующего наше настроение и влияющего на восприятие боли. Впрочем, важную роль играет не только наследственный фактор. Важно, как родители ведут себя в присутствии детей. Ведь часто малыши подсознательно копируют поведение взрослых.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Вы чувствуете, что чёрная полоса в вашей жизни несколько затянулась?

● Составьте антистрессовое меню. Если вы часто нервничаете, увеличьте в рационе количество сложных углеводов. Витамины B6 и B12 эффективны при стрессах, фолиевая кислота — при депрессии. При стрессах помогут рыба и морепродукты, брокколи, чёрный хлеб, нешлифованный рис, черника.

Усиьте свой иммунитет к негативу. В этом вам помогут простейшие техники релаксации и успокоения из йогического арсенала. Они особенно пригодятся, если в ближайшем будущем вы планируете родить ребёнка.

ПРОБЛЕМА: ИНСУЛЬТ, ИНФАРКТ

Когда учёные принялись изучать ДНК долгожителей, они обнаружили, что в них отсутствует ген APOU-4, программирующий повышенный уровень «плохого» холестерина — одного из главных виновников инсульта и инфаркта. Склонность организма откладывать вредный холестерин на стенках сосудов передаётся по

наследству, считают медики.
ЧТО ДЕЛАТЬ?

Спросите у членов вашей семьи моложе шестидесяти пяти лет о наличии заболеваний сосудов. И если вам ответят утвердительно...

● Контролируйте уровень «плохого» холестерина и триглицеридов. Повышенный уровень триглицеридов говорит о том, что в кровь поступают частички жира. Расскажите врачу о своём «наследстве», и, начиная с тридцати пяти лет, раз в два года сдавайте анализ крови на эти показатели. Кроме того...

● Откорректируйте своё питание. Поскольку холестерин мы получаем вместе с пищей, то можем спокойно контролировать и его количество. Ограничьте в своём меню соль и увеличьте долю орехов и сухофруктов. Ежедневно съедайте 400 г овощей и фруктов, причём треть из них — в сыром виде. Кроме того, вам необходимы морская рыба, богатая полиненасыщенными жирными кислотами омега-3, и растительные жиры, которые растворяют холестериновые бляшки. Употребление яиц придётся ограничить до трёх штук в неделю, а сливочного масла — до двух чайных ложек в день. Совсем исключать эти продукты не стоит, поскольку в их состав входят и антихолестериновые вещества. А вот майонез, сдобу, сладости и маргарин можете изгнать из своего рациона.

● Увеличьте физическую активность. Обычная пешая прогулка по тридцать минут в день позволит «убежать» от проблем с сосудами.

● Следите за артериальным давлением. Если ваши показатели выше 140 на 90, вы находитесь в группе риска.

ПРОБЛЕМА: ОСТЕОПОРОЗ

Если список переломов у вашей мамы внушительный, это означает, что вы унаследовали предрасположенность к остеопорозу. Такая же проблема была и у вашей бабушки? Риск увеличивается втрое. А если при этом вы худощавы, являетесь обладательницей светлых волос и кожи, да к тому же курите, то ваши шансы обрести хрупкость костей очень велики.

Прочность скелета начинает снижаться после сорока лет. Даже тряска в транспорте или подъём тяжёлой сумки может стать причиной смещения позвонков. Особенно хрупкой становится шейка бедра.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Если у ваших родственников налицо все признаки остеопороза...

● Обогатите свой рацион кальцием. Этот ценный элемент присутствует в рисе, фруктах, овощах и молочных продуктах. Исключение составляет молоко — оно не в состоянии повысить уровень кальция, так как с возрастом мы теряем лактозу, необходимую организму для его усвоения. А вот газированные напитки и кофе вымывают из организма кальций. Если же в вашем рационе преобладают животные белки, он будет выводится ещё активнее.

● Ежедневно принимайте солнечные ванны. Независимо от времени года по пятнадцать минут каждый день — так вы поможете организму синтезировать витамин D, необходимый для усвоения кальция. Запасы этого ценного вещества кроме солнца, пополнит жирная рыба, печень и яйца.

● Больше двигайтесь. Это жизненно

необходимо для укрепления костей, так как стимулирует в них микрообмен веществ. Не забывайте и о целебном воздействии секса, который является великолепным «тренажёром» для костей, мышц и связок.

Ходите на профилактический осмотр. Регулярные посещения врача позволят выявить заболевания на начальной стадии. Специалист подберёт лекарства и витамины, повышающие плотность костей.

ПРОБЛЕМА: ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Если члены одной семьи болеют одним и тем же видом рака, то во всём виноваты гены, считают многие. Но не спешите всё списывать на плохую наследственность, возражают эксперты. Основная проблема — стиль жизни, свойственный данному семейству, будь то несбалансированное питание, вредные привычки или гиподинамия. Чтобы предупредить заболевание, достаточно проанализировать привычки болевших родственников и сделать для себя правильные выводы.

А вот если женщины вашей семьи болели разными видами рака — яичников, матки, груди, не исключена генетическая причина, предполагают специалисты. Однако, уточняют они, не стоит забывать, что наследственность влияет только на предрасположенность организма к возникновению опухоли. В 90% случаев она возникает под воздействием канцерогенных веществ, одним из основных источников которых является курение.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Решающую роль в изгнании «дьявола» играет не только здоровый образ жизни. Не менее важна профилактика и ранняя диагностика. Ведь недуг не возникает на ровном месте. Например, часто раку молочной железы предшествует фиброзно-кистозная мастопатия. Вовремя опознанная и излеченная, она имеет мало шансов переродиться в злокаче-

ственную опухоль. Поэтому, начиная с восемнадцати лет, раз в полгода проходите профилактический осмотр у гинеколога, самостоятельно осматривайте свою грудь, а раз в год посещайте маммолога.

ПРОБЛЕМА: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Сколько вы весили при рождении? Если больше четырех килограммов, у вашей мамы вполне мог быть так называемый диабет беременных. Часто он остаётся нераспознанным и может привести к осложнениям у малышей. Он провоцирует ускоренный рост ребёнка: у него увеличиваются печень, сердце, поджелудочная железа, происходит избыточное отложение подкожного жира, возникает диспропорция в фигуре — большой живот, широкие плечи и маленькие конечности. Став взрослыми, такие дети чаще других подвержены избыточному весу и диабету 2 типа.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Если вы появились на свет не в меру упитанной, регулярно проверяйте уровень сахара в крови. Сданный натощак, он не должен превышать 3,3-5,5 ммоль/л, а если вы беременны — 4-5,2 ммоль/л.

ПРОБЛЕМА: ВАРИКОЗ

Склонность к хрупкости сосудов, слабой соединительной ткани и расширению вен тоже передаётся по наследству. Причем исключительно по женской линии. Если у вашей мамы или бабушки имеются проблемы с венами, к тому же по долгу службы вам приходится долго сидеть или стоять, то вы автоматически включаетесь в группу риска.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Тяжесть в икрах, отёки — достаточно веские причины для того, чтобы обратиться к флебологу. Он проведёт ультразвуковую доплерографию, которая покажет, в порядке ли кровеносная система и, если нужно, назначит лечение.

ПРОБЛЕМА: КЛИМАКС

Как правило, у дочерей менопауза наступает в том же возрасте, что и у их матерей. В среднем это случается примерно в пятьдесят один год, но может нагрянуть и гораздо раньше. Резкое старение, эмоциональные нарушения, риск развития остеопороза, сердечно-сосудистых заболеваний — далеко не полный перечень болезней «переходного возраста».

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Именно в период менопаузы наблюдается всплеск онкологических заболеваний. Вот почему так важна вовремя проведённая гормональная заместительная терапия. Кроме того, информация о времени наступления климакса важна для планирования семьи. Обладая нужной информацией, вы узнаете, когда стоит отодвинуть на второй план дела карьерные и поторопиться с пополнением семейства.

ПРОБЛЕМА: ЛИШНИЙ ВЕС

Хорошенько присмотритесь к фигуре своей мамы. Сорок процентов женщин набирают лишний вес приблизительно в том же возрасте, что и их родительницы.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Уточните у своей мамы, когда она поправилась — сразу же после родов или когда ей исполнилось сорок пять лет? Держите информацию в памяти. И в эти опасные периоды с особой тщательностью следите за своей фигурой и рационом. Только без фанатизма!

ПРОБЛЕМА: МОРЩИНЫ

Чтобы узнать, как долго ваша кожа сохранит свой цветущий вид и гладкость, ещё раз внимательно посмотрите на свою маму. Если у неё и сейчас гладкая кожа, не изборождённая морщинами, вам повезло. Мама уже давно борется с морщинами? Не откладывайте с профилактикой.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Однако в любом случае состояние кожи только на 20 процентов определяется наследственностью, остальные 80 — зависят от ухода и образа жизни. А поэтому...

●Бросьте курить. Табачный дым действует на кожу как снаружи, так и изнутри.

●Ешьте больше морской рыбы. Содержащиеся в ней омега-жирные кислоты продлевают молодость кожи, долго поддерживая её гладкость и упругость на должном уровне.

●Обратите внимание, какая зона у мамы самая проблемная. Это может быть сухость кожи, носогубные складки или мешки под глазами. И уделите ей повышенное внимание.



Женская консультация



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

Врач на приёме сказала, что у меня что-то с шейкой матки и необходимо делать биопсию. Но я пока её делать боюсь, ведь я ещё не рожала. Подскажите, зачем это нужно, больно ли это и к каким последствиям может привести?

А. Д., 20 лет, г. Белгород

Очевидно, при осмотре врач выявил на шейке какие-то изменения. Заболеваний, поражающих этот орган, довольно много. Обычно, при выявлении такой патологии, женщине предлагают сдать анализы для исключения инфекции половых органов, при необходимости проводится лечение. После этого делается кольпоскопия — осмотр шейки матки под микроскопом и специальный мазок, позволяющий уточнить диагноз. После получения результатов в ряде случаев требуется проведение биопсии — взятие маленького кусочка шейки матки для исследования. На основании этого устанавливается точный диагноз и определяется план лечения. Все эти методы исследования неболезненные и не зависят от того, рожали вы или нет. А вот выбор метода лечения в ряде случаев связан с тем, были у женщины роды или нет.

Два месяца назад у меня был выкидыш (вторая беременность, первая закончилась родами). Когда мне можно будет снова забеременеть и нужно ли сдавать какие-нибудь анализы перед беременностью?

М. В., 30 лет, г. Воронеж

Для того чтобы избежать повторения подобного, необходимо выяснить причину, по которой беременность прервалась. Для этого необходимо обследоваться на инфекции, передающиеся половым путём — хламидии, микоплазмы, уреаплазму, герпес и цитомегаловирус, гепатиты В и С, ВИЧ и сифилис. Нужно сдать кровь на антитела к вирусу краснухи и токсоплазмозу, волчаночный антикоагулянт.

Необходимо также сдать кровь на группу и резус, чтобы исключить конфликт и пройти общеклиническое обследование. Также показаны консультации медицинского генетика и эндокринолога. При выявлении какой-либо патологии нужно пролечиться. На всё это у вас есть примерно полгода, в течение которых рекомендуется предохраняться от беременности.

У меня 2 года стоит внутриматочная спираль. В этом месяце была задержка на неделю, тест показал две полоски, потом месячные пришли. Была на приёме у врача, он сказал, что всё нормально, я не беременна. Но почему тест на беременность был положительным?

О. Д., г. Тула

Один из механизмов контрацептивного действия внутриматочной спирали — препятствие внедрению плодного яйца в стенку матки. Скорее всего, в прошлом цикле у вас наступила беременность, что показали две полоски на тесте. Но потом произошел самопроизвольный выкидыш в очень маленьком сроке, который вы приняли за месячные. Так бывает. На всякий случай сделайте ещё раз УЗИ, чтобы подтвердить отсутствие беременности на фоне спирали.

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

Свое здоровье

Мне 38 лет. В 34 года у меня нашли эндометриоз, а несколько месяцев назад ещё и миому. Это лечится таблетками или обязательна операция?

И. С., г. Орёл

Тактика лечения эндометриоза и миомы матки во многом зависит от того, как эти заболевания себя проявляют и как они меняют самочувствие женщины. При бесплодии может применяться одна тактика, при склонности к кровотечениям — другая. Иногда эндометриоз и миома матки протекают незаметно и не очень беспокоят женщину. В таких ситуациях гинекологи рекомендуют изменение образа жизни и регулярное посещение врача.

Зачастую для облегчения самочувствия при миоме и эндометриозе может быть достаточно длительного приёма препаратов на растительной основе. Российскими учёными разработаны препараты из брокколи и зелёного чая, которые принимаются на протяжении нескольких месяцев. Эти капсулы достаточно безопасны и крайне редко вызывают побочные эффекты.

Но иногда врачи рекомендуют лекарственные средства, серьёзно влияющие на гормональный фон. Ведь и эндометриоз, и миома матки часто сочетаются с нарушенной выработкой гормонов.

Действенность такой методики подтверждена во многих научных исследованиях. Но средства, влияющие на гормональное равновесие, не лишены побочных эффектов. Поэтому такие лекарства могут быть назначены только опытным врачом-гинекологом и после консультации терапевта.

Можно ли при помощи БАДов вылечиться от мастопатии?

Ю. Б., г. Воронеж

Вылечить мастопатию полностью при помощи биологически активных добавок нельзя. Но облегчение при этом недуге некоторые растительные средства принести могут. На сегодняшний день в лечении, чаще всего, используется гомеопатический мастодинон. В последние годы набирает популярность и отечественный препарат, содержащий йод, под названием мамоклам.

Кроме того, для уменьшения болезненности перед месячными на кожу молочных желёз сейчас рекомендуют наносить специальный гель, содержащий естественный гормон прогестерон. Его наружное применение достаточно безопасно, но рекомендовать это средство должен врач.

Вам знакомо состояние, когда голова становится ватной и ничего не соображает? Добиться ясности ума поможет нейробика — особый комплекс упражнений для мозга.

ШЕВЕЛИ ИЗВИЛИНАМИ!

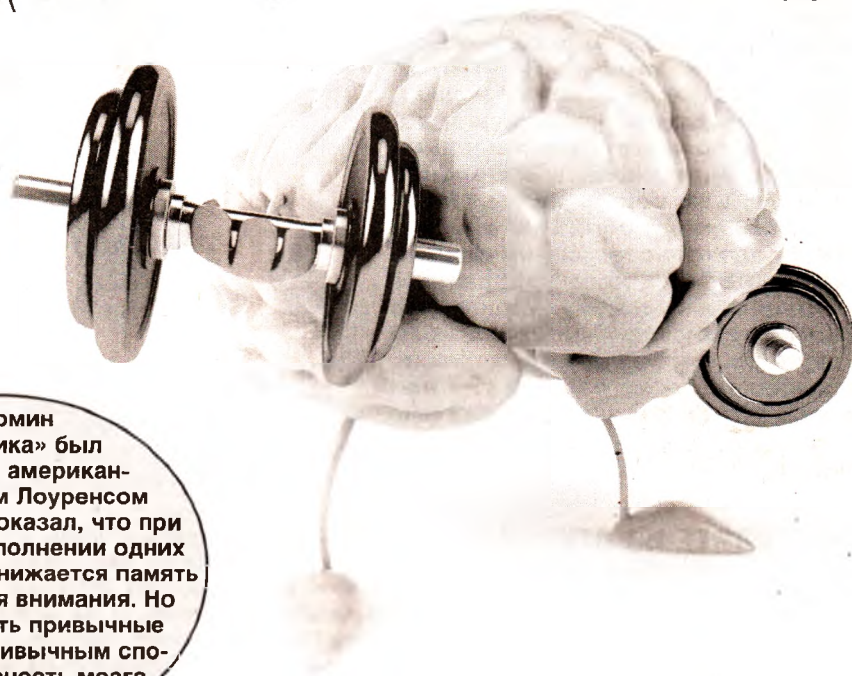
(КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ТРЕНИРУЮТ МОЗГ)

ЭТО ЧТО-ТО НОВЕНЬКОЕ!

Если долго лежать без движения, наши мышцы атрофируются. Примерно то же самое происходит и в голове. Постоянное выполнение рутинных, однотипных дел приводит к тому, что мозг начинает лениться и делать их «на автомате». Казалось бы, что страшного — делает ведь! Однако связи между клетками головного мозга ухудшаются. Дендриты — особые отростки на нейронах — от бездействия истощаются. В итоге мы с трудом усваиваем новый материал, жалуемся на плохую память и сниженную работоспособность.

Единственный способ привести мозг «в чувство» — заставить его работать. Именно для этого придумали нейробика — умственную гимнастику. Или, как её ещё называют, аэробику для головы.

Термин «нейробика» был предложен американским учёным Лоуренсом Катцем. Катц доказал, что при постоянном выполнении одних и тех же задач снижается память и концентрация внимания. Но если выполнять привычные действия непривычным способом, активность мозга возрастает.



АКТИВИЗИРУЕМ СЕРЫЕ КЛЕТОЧКИ

Раньше считалось, что клетки головного мозга у взрослых людей не восстанавливаются. Но не так давно учёные выяснили обратное. Восстанавливаются, и ещё как. Для этого мозгу нужны новые впечатления, ассоциации и логические цепочки. Подчёркиваем — именно новые. Они заставляют нас активнее шевелить извилинами и приводят мозг в тонус. Поэтому главное правило нейробики — разрушить старые стереотипы и создать новые, нестандартные ситуации. Например, если вы привыкли каждый день пить кофе во время обеда, попробуйте заменить его чаем с мятой или апельсиновым соком. Или пить всё тот же кофе, но через соломинку. Даже такой пустяк поможет мозгу «встряхнуться».

А вообще, чтобы фитнес для мозга принёс результат, нужно заниматься им не от случая к случаю, а ежедневно. Возьмите на вооружение несколько наших советов.

- Научитесь пользоваться двумя руками. Это нужно для того, чтобы «включить» оба полушария. Сложно сразу начать писать левой рукой, если вы правша. Но зато можно есть, чистить зубы, расчёсывать волосы.

- Пробуйте новые блюда. Пошли

с коллегами на бизнес-ланч? Закажите что-нибудь новенькое. Необязательно «крутую» экзотику вроде жареной лягушки в клубничном соусе. Достаточно заменить привычную окрошку на непривычный мисо-суп (или наоборот). Даже если вам вкус не очень понравится, мозг наверняка одобрит!

- Чаще закрывайте глаза, полагаясь на другие органы чувств. Например, попробуйте есть с закрытыми глазами или по запаху определить, какое блюдо вам принесли. Ещё можно попытаться найти предмет на ощупь. Или выбирать цветы не по внешнему виду, а по запаху (кстати, отличный повод лишний раз зайти с мужем в цветочный магазин).

- Переверните вещи вверх дном. Конечно, не стоит дома устраивать погром. Можно устроить «мини-погромчик» на рабочем столе: повесьте фотографии и календарь «вниз головой», положите телефон, папки, ручки и степлер на новые места. Или попросите кого-нибудь из коллег сделать это за вас (так даже лучше — будет ещё необычнее). Бардак на столе заставит активнее работать двумя полушариями. Хочешь не хочешь, а нужно быстро вернуть всё в «человеческий» вид!

- Измените интерьер. Переставьте мебель и/или поменяйте декор (шторы, покрывала, скатерти). Квартира будет выглядеть по-новому.

Но можно начать и с малого: каждый день меняйте фон в компьютере и мелодию звонка в телефоне.

- Освойте новое хобби. Это нужно, чтобы почаще удивляться (тоже полезно для мозга) и радоваться своим победам. Например, научитесь рисовать. На самом деле каждый человек умеет это делать, просто не знает об этом. Так что дерзайте!

- Ищите маршруты объезда. Если вы много лет добираетесь на работу по одному и тому же пути, мозгу становится скучно, и он направляет вас привычной дорогой на «автопилоте». Не позволяйте ему лениться — ищите новые маршруты и новые способы передвижения. Даже если для этого придётся вставать пораньше и часть пути проходить пешком.

- Интересно проводите досуг. Делайте то, чего прежде не делали: путешествуйте, ходите в театры, на выставки, прыгайте с парашютом, вышивайте крестиком.

- Фантазируйте. Придумывайте хорошие шутки, необычные истории — это тоже помогает «прокачать» мозги.

- Чаще говорите да в ответ на авантюрные предложения друзей. Вас зовут в гости в незнакомую компанию или приглашают сделать что-то, чего вы ни разу не пробовали? Соглашайтесь! Мозг тут же придёт в тонус.

Дарья НЕРОВНОВА

В декабрьском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Елены из г. Смоленска: «После 30 лет брака муж сделал «сюрприз»: у него связь с девицей 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 — невыносимо. Я в ступоре. Словно прожила жизнь, а оказалось — не свою. А где моя жизнь — не знаю.» Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Елены.

ПОСЛЕ 30 ЛЕТ БРАКА МУЖ МЕНЯ ПРЕДАЛ



ВЫХОДИТЕ ИЗ СТУПОРА

Елена, сейчас каких только историй не прочитаешь. И правда, кошмарный сон. Вы правы, жить в такой ситуации, какой сейчас находитесь вы, очень тяжело. Но жизнь продолжается, и она состоит не только из предательств и измен. Ваши чувства, радости и всё светлое осталось в вашей душе. Оно никуда не ушло. Просто сейчас у вас в мыслях только одно — измена. Вы пишете, что у вас есть дочь. Может быть, уже есть и внуки (или будут). Наверняка, есть профессия и работа. Да и вы сами — личность, а не бесплатное приложение к мужу. В любом случае, жизнь продолжается. Решать, конечно, вам, но посыпать голову пеплом и заживо себя хоронить в этой квартире не стоит. Если вам и правда «жить в этом аду — невыносимо», то срочно выходите из ступора и занимайтесь квартирным вопросом. Держаться за квадратные метры в ущерб своей жизни не имеет смысла.

Татьяна, г. Пенза

ВАМ ПРЕДСТОИТ БОРЬБА

Я с вами совершенно согласна, Елена, — поведение вашего мужа можно расценить только как предательство. И не потому, что он изменил вам. Измена — такое дело... Главное, что он, как вы пишете, не признаёт этого факта, но, тем не менее, собирается жить в отдельной комнате как сосед. Если связь с молодой женщиной ещё можно как-то оправдать его возрастом — так сказать, последний всплеск эмоций перед наступлением старости — то его цеплянию за квадратные метры оправдания нет. Разлюбил, нашёл другую — уходи! А он решил попро-

бовать усидеть на двух стульях. И вы, Елена, не должны ему этого позволить. Вам предстоит бороться не за квадратные метры, а за своё Достоинство и даже жизнь, поскольку в аду жизни нет. Подавайте на развод и раздел имущества, в первую очередь, квартиры. Выходите из ступора, восстанавливайте силы и начинайте борьбу. От предателя нужно избавляться. Жизнь в 52 года не заканчивается, поверьте!

Елизавета, г. Псков

КАК ЖИТЬ ДАЛЬШЕ — РЕШАТЬ ВАМ

Да уж, сюрприз действительно неприятный! Но как жить дальше — решать вам. Можно начать жалеть себя, считая мужа предателем и скотиной, виновным во всех ваших несчастиях. Можно полностью сосредоточиться, к примеру, на внуках или 6 сотках. Можно начать считать себя дряхлой старушкой и полностью поставить на себе крест, как на женщине. А можно круто изменить собственную жизнь. Тут важно осознать, что вам не уже 52, а пока ещё только 52. При нормальном отношении к себе, здоровой активности и желании этой самой активности у вас в запасе ещё лет 40 и больше. Тут ведь многое зависит от собственного желания, а уж природа поможет, как сумеет. Нет, можно, конечно, впасть в уныние и помереть лет через десять от сердечного приступа, вызванного ожирением и сбоем всего, чего только можно. Но также можно плюнуть на хвост сбежавшему супругу, разменять квартиру, заняться собой, похорошеть, выйти замуж за какого-нибудь хорошего

человека и прожить с ним ещё много счастливых лет, наслаждаясь жизнью. Выбор за вами.

Лариса, г. Томск

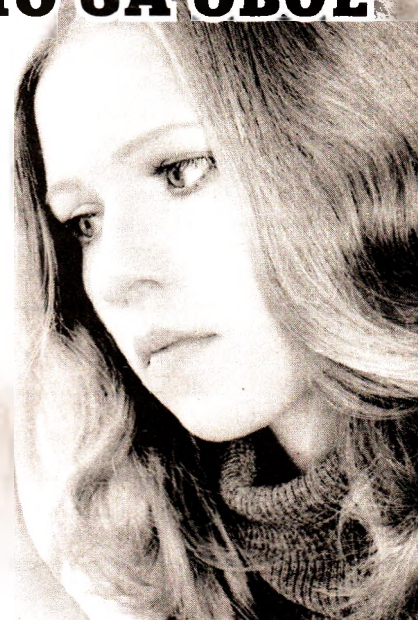
Муж называет меня «колобочком»

Сейчас мы с мужем ждём первенца, срок беременности 23 недели. За это время я сильно поправилась — почти на 10 кг, а впереди ещё 17 недель! Конечно, я сильно переживаю из-за этого. Но ещё больше из-за того, что муж надо мной подшучивает. Называет «мой колобочек», нежно (как ему, наверно, кажется) треплет за складочки на спине. Мой муж — человек с юмором, но на эту тему я не могу смеяться. Просила его так не делать, но он всё равно продолжает. То в кафе, когда я заказываю себе порцию пасты, в шутку скажет, что ему теперь надо больше зарабатывать, чтобы поменять мне гардероб после родов. То предложит подарить моей сестре платье, которое она взяла у меня надеть на корпоратив, поскольку, по его мнению, я в него уже всё равно после родов не влезу. Мне очень обидно. Сколько себя помню, всегда была склонна к полноте. Толстой не была, но вес всегда был чуть больше, чем мне хотелось бы. Муж относится к моим переживаниям с юмором, говорит, что будет любить меня любой. Но я всё равно расстраиваюсь. Как мне убедить мужа не шутить на больную для меня тему?

Екатерина, 27 лет, г. Барнаул

В декабрьском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Алёны из г. Тулы: «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 рассказала о всей этой ситуации! Я каждый день рву на себе волосы за ту интрижку. Как избавиться от стыда?» Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Алёны.

МНЕ СТЫДНО ЗА СВОЁ ПРОШЛОЕ



НУЖНО СМОТРЕТЬ ВПЕРЁД

Алёна, от ошибок в жизни не застрахован никто. Да, был у вас роман с женатым человеком. Но вы нашли в себе мужество прекратить с ним общение и разорвать эту связь. Сейчас вам стыдно. Пишете, что волосы на себе рвёте. Мне кажется, это говорит о том, что совесть у вас есть, и человек вы нравственный. Не знаю, верите ли вы в Бога, ходите ли в храм, крещены ли в Православии. Но советую вам поговорить со священником о своей ситуации и покаяться на исповеди. Это единственный способ примириться со своей совестью и избавиться от стыда. Говорят, что покаяние — это второе крещение, после которого человек начинает жизнь с чистого листа. Можете обратиться со своей проблемой на православный сайт, где на вопросы отвечают батюшки, и спросить, как вам быть. Вам, Алёна, только 19 лет. Нужно смотреть вперёд, строить свою жизнь и не копаться до умопомрачения в своём прошлом.

Надежда, г. Липецк

ПРОШЛОГО НЕТ. ЕСТЬ НАСТОЯЩЕЕ

Алёна! Твоё прошлое — это твоя жизнь. К сожалению, начала ты её не совсем удачно. Но это был твой выбор, и никто не вправе судить тебя за него. Только ты сама. Что, собственно, ты и делаешь. Но от того, что ты будешь с остервенением «рвать на себе волосы», ничего не изменится. Такие действия называются садомазохизмом. Как избавиться от стыда? Перестать всё время мысленно возвращаться в прошлое. Его нет! Поставь на этом точку и

начни новую жизнь, с чистого листа. Прошлое навсегда остаётся в нашей памяти, но нельзя позволять ему отравлять своё настоящее. Человек бывает счастлив только здесь и сейчас. Перестань тратить драгоценное время на самобичевание, учи прошлые ошибки и смело двигайся вперёд. И не вздумай посвящать в свои тайны своего любимого. Зачем? Откуда ты знаешь, что было в его жизни до тебя? Может, что-нибудь похлеще? Всё осталось в прошлом, у обоих! Учитесь наслаждаться сегодняшним днём!

Ирина, г. Воронеж

ИДЕАЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ НЕ СУЩЕСТВУЕТ

Алёна, мы все совершаем поступки, о которых потом стыдно вспоминать. У каждого есть хотя бы один завалившийся скелетик в шкафу. Особенно, из времён молодости, когда мы только учимся жить, чувствовать, принимать решения. Поэтому не переживай, идеальных людей не существует. Скажу больше: не каждому дано осознать содеянное и сделать правильные выводы. Судя по тому, что ты пишешь, ты как раз всё осознала. И это здорово. Значит, ты растёшь, взрослеешь, набираешься мудрости и обладаешь совестью. Прекрасно! Так что оставь свои волосы в покое. Просто прими всё произошедшее как факт из прошлого, в котором ты вела себя не самым лучшим образом, но которое прошло! Ты посумнела, поняла, что это не то, что тебе требуется. Ну и отлично! Главное — теперь не повторяй прежних ошибок.

Что же касается отношений

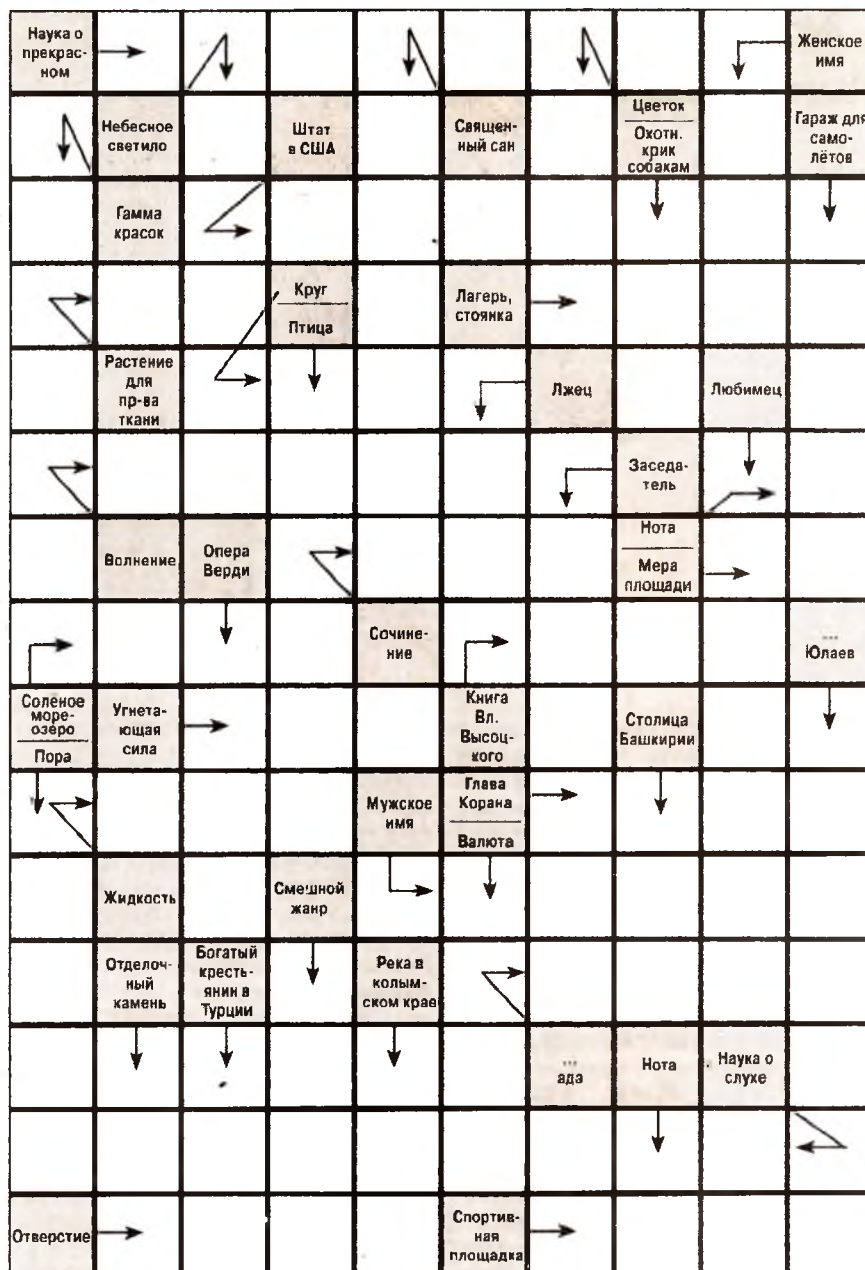
с нынешним парнем, то боже тебя упаси вспоминать о прошлом и рассказывать ему об этом. Даже если спросит и станет утверждать, что всё поймёт, говори, что вспоминать просто нечего, что он единственный и неповторимый и никого лучше ты не встречала. Поверь, нет ни одного мужчины, который оценит такое «облегчение души». Так что оставь прошлое в прошлом, и всё будет хорошо.

Тамара, г. Орёл

Я упустила шанс построить отношения?

Встречалась полгода с мужчиной. Я любила, он нет, хотя относился с уважением, заботился. Но ласки, поцелуи, восхищённые взгляды быстро сошли на нет. Я не выдержала и ушла без объяснения причины. Он не останавливался. Прошло два месяца. Не могу забыть и двигаться дальше. Всё время думаю, что, если бы не ушла, возможно, был бы шанс построить с ним отношения. Знаю, что вела себя неправильно — старалась понравиться, в итоге потеряла себя. Если сейчас пойду на контакт с предложением начать сначала, перестану себя уважать, особенно, если он откажется. Если не признаюсь, что очень жалею о разрыве, буду и дальше думать, что сама упустила свой шанс. Это тот человек, с которым я хотела бы вместе пройти по жизни. Как быть?

Инна, 37 лет, г. Тамбов



Психиатр поздравляет своего пациента с прогрессом в лечении.

— И это вы называете прогрессом? Шесть месяцев назад я был Наполеоном, а сейчас — никто...

— Обними меня!
— Не, я током бьюсь.
— А я шваброй. Обнимай говорю!

— Где мое чудо?
— Я здесь!
— Дебил, йогурт мой где?

— Пап, я посижу за компом?
— Конечно... Только не включай.

— Мама, а почему на плите так грязно?
— Папа яичницу пожарил.
— Без сковородки?
— Что унылая такая?
— Чуть ребенку утренник не сорвала.

— ???
— Воспитательница, велела родителям быть в масках...
— И что? Они же в каждой

аптеке.

— Вот все такие умные были! Одна я, как дура: в маске крокодила!

— Изя, кто бы мог подумать, что пройдет 70 лет и люди будут драться за место в поезде, чтобы добраться до лагерей в Германии?!

Мы живём в ста метрах от аэропорта рядом с железной дорогой. И зачем мне бесшумная стиральная машина?

Студент сдает экзамен по истории КПСС. Его спрашивают:

— Кто такой был Карл Маркс?

— Карл Маркс умер! Почтим его память минутой молчания.

Комиссия встала. Почтили.

— А кто такой был Ленин?

— Ленин умер, но дело его живёт. Почтим память великого вождя минутой молчания!

Встали. Почтили. Профессор шепчет членам комиссии:

— Ставьте ему тройку, а то сейчас заставит петь интернационал, а я только первый куплет знаю.

В больницу привозят человека с травмой головы. Сестра заполняет карту и спрашивает:

— Женаты?
— Нет, в ДТП попал.

АНЕКДОТЫ



А как у них?

Кулини №2(112) Февраль 2016

ЖЕНСОВЕТ 47

НЕТИПИЧНАЯ СИГУРНИ УИВЕР

Снявшись в 1979 году в роли мужественной дамы — офицера Рипли в фильме «Чужие», практически в одиночку воевавшей с внеземными монстрами, Сигурни Уивер в представлении зрителей навсегда осталась холодной, жёсткой суперженщиной с волевым подбородком и стальными глазами. Её известность теперь равна известности таких «гигантов», как Арнольд Шварценеггер и Сильвестр Сталлоне.



Уивер родилась в интеллигентной семье. Её отец был пионером в телебизнесе и даже возглавлял теле- и радиокomпанию Эн-би-си, а мать окончила Королевскую академию драматического искусства, снявшись затем в ряде классических фильмов Альфреда Хичкока. Отец увлекался историей Древнего Рима и хотел назвать дочь Флавией, но супруга настояла на имени Сьюзан Александра. Однако в 14 лет девушка решила взять себе имя Сигурни — так звали персонажа знаменитого романа Фрэнсиса Скотта Фицджеральда «Великий Гэтсби».

Ещё в школе она вымахала аж на метр восемьдесят, за что одноклассники прозвали её дылдай. Сигурни имела славу дурашливой хохотушки, такой осталась и в последующем. В одном из интервью она вспоминала, что на съёмках «Охотников за привидениями» её партнёр Билл Мюррей сыграл с ней такую шутку. По его просьбе охранники сообщили актрисе, что с её шикарным автомобилем «случилась маленькая неприятность». Сигурни прибежала на стоянку и увидела на месте своей машины груды искорёженного и обгоревшего металла. Оказывается, Билл заранее перетащил туда взорванную в другой картине «тачку». Шестнадцать лет спустя (!) Сигурни с помощью друзей достойно отомстила Мюррею, по самую крышу залив его любимый «роллс-ройс» липким сиропом.

В Йельской драматической школе, в которую девушка поступила после окончания школы, учителя Сигурни не жаловали и всерьёз предлагали вернуть деньги за обучение и расстаться — в связи с полным отсутствием способностей.

Пол Ньюмен и Мэрил Стрип, которые учились вместе с Сигурни, покинули школу звёздами, а вот Уивер начала артистическую карьеру не сразу. Сначала она работала официанткой в нью-йоркском кафе, потом несколько лет играла в разных театрах.

Капризная дебютантка отказалась от ролей в фильмах «Девять с половиной недель» (как известно, там сыграла Ким Бесингер) и «Жар тела» (дебют Кэтлин Тернер). Сигурни сначала отвергла и предложенную ей главную роль в картине «Чужой», но потом узнала, что первоначально там должен был играть Пол Ньюмен, однако, по каким-то причинам, героем решили сделать женщину. И тут актриса возжелала показать всем, на что она способна. И показала!

Хотя актриса снималась в кино сравнительно мало, но при этом три раза номинировалась на «Оскар». Правда, ни одной статуэтки так и не завоевала. Однако в её арсенале имеются два «Золотых глобуса». Сигурни часто участвует в малобюджетных фильмах за весьма скромные гонорары — просто из любви к искусству.

Такой подход к работе не характерен для звёзд Голливуда. Сигурни действительно не похожа на них, а потому считается чужаком в среде американской киноэлиты.

Нетипична и её личная жизнь. Она поздно вышла замуж — первым и единственным мужем стал, в 1984 году, театральный режиссёр Джим Симпсон. Сигурни прекрасно помнит тот день, когда она впервые увидела Джима на театральном фестивале в Массачусетсе. «Он сидел с книжкой Чехова в руке и курил сигареты — одну за другой», — вспоминает Уивер.

Джим был скромным и простым парнем, и её слава смущала его. Но красотка взяла инициативу в свои руки. Уже через четыре месяца Симпсон предложил Сигурни выйти за него замуж. И она... отказалась. «Я хотела убедиться, что это не болтовня подвыпившего мужчины», — объясняет Уивер.

Как потом рассказывала Сигурни, она долго искала мужчину, который бы не боялся её большого роста и феминистских настроений. У них поздно родился ребёнок: в 1989 году, когда актрисе исполнилось сорок, на свет появилась очаровательная Шарлотта.

Глядя на Сигурни, трудно представить, что в год съёмки прогремевшего на весь мир «Аватара» этой жизнерадостной и красивой женщине исполнилось 60 лет. Она никогда не делала пластических операций. И тем не менее один из женских журналов США назвал Уивер 13-й из 50 самых сексуальных женщин, а почитатели присвоили ей титул «Самое красивое декольте» Голливуда.

Однако Сигурни, по её словам, не предпринимала хоть каких-либо усилий, чтобы выглядеть красивой и хорошо ухоженной. «Мне это казалось, — замечает она, — очень скучным и нудным делом».

Одни из последних крупных ролей Уивер в кино — «Аватар», «Снова ты», «Погоня», «Хижина в лесу», «Средь бела дня» и «Красные огни». В 2013 году за роль госсекретаря США Элейн Бэрриш в мини-сериале «Политиканы» была в седьмой раз номинирована на «Золотой глобус» и в третий на «Эмми».

В 2017 году на мировые экраны выйдут новые фильмы с участием Сигурни Уивер — «Аватар-2» и «Чужой-5».