

ЖЕНСОВЕТ



№ 4 (90) Апрель 2014

Кулина

16+

**ПРЯНОСТИ
ПОМОГУТ
ПОХУДЕТЬ**

СТР. 8

**ВЫБИРАЕМ
ЧЕМОДАН**

СТР. 14

**МАМЕНЬКИНА
ДОЧКА**

СТР. 6

Стр. 36

**ДЕВУШКА
ЕГО МЕЧТЫ**



Терминатор возвращается

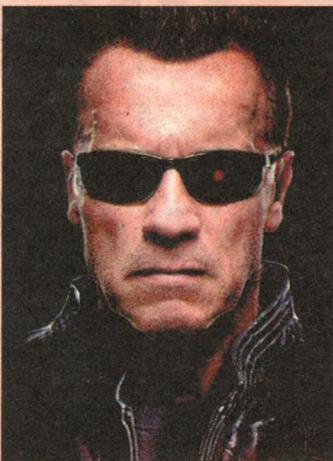
В Голливуде вновь решили обратиться к теме роботов-убийц. Компания Paramount Pictures намерена в 2015-2018 годах полностью переосмыслить все три, вышедшие до этого части культового фильма про терминатора с новым составом актёров. Неизменным останется лишь участие в съёмках Арнольда Шварценеггера.

«Это будет трудный и интересный проект с новым режиссёром и массой экшена», — говорит звезда Голливуда. — «И порой это будет гораздо сложнее, чем во время съёмки прошлых лент. Потому что одно дело, когда тебе за тридцать или немного за сорок, а другое — когда 66».

Физическое старение терминаторов модели T-800 также нашло простое объяснение. «Согласно сценарию, терминатор является машиной только внутри», — рассказывает актёр. — «Внутри у него металлический скелет, но снаружи он покрыт человеческой плотью. А плоть терминатора также подвержена старению, как и у всех остальных людей. Возможно, это происходит не так быстро, но все же происходит».

Шварценеггер также немного рассказал, что ещё ждёт зрителей в «Терминаторе-5». «Терминатор много путешествует во времени, поэтому в фильме будет более молодая версия модели T-800», — рассказывает Арни. «В фильме вас ждёт масса неожиданных поворотов сюжета, например о том, как T-800 был перепрограммирован, и кто установил с ним связь».

Съёмки нового «Терминатора» начнутся в апреле, а сама лента выйдет в прокат 1 июля 2015 года.

**Елена Исинбаева выйдет замуж летом**

Елена Исинбаева собирается замуж за коллегу по сборной, 23-летнего Никиту Петина этим летом, после рождения ребёнка.

Об этом сообщили в окружении спортсменки. «Свадьба запланирована на июль», — поделилась подруга семьи Марина.

Сейчас олимпийская чемпионка находится на последних месяцах беременности, её первенец появится на свет уже в мае. Рожать его, кстати, она собирается в Волгограде.

Отметим, что Елена не в курсе того, кто у неё родится. По словам спортсменки, она ещё не узнавала пол будущего малыша.

«На прошлой неделе Елена присматривала у нас кроватку», — рассказала директор детского магазина Оксана. — Я у неё спросила: «Кого ждёте?» А Лена ответила, что не узнавала. И в каталогах обратила внимание на вещи нейтральных тонов. Купила удобные пелёнки цвета ванили на липучках, серую сумку-кенгуру. А кроватку выбрала цвета слоновой кости, которая превращается в диван».

**Лайма Вайкуле решила отпраздновать 60-летие без излишней помпы**

Лайма Вайкуле, которой 31 марта исполнится 60 лет, решила не устраивать особой шумихи из своего дня рождения, а сделать себе подарок — улететь на отдых в Индию.

Такой шаг оказался несколько неожиданным для ближайшего окружения звезды, так как друзья полагали, что такую важную дату певица отметит юбилейным концертом и устроит большую вечеринку. Однако мнение Лаймы Вайкуле по этому поводу оказалось совершенно противоположным.

«Не хочу пафоса и официальных речей. Вы же знаете, как я «люблю» юбилей! Впереди целый год юбилейный», — сказала звезда.

В результате певица решила сама себе сделать юбилейный подарок в виде отдыха вдаль от шумных вечеринок и как можно ближе к природе.

«Я хочу сбежать ото всех и уехать в Индию. А концерт в честь дня рождения устрою на следующий год. Подарков тоже не жду — уже вышла из того возраста, когда они были значимы», — сказала будущая именинница.



Всероссийское издание «Кулина. Женсовет» №4(90), Апрель 2014 г. Выходит 1 раз в месяц. Учредитель и издатель — ООО Издательский Дом Лит-Пресс-Арт «Август-медиа». Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Свидетельство о регистрации ФС77-23676. Перепечатка информации, содержащейся в данном издании, возможна только с письменного разрешения редакции. Розничная цена — свободная. По вопросам распространения газет «Кулина» и «Кулина. Женсовет» обращаться по телефону (473) 261-06-58. По вопросам доставки изданий по подписке обращаться в местные узлы связи и управления. Телефон цеха экспедиции УФС Воронежской обл. (473) 266-38-90. Номер подписан в печать 27.03.2014 г. Отпечатано в ЗАО «Прайм Принт Воронеж» (г. Воронеж, пр. Труда, 48 л).

Заказ № 1825. Тираж 19 400 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

Просить прощения, рано или поздно, приходится каждому человеку, потому что так уж мы устроены – любим порой обижать и обижаться. А потом приходим к выводу, что погорячились, а следовательно, надо попросить прощения. Здесь возможны несколько вариантов развития сюжета.

ПРОЩЕНИЯ и просим

ВЫМАЛИВАТЬ ПРОЩЕНИЕ ДОЛГО, СЛЁЗНО, ЗАЛАМЫВАЯ РУКИ И СТУЧА ГОЛОВОЙ О СТЕНКУ. Этот театральный способ хорош тогда, когда ссора пустяковая, человек дуется, но обоим повздорившим понятно, что обиды быстро пройдут. Такое громкое покаяние просто помогает рассмешить обиженного и легко вернуться к прежним отношениям.

ПОДКУП. Не обязательно подкладывать конвертик с энной суммой под подушку, можно просто проявить свою заботу и внимание, купив или сделав что-то необходимое или приятное для обиженного вами человека. Подарки любят все, поэтому, даже если вы настолько разозлили кого-нибудь, что ваш презент и помощь отвергаются, не нужно отчаиваться. Ваш шаг в сторону примирения всё равно будет учтён. Лучше сделать попытку подарить что-нибудь, чем сидеть в противоположном углу с надутым видом. К тому же, почти наверняка ваш подарок примут после примирения. Немного терпения – и ваши усилия окупятся.

НАПИСАТЬ ПИСЬМО ИЛИ ХОТЯ БЫ SMS. Потому что в письменном виде извинения даются куда легче, чем в устном, когда заготовленный заранее текст может начать звучать глупо или фальшиво. Ваш опус либо будут несколько раз перечитывать (а это работает на вас) либо порвут, не читая (бывает и такое). Поэтому в любом случае за письменным объяснением должно последовать устное. А вдруг вы не от чистого сердца написали?

ПОГОВОРИТЬ. Это, в общем-то, самый правильный способ. По идее, он должен стать спокойным окончанием вашего спора, разрешением конфликта, из-за которого вы, собственно, и обидели человека. Вы должны высказать ваши аргументы, но не забывайте прислушиваться и к аргументам собеседника. Если вам ясно, что истина в споре не собирается рождаться, а быть в ссоре совсем не хочется, оставьте всё, как есть: вы при своём мнении, ваш оппонент —

при своём. Скажите об этом прямо. И ни в коем случае не соглашайтесь с собеседником «для отмазки». Иначе точно получите потом новую ссору и головную боль.

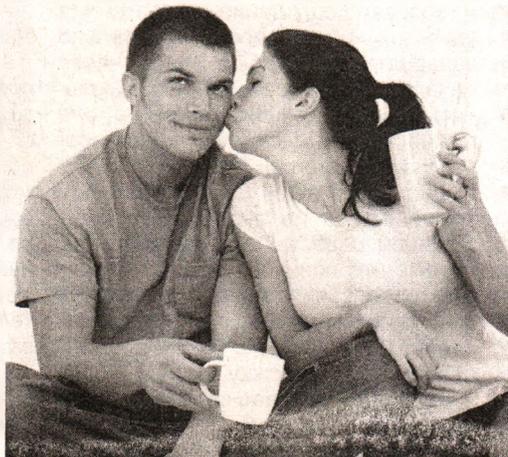
СКАЗАТЬ «ПРОСТИ». Просто подойти и извиниться, признать свои ошибки, выслушать упреки в свой адрес (наверняка справедливые), осознать всю глубину своей ошибки и попытаться её исправить, если того требует обиженная сторона.

ПОКАЯТЬСЯ, НО НЕ ИЗВИНИТЬСЯ. Кто сказал, что просить прощения легко? Это очень трудно! Далеко не каждый сможет произнести это коротенькое слово «прости». Особенно близкому и любимому человеку. Можно показать, что вы раскаиваетесь: и покаянным молчанием, и грустными глазами и глубо-

кими вздохами. Это у кого как получается. Собственно говоря, людям, которые не могут (в силу «противности» характера) просить прощения, тяжелее всех: они-то переживают эту трагедию внутри, они расстраиваются и корят себя за то, что обидели. В общем, иногда приходится утешать их самих и убеждать, что ничего страшного не случилось.

ПРОСТИ, ПРОСТИ, ПРОСТИ. Когда человек на вас дуется и злится, а вам на это, мягко говоря, наплевать, вы идёте по пути наименьшего сопротивления – просите прощения, особо ничего не вкладывая в эти слова, которые вы готовы, подобно попугаю, повторять подряд хоть двадцать раз. Просто так надо, раз уж на вас кто-то вздумал обижаться. Если человек – лишь приятель, оно, может, и прокатит. А вот близкий... Рискуете своими отношениями. С другой стороны, раз вам всё равно, что на вас обижаются любимые, есть о чём подумать. В общем, плохой способ, лучше им не злоупотреблять.

Дуться самому. Очень хитрый способ – притвориться самому обиженным. Тут идёт борьба характеров. Первым уступит более мягкий человек. А можно вот так злиться друг на друга годами. И все эти годы вспоминать: «И что мы тогда не поделили?» Но самое главное, это действительно хотеть примирения, и тогда нужные слова подберутся сами собой.





Анастасия Заворотнюк — популярная актриса и телеведущая. Не все поклонники знают, что после окончания Школы-студии МХАТ Анастасия Заворотнюк играла на сцене популярного московского Театра-студии под руководством Олега Табакова. Спектакль «Страсти по Бумбарашу», поставленный Владимиром Машковым, Анастасия до сих пор называет одной из лучших своих работ. Однако, когда начались съёмки сериала «Моя прекрасная няня», пришлось задуматься. Совмещать плотный график съёмок на телевидении и работу в театре оказалось невозможным, и Настя выбрала телевидение. С этого момента в её жизни начался другой период, насыщенный событиями и новыми проектами.

АНАСТАСИЯ ЗАВОРОТНЮК:

«НУЖНО ДОВЕРИТЬСЯ СВОЕМУ МУЖЧИНЕ»

О ПРОФЕССИИ И ГАДКОМ УТЁНКЕ

С детства Анастасия Заворотнюк мечтала быть актрисой. Несмотря на природную стеснительность, любила читать стихи и танцевать, ездила с мамой — актрисой Астраханского ТЮЗа на гастроли.

— При всей любви к творчеству вы после школы подали документы на исторический факультет Астраханского государственного педагогического института. Почему вы решили оставить учёбу в этом вузе и поступить в Школу-студию при МХАТ им. Чехова?

— Я всегда хотела быть актрисой. Но потом наступил кризис подросткового возраста. Мне казалось, что я гадкий утёнок, а вокруг все белые лебеди. Начала сомневаться в своих возможностях и решила, что, наверное, мне нужно прожить «нормальную» жизнь. Вот и поступила на исторический. Отучилась только год. Знаете, это — как пробка в шампанском, она обязательно в какой-то момент должна выстрелить. Так и случилось. И опять, как в той сказке о гадком утёнке, я подумала: пусть меня заклянут, скажут уже, чего я стою, и отправилась в Москву, чтобы навсегда закрыть эту страницу моей жизни и больше к ней не возвращаться. Поступление в Школу-студию при МХАТ им. Чехова для меня стало шоком. Ведь я была уве-

рена, что меня не возьмут, мысленно готовилась к вердикту: «Девушка, возвращайтесь домой».

О СЕКРЕТАХ КРАСОТЫ

— Настя, выглядите чудесно! В чём ваш секрет?

— Спасибо огромное, но даже не знаю, как ответить... Всё, что имею, скорее всего, не благодаря, а вопреки. Я всегда придерживалась мнения, что для того, чтобы женщина как можно дольше цвела, ей нужно как можно меньше работать! Но всё это, конечно, из области фантазий...

— Как строите своё меню?

— На завтрак ем овсяную кашу. В обед овощи и приготовленное на гриле мясо, предпочитаю продукты, которые долго перевариваются и создают ощущение сытости. На ужин что-нибудь лёгкое, желательнее завершить трапезу до шести часов вечера. Каждый день стараюсь включать в рацион оливковое масло, оно нужно нашей коже и улучшает процесс пищеварения. Я приучила себя к здоровой пище. Даже если некоторые блюда не вызывают у меня большой радости, всё равно их ем, потому что понимаю, что это нужно для здоровья. Раньше не любила мёд, а потом узнала о его чудесных свойствах и теперь с удовольствием съедаю чайную ложку в день.

— Есть ли для вас какие-то жёсткие запреты в еде?

— Не люблю запреты. Предпочитаю

договариваться с собой о дозированном количестве неполезной вкуснятины (улыбается). Например, известно, что всевозможные десерты — это бедствие для фигуры. Но как прожить без медовика или тирамису? Мой ответ: «А никак!» Следовательно, один раз в неделю всё-таки можно (смеётся).

О МАМАХ И ДЕТЯХ

Анастасия Заворотнюк — мама двух детей. Старшая дочь Аня — студентка МГУ, пробует свои силы на телевидении. Майкл учится в школе, занимается спортом и уже успел сняться в фильме «Мамы». Во многих интервью актриса признаётся, что взаимопонимание с детьми для неё чрезвычайно важно.

— А кричать можете на Аню и Майкла?

— А как же, конечно! Кричать, правда, я не очень люблю, но, поверьте, даже небольшое повышение голоса бывает весьма действенным в воспитании детей. Что конкретно может вызвать мой гнев, спрашиваете? Ложь какая-то. Пообещали, но не сделали. Считаю, что основа наших отношений — это доверие. Надо относиться друг к другу уважительно, бережливо. Лживость, необязательность я пресекаю сразу.

— У вашего мужа Петра Чернышёва отношения с детьми сложились сразу?

— Не моментально, но они нашли

общий язык и очень хорошо друг к другу относятся. Главное – что и Аня, и Майкл понимают, что у них есть папа и есть Петя, и никто не претендует на то, чтобы занять чужое место. Ситуация нормализовалась: уже несколько лет дети постоянно общаются с папой, вместе ходят в кино и музеи. Время всё-таки лечит. Но первые несколько лет были очень тяжёлыми.

О СЕБЕ

— А с какими вашими недостатками приходится мириться мужу?

— Я очень темпераментный, стремительный такой человек. Всё люблю делать сама и быстро и решения принимаю мгновенно. Люблю, чтобы рядом люди успевали следовать за мной, шли со мной в ногу, что называется. В такой стремительности есть свои плюсы и свои минусы.

О ЖЕНЩИНАХ И ТАНГО

— Что, по-вашему, должна обязательно сделать в своей жизни женщина?

— Детей родить, если позволяет здоровье, гнездо своё свить... с ошибками или без ошибок. А вот чего женщина не должна делать – так это становиться мужчиной. Пару лет назад я была в Буэнос-Айресе на съёмках и разговорилась как-то раз с таксистом о том, где в городе можно посмотреть настоящее танго. Он мне ответил тогда: «Приходите

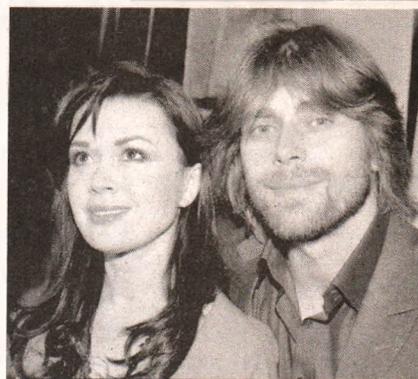
на городские площади! В Буэнос-Айресе практически все мужчины танцуют танго!» Я удивилась: «А как же женщины?» Он на меня посмотрел по-отцовски и сказал: «Главный – мужчина. Если он умеет вести, то женщине ничего не придётся делать самой. Нужно просто ему довериться». И мне кажется, что это правило танго очень применимо к жизни: какой бы вы ни были женщиной – сильной, слабой, — нужно довериться своему мужчине.

О ЛЮБВИ И ПИАРЕ

Со своим нынешним мужем Петром Чернышёвым Анастасия Заворотнюк познакомилась на проекте «Танцы на льду. Бархатный сезон» на канале «Россия». Анастасия была ведущей, а Пётр катался в паре с Юлией Ковальчук. В тот момент Анастасия встречалась с продюсером и актёром Сергеем Жигуновым, к тому же за плечами был недавний громкий развод с мужем. Вопрос о личной жизни задал актрисе Вадим Верник в интервью журналу «ОК».

— Настя, в тот момент за твоей личной жизнью пристально следила вся страна. Может, в Петре тебя как раз и привлекли его спокойствие и основательность, которых тебе тогда не хватало?

— Да, очевидно, именно это и привлекло. В Пете меня подкупило ещё одно удивительное качество — это



Пётр Чернышов — хореограф российской олимпийской сборной по фигурному катанию.

Он поставил программу олимпийской чемпионки в женском одиночном катании Аделины Сотниковой.

природное ощущение свободы. То, чего мне, наверное, не хватает. В той сложной ситуации он просто учил меня жить. Например, собирались мы в ресторан. Меня била дрожь, в испуге я говорила Пете: «Мы не можем туда прийти! Нас все будут фотографировать». Я чувствовала себя, как загнанный зверь, который сидит в углу и всего боится. Петя брал меня за руку и просто говорил: «Садись, успокойся. Давай поговорим. Чего ты боишься?» Постепенно мы снова стали встречаться с друзьями. Напряжение уходило очень медленно. Пётр учил меня смотреть на мир по-новому, видеть, что он прекрасен. Петя говорил мне: «Ты постоянно живёшь в ожидании удара, может, поэтому ты его и получаешь. Взгляни на мир по-другому. Чуть-чуть поверни калейдоскоп, и будет другой рисунок». Со временем у меня начало получаться. Мы много путешествовали, вдвоём и с детьми. Просто собирались и уезжали. Петя говорил: «Дыши. Не надо как-то особенно одеваться, не нужно краситься. Надень кепку и кроссовки». Я начала носить эти вещи и сегодня получаю от этого большое удовольствие. Одним словом, Петя научил меня дышать свободно.

— Многие не верили в искренность ваших отношений, считали, что это очередной пиар. Вы это чувствовали?

— Конечно, чувствовали. И не только мы, но и вся наша семья. Мы решили это игнорировать. Я рекомендовала всему нашему семейству не читать такие публикации. Друзья звонили: «Ой, там про тебя сказали такое...» Я им отвечала: «Не рассказывайте, мне это не нужно». Меня очень многие спрашивают: «Почему вы не печатаете опровержения?» Отвечаю так: «Не хочу ввязываться в этот бесконечный спор». Мы никогда не реагируем.

ЧТО ЗНАЕТ «ЖЕНСОВЕТ»

ЗАВОРОТНЮК Анастасия Юрьевна



Заслуженная артистка России

Дата рождения: 3 апреля 1971 г. Родилась в г. Астрахани, в семье театральной актрисы и телережиссёра.

Образование: высшее театральное. В 1993 г. окончила Школу-студию МХАТ (курс А. Леонтьева).

Работа в театре: с 1993-го по 2003 гг. — актриса Театра-студии п/р О. Табакова.

Работа в кино: «Машенька» (1991), «Лихая парочка» (1993), «Матросская тишина» (1997), «Наследник» (2002), «Страсти по Бумбарашу» (2002), «Моя прекрасная няня» (2004-2008), «Код апокалипсиса» (2007), «Шекспиру и не снилось» (2007), «Неидеальная женщина» (2008), «Артефакт» (2009), «Аманда О» (2010), «Дом на краю» (2011), «Мамы» (2012), «Охота на гауляйтера» (2012), «Не плачь по мне, Аргентина!» (2012), «Женщины на грани» (2013), «Провокатор» (2014),

«Я больше не боюсь» (2014).

Работа на телевидении: ведущая телепрограмм «Две звезды», «Лёд и пламень», «Танцы на льду», «Настя» и др.

Семейное положение: замужем. Муж — фигурист и хореограф Пётр Чернышёв.

Дети: двое детей от брака с бизнесменом Дмитрием Стрюковым: дочь Анна (18 лет), сын Майкл (13 лет).



МАМЕНЬКИНА ДОЧКА

Взрослые говорят, что она хорошая девочка, а ровесники считают её занудой. Ей часто всё равно, ведь самое важное мнение для неё – это мнение мамы, ведь она — маменькина дочка.

Иногда мамы просто не понимают, что творят. Они так любят и оберегают своего ребёнка, что и шагу не дают ступить без их контроля. Они абсолютно уверены в том, что лучше знают, с кем ему дружить, кого любить и вообще, как жить.

«Ребёнок», в конце концов, смиряется и либо приспосабливается к такому положению вещей, которое со временем начинает его утруждать, либо тихо «кипит», как суп под крышкой. В результате маменькина дочка либо навсегда остаётся беспомощной и инфантильной, либо же становится законченной эгоисткой.

ЭГОИСТКИ И ИНФАНТИЛЬНЫЕ

Инфантильную видно сразу – она, как правило, держится особняком, ну а если и в компании, то это компания ей подобных. Такая девушка отвечает на все авантюрные предложения так: «Надо спросить у мамы». Она не может принимать решения самостоятельно и боится любой ответственности.

Маменькина дочка, как правило, гораздо больше общается со взрослыми – друзьями родителей, родственниками, а не с ровесниками. Очень часто среди них встречаются талантливые, с богатым внутренним миром, но мамы их настолько «защищают» от всех проблем и волнений, что они не могут реализовать себя.

Эгоистичные «маменькины дочки» наоборот, достаточно общительны. Они очень предприимчивы и умеют добиваться своего, но их методы, как правило, не отличаются особой тонкостью и хитростью. Они, как правило, пытаются пожаловаться тому, кто постарше, и может воздействовать на ситуацию.

Такие особы считают себя «королевами», а остальных же воспринимают как жалких плебеев. Амбиции у них часто завышены — без особых на то оснований. Поэтому у них, чаще всего, не бывает настоящих друзей, а недругов предостаточно.

МАМИНЫ МЕЧТЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Многие будущие мамы, мечтающие о дочке, представляют себе что-

то вроде того, как будут заплетать ей косички, как станут наряжать её будто принцессу и она обязательно будет отличницей – мамина гордость!

И подрастающая дочка безоговорочно принимает модель поведения, внушённую ей мамой с младых ногтей. Она не делает глупостей, не попадает в дурные компании, не связывается с «неподходящими» ей молодыми людьми, она патологически правильна, но мало кто из сверстников воспринимает эту «правильность» положительно.

В итоге «маменькины дочки» очень часто платят за идеальные отношения с мамой одиночеством. Им сложно в социуме, ведь они привыкли, что мама всегда поддержит, утешит и даст совет, но ведь в любом коллективе нужно уметь «поставить себя», отстаивать своё мнение, сгладить конфликт, а этих умений у «маменькиных дочек» часто нет.

Какому мужчине понравится жить с женщиной, бегающей за советом по любому поводу к маме? Ведь в семейной жизни такой пары всегда будет третий лишний – мама. Наверное, анекдоты про тещу берут своё начало именно из таких ситуаций. В итоге брак распадается.

Возможен и другой вариант. Вырастив дочь без отца, мама хочет построить и свою личную жизнь. И сталкивается с неприятием дочерью

любого мужчины в её жизни.

Мамам не стоит воспитывать в дочерях чрезмерной привязанности к себе ради блага самих дочерей. Истина всегда где-то посередине между полной свободой и чрезмерной опекой. Вот, например, не будь у знаменитой Софии Лорен такой целеустремлённой и честолюбивой мамы, не смогла бы в своё время стать актрисой, мир имя её дочери так и не узнал бы! И такие примеры не единичны.

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

Никто не спорит, что у маменькиных дочек есть свои плюсы.

Плюс первый. «Маменькина дочка», как правило, более женственна, наделена сильной интуицией. Такие девушки обычно артистичны, деликатны, хотя очень впечатлительны.

Плюс второй. «Маменькины дочери», как правило, умеют хорошо готовить, со вкусом одеваются. Типичные женские черты усиливаются во много раз мамиными стараниями.

Но минусов, пожалуй, больше.

Минус первый. Мамина дочка нередко чувствует себя очень несчастной. Она часто не уверена в себе, пассивна, отличается эмоциональной неустойчивостью, раздра-

жительна, часто отступает от намеченной цели и в глубине души сомневается в своей личной ценности, как женщины.

Минус второй. Очень сильно любящая мама, сама того не желая, навсегда привязывает дочь к себе. Она мешает выйти девушке замуж, либо выбирает ей мужа сама, а затем живёт вместе с молодыми. Со всеми вытекающими последствиями.

Минус третий. В том случае, если маме не понравится избранник её дочери и у неё будут натянутые отношения с зятем, в семье почти неминуемо начнётся настоящий разлад. Дочь станет метаться между двух огней и не факт, что в итоге выберет супруга.

В общем, если «маменькина дочка» действительно хочет выйти замуж и вообще добиться успехов в жизни, то ей надо постараться ослабить зависимость от матери. Тогда и хорошие отношения с матерью можно будет сохранить, и супруга не потерять.

А ВЫ МАМЕНЬКИНА ДОЧКА?

Если в детсадовском возрасте тесная связь ребёнка с мамой естественна, то спустя годы она становится неуместной и может испортить жизнь давно уже взрослому чаду.

Выражается это в отсутствии семьи, проблемах на личном фронте, страхе принятия решений и прочих неприятных моментах.

Если вы подозреваете, что проблема материнской гиперопеки касается и вас, сначала определите характерны ли для ваших с ней отношений следующие утверждения. Если в большинстве случаев ваш ответ «да» — вы типичная маменькина дочка. Итак:

■ вам постоянно нужно быть с мамой на связи, неважно посредством чего — телефона или визитов. В противном случае вы чувствуете себя неуютно;

■ вам «далеко за...», но вы до сих пор живёте бок о бок с матерью, а своей семьёй не обзавелись;

■ вы привыкли во всём советоваться с мамой и прислушиваетесь к её мнению, даже если дело касается выбора друзей, спутника жизни, работы;

■ вам трудно принимать самостоятельные решения, а во всех жизненных неурядицах виноваты окружающие и обстоятельства, но не вы;

■ вам страшно взять ответственность за важные события в своей жизни: переезд в другой город, разрыв с партнёром, желание работать по призванию, а не по специальности и т. п.

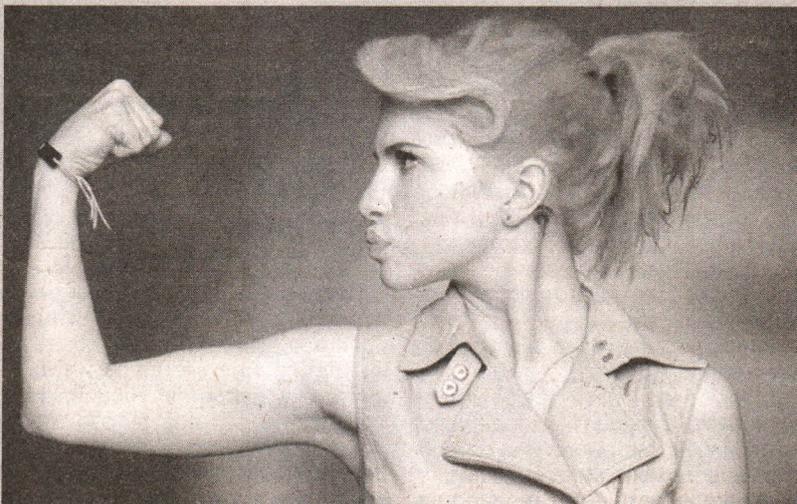
КАК ВЫЙТИ ИЗ-ПОД МАМИНОЙ ОПЕКИ

1. Признайтесь себе в наличии проблемы и примите решение действовать. Конечно, нет смысла менять жизнь и работать над собой, если вас всё устраивает, а возникающие мысли — результат действия общественного мнения, но никак не решение, идущее от сердца. Но если вы осознаёте, что ситуация для вас некомфортна, двигаемся дальше.

2. Откровенно поговорите с мамой. Настройтесь на нелёгкий разговор (а возможно и не один) о желании принимать собственные решения. Большинство матерей, безмерно опекающих своих детей, воспринимают подобные разговоры как неблагодарность и даже предательство. Важно проявить терпение и настойчивость.

3. Учитесь противостоять манипуляциям. Женщины, привыкшие к постоянному присутствию детей рядом, иногда идут на различные уловки, чтобы удержать их. В ход идут и спекуляции на своём здоровье, сетования на «загубленную» жизнь, упреки в неблагодарности и т. п. Ваша задача — отличить ложь от правды и научиться противостоять неоправданному чувству вины перед матерью.

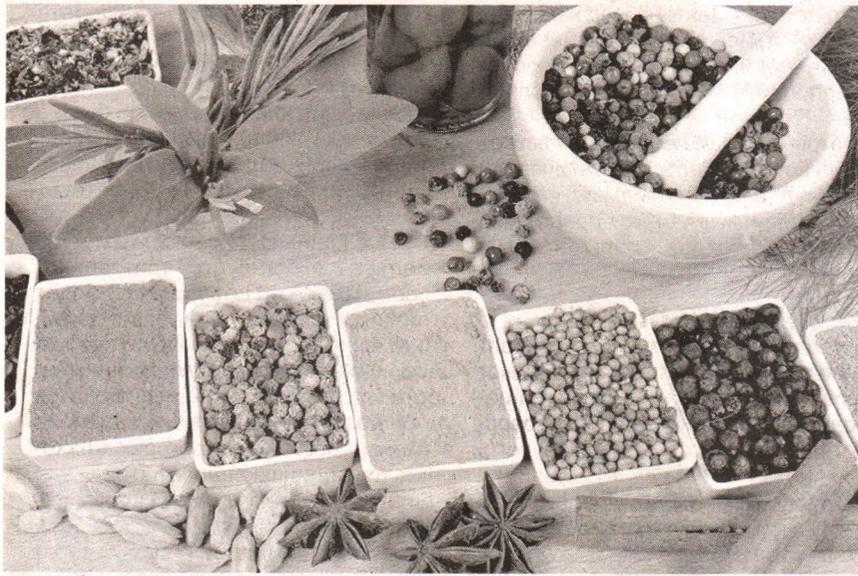
4. Осознайте себя личностью со своим кругом интересов. В чём отличие самостоятельного человека от его противоположности? В том, что он сам определяет цели и задачи в жизни, допускает наличие ошибок и промахов, делает выводы из неприятных ситуаций и старается их больше не допускать. Отстаивайте своё право на жизнь без чьей-либо указки и даже ошибки.



5. Обойдёмся без войны. Самое главное — не воспринимать призыв к отстаиванию своих прав как начало конфронтации с матерью. Мама всё-таки вам не враг. Поэтому научитесь лучше выстраивать собственные границы, начните говорить «нет» для начала хоть кому-то и высказывать свою точку зрения, если она отличается от точки зрения окружающих.

Чтобы выйти из-под материнской гиперопеки, понадобятся силы, время и много терпения. А как иначе, если лет до тридцати, а то и больше не приходилось проявлять свою самостоятельность? Но и награда более чем достойная: избавление от мучительной зависимости и прекращение негативного жизненного сценария под названием «маменькина дочка».

БУДОРАЖАТ АППЕТИТ или помогают худеть?



Чтобы придать пище изысканный аромат и пикантный вкус, не обойтись без пряностей и специй. Кроме того, в них содержится много полезных для здоровья веществ. А ещё некоторые пряности эффективно помогают в похудении. Поэтому не стоит недооценивать их вклад в борьбу с лишним весом!

ДОКАЗАНО УЧЁНЫМИ

Сегодня доказано, что специи и пряности помогают избавиться организм от накопившихся шлаков и способствуют похудению.

В первую очередь это связано с тем, что пряности улучшают и разнообразят вкус приготовленного блюда, даже если оно диетическое и постное. Следовательно, любой низкокалорийный рецепт сможет иметь утончённый вкус, и лакомиться им будет в удовольствие.

Некоторые пряности и специи не возбуждают, а, напротив, подавляют аппетит и чувство голода или способствуют водообменным процессам.

Многие пряности благотворно влияют на жировой обмен или принимают участие в расщеплении липидов, особенно пряности, богатые полифенолами.

Подавляющая часть пряности, пряностей стимулируют работу кишечника, повышают кровоток в стенках органов пищеварения. Тем самым они улучшают усвоение питательных веществ, а с ним — и обменные процессы в организме.

Именно в этом и заключается их основное свойство, благодаря которому различные пряности используются при похудении.

Однако не стоит ими злоупотреблять пряностями. Диетологи рекомендуют лишь немного «разбавить» своё меню для похудения теми пряностями, которые пойдут исключительно на пользу.

ПРЯНОСТИ И СПЕЦИИ: В ЧЁМ РАЗНИЦА

Пряности представляют собой душистые вещества растительного происхождения. Это могут быть цветки, стебли, листья, плоды и т. д.

Что же касается специй, то они получаются в результате переработки уже готовых продуктов. Так, например, в качестве специй могут выступать уксус, соль, сахар, крахмал и т. д.

Не стоит мечтать о том, что щепотка корицы моментально избавит от двух-трёх лишних килограммов.

Острые пряности способны вызвать раздражение вкусовых рецепторов, что способствует стимулированию работы пищеварительной системы и выделению желудочного сока. Это приводит к ускорению обмена веществ, лучшему усвоению пищи и выделению из организма накопившихся токсинов.

Исследования американских учёных доказали, что если самое по-

Худеем вместе

стое низкокалорийное блюдо будет обильно приправлено различными пряностями и специями, то чувство сытости после такого приёма пищи будет ощущаться в 1,5 раза дольше нормы.

ПРЯНОСТИ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

•КУРКУМА

Жёлтый порошок с приятным ароматом и специфическим вкусом — пряность куркума. Она является мощнейшим борцом с лишним весом. В её составе имеется особый компонент куркумин — природный антиоксидант. Способствует расщеплению жировых клеток.

Кроме того, куркума эффективно помогает в профилактике диабета, поддерживая стабильный уровень сахара в крови и даже способна разрушить раковые клетки.

•КОРИЦА

Это, пожалуй, самая универсальная ароматная пряность. Она идеально подходит как для десертов и напитков, так и для блюд из мяса и салатов. Корица помогает снизить уровень холестерина, а также эффективно помогает при лечении различных инфекций.

Кроме того, приправа активно влияет на работу пищеварительной системы, печени и почек, способствуя выводу лишней жидкости из организма. А это также благоприятно влияет на процесс похудения, так как именно такой застой часто является одной из причин ожирения.

•ИМБИРЬ

Жгучий вкус корню имбиря придают эфирные масла, входящие в его состав. Именно они являются полезными веществами, которые помогают усилить кровоснабжение органов пищеварения, что позволяет ускорить процесс обмена веществ. Желая похудеть следует использовать имбирь в сушёном порошке или в свежем виде, натёртый на тёрке.

Самое эффективное действие пряность оказывает в сочетании с мёдом и лимоном. Такой напиток — настоящий эликсир для похудения! Если выпить чашечку имбирного чая перед трапезой, он существенно снизит аппетит и устранил сильное чувство голода. Следовательно, удастся съесть меньше.

•БАЗИЛИК

Эта трава эффективно лечит воспалительные процессы, аллергические реакции и кишечные заболевания. Базилик защищает органы пищева-

рения от отравления, убивая в пище вредные бактерии. Кроме того, он является отменным антиоксидантом, источником бета-каротина, а также разрушает свободные радикалы.

Употребляя базилик в пищу, удастся не только сохранить крепкое здоровье, но и продлить молодость на долгие годы. Диетологи и кулинары советуют сочетать пряную траву с томатами, а также в качестве компонента соуса из оливкового масла и свежей зелени.

• ПЕРЕЦ ЧИЛИ

Пряность «подогреет» не только блюдо, но и тело. Чили способствует ускорению обмена веществ, тем самым помогая сжечь жир гораздо быстрее. Кроме того, пищу, приправленную острым перцем, не удастся переест из-за особенного пикантного вкуса.

Не стоит бояться последствий. Натуральная острота чили не вредна для желудка, напротив, она помогает улучшить пищеварение и защищает от язвы. Однако не забывайте о чувстве меры и употребляйте приправу в разумных количествах. Укрепление иммунитета, борьба с простудными заболеваниями, профилактика сердечных приступов – это далеко не всё, на что способен перец чили!

• ГВОЗДИКА

Мощное природное лекарство со сладковатым вкусом и приятным ароматом. Гвоздика эффективно борется с инфекциями, снимает кожные покраснения и зуд, а также способствует улучшению пищеварения. Она способна снять симптомы отравления, нормализовать работу кишечника и вывести накопившиеся токсины, тем самым помочь в процессе похудения.

• ТМИН

Один из лучших антиоксидантов, который стимулирует работу желчного пузыря и поджелудочной железы, помогая выработке ферментов для расщепления пищи, следовательно, она не сможет отложиться в виде жировых запасов в организме. Кроме того, тмин содержит комплекс витаминов С и А, а также железо и кальций, способствуя тем самым укреплению иммунитета.

• РОЗМАРИН

В составе пряности присутствует большое количество антиоксидантов и других полезных компонентов, которые помогают укрепить иммунную систему организма, улучшить пищеварение, и даже помочь в борьбе с раковыми заболеваниями. Кроме того, розмарин рекомендуется для спортсменов, желающих набрать мышечную массу. Он помогает защитить организм от токсинов, выводя

уже накопившиеся шлаки, что позволяет значительно ускорить процесс похудения.

• ЖЕНЬШЕНЬ

Эта пряность оказывает отличное тонизирующее действие. Тем, кто соблюдает диету, желая похудеть, часто не хватает необходимых сил для физической активности. Низкокалорийная пища не способна восполнить эти запасы в полной мере.

В этом случае женьшень может помочь восстановить энергетический потенциал даже при самых «голодных» рационах. Мощный природный «энергетик» придаст силы и тонус организму.

• ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ

В состав лаврового листа входят эфирные масла, которые помогают укрепить иммунитет, улучшить пищеварение, а также оказать противораковое действие. Кроме того, лавровый лист обладает очищающим свойством, избавляя организм от шлаков и, как следствие, лишних сантиметров на талии.

из пресного диетического блюда в лакомство с минимумом калорий.

• КАРДАМОН

На Востоке эту пряность всегда добавляют в кофе или чай, так как она нейтрализует вредное воздействие кофеина. Кроме того, кардамон ускоряет метаболизм, в результате чего поступившие с пищей калории немедленно сжигаются, а токсины выводятся, не задерживаясь в организме. Во время соблюдения диеты эта пряность очень поможет в достижении желаемого результата быть стройными и здоровыми.

• УКРОП И ПЕТРУШКА

Зелень рекомендуется употреблять в свежем виде. Петрушка обладает отличным мочегонным действием, что обеспечивает небольшую потерю веса и отсутствие симптомов отечности по утрам. Что же касается укропа, то он улучшает пищеварение и также выводит из организма накопившиеся вредные вещества.

Диетологи рекомендуют включать зелень в ежедневный рацион. Тем, кто соблюдает диету, избавиться от



• ВАНИЛЬ

Эту пряность многие называют «аристократической», так как она происходит из семейства орхидей. Её добавляют, в основном, в сладкие блюда и десерты для придания им изысканного аромата. Аромат ванили снижает чувство голода и притупляет аппетит.

Кроме того, пряность способна сделать из самого обычного низкокалорийного продукта вкусный и полезный десерт. Так, например, если добавить щепотку ванили в обезжиренный йогурт, то он мгновенно превратится

чувства голода помогут семена укропа, пожевав которые всего несколько минут, желание перекусить мгновенно пропадет.

Пряности в действительности помогают похудеть, но только при умеренном их применении, и исключительно в сочетании с низкокалорийными блюдами.

Не стоит рассчитывать только на пряности в качестве единственного помощника в борьбе с лишним весом. Они являются лишь бонусами к правильно подобранной диете и регулярной физической нагрузке.

ГЛИНА

ДЛЯ ЛИЦА И ТЕЛА



Косметическая глина — удивительное средство, которое можно использовать для ухода за лицом и телом. Зелёная, голубая, розовая, белая — это цвета глины, которую можно найти в продаже в косметическом магазине и аптеке.

Глиняные маски и ванны прекрасно очищают кожу, освобождают от шлаков, словно вытягивая из пор кожи всё ненужное. Процедуры с глиной действуют как щадящий пилинг, придают коже особенную мягкость и бархатистость, повышают её упругость и эластичность. У каждого вида глины свои свойства.

ЦВЕТ И СВОЙСТВА

Разнообразие цветов глины впечатляет. Какой же цвет выбрать для ухода за кожей? Чем жирнее ваша кожа, тем более тёмный цвет глины необходимо выбрать. Белая глина подойдёт для сухой кожи, а чёрная глина — для жирной кожи с чёрными точками. У каждой глины есть свои уникальные свойства.

● **Белая глина**, каолин, прекрасно выводит шлаки, убивает болезнетворные бактерии. Белая и серая глины подходят людям с сухой, чувствительной и склонной к воспалениям коже.

● **Голубая глина** активизирует кровообращение и обмен веществ. Помогает очищать, питать, увлажнять и тонизировать кожу. Маски с голубой глиной помогают при угревой сыпи. Прекрасное антицеллюлитное средство, рекомендуется при похудении.

● **Зелёная глина** подходит для

глубокой чистки лица, особенно при жирной коже. Способствует сужению пор, улучшает функцию сальных желёз, тонизирует, снимает отёчность, разглаживает морщины.

● **Жёлтая глина** насыщает клетку кислородом и рекомендуется в качестве антицеллюлитного средства. Эффективна при угревой сыпи и других воспалительных явлениях.

● **Розовая глина** особенно благоприятно воздействует на вялую и тусклую кожу, придаёт ей жизненную энергию, омолаживает и смягчает. Для огрубевшей кожи на руках, локтях и ногах полезны ванночки из розовой глины. Ванны с розовой глиной хорошо снимают усталость, тонизируют и улучшают обменные процессы в тканях.

● **Красная глина** помогает бороться с различными высыпаниями на коже и особенно рекомендуется аллергикам.

● **Серая глина** подходит для сильно обезвоженной кожи.

● **Чёрная глина** глубоко очищает и сужает поры.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Все маски с глиной подсушивают кожу, поэтому обладательницам сухой кожи в маску необходимо добавлять раст. масло или сметану.

Не рекомендуется делать маски из одной глины и тем, у кого близко расположены сосуды на лице. В качестве дополнения к глине подходят настои лекарственных трав, мёд, молоко, сметана, овощные и фруктовые соки. Если имеются кожные заболевания, в домашних условиях использовать глину нельзя.

Существуют готовые косметические средства с глиной. Как правило, производители соединяют глину с комплексом смягчающих и других лечебных компонентов, что обеспечивает хороший уход за кожей.

ДОМАШНИЙ САЛОН КРАСОТЫ

● **Маска из белой глины с яичным желтком.** Разведите 2-3 ст. л. белой глины холодной кипячёной водой до консистенции густой сметаны, добавьте яичный желток, несколько капель растительного (лучше оливкового) масла и лимонного сока. Нанесите на очищенную кожу на 15-10 мин., после чего смойте водой и наложите на кожу крем.

● **Голубая глина** хорошо помогает при проблемной коже. В 1/2 ст. л. глины добавьте 3-4 капли натурального яблочного уксуса и немного холодной кипячёной воды. Размешайте, чтобы образовалась кашка. Наложите её на лицо на 10 мин., после чего смойте прохладной водой.

● **При сухой коже** 2 ч. л. красной глины размешайте с таким же количеством сметаны и любого раст. масла. Можно добавить ещё 2-3 капли натурального эфирного масла апельсина. Нанесите смесь на лицо на 10 мин., после чего смойте тёплой водой. Вместо сметаны можно использовать яичный желток.

● **Глиняный скраб для лица и тела.** Смешайте 1 ст. л. белой глины, 1 ст. л. рисовой муки и 3 ст. л. нежирного натурального йогурта без добавок и наполнителей. Нанесите массирующими движениями на чистую, влажную и слегка распаренную кожу лица и тела. Помассируйте, оставьте на 10-15 мин., ещё раз помассируйте и, продолжая массировать, смойте. Увлажните кожу.

● **Ванны с глиной.** В горсть сухого порошка глины добавьте 2-3 капли приятного вам натурального эфирного масла — розы, лаванды или иссопа. Полученную смесь размешайте сначала в небольшом количестве воды до консистенции сметаны, затем — в наполненной ванне. Поскольку в ванне кожа разогрета, поры её открыты, такие процедуры очень полезны для её очищения и подсушивания.

Макияж: модные тенденции весны и лета



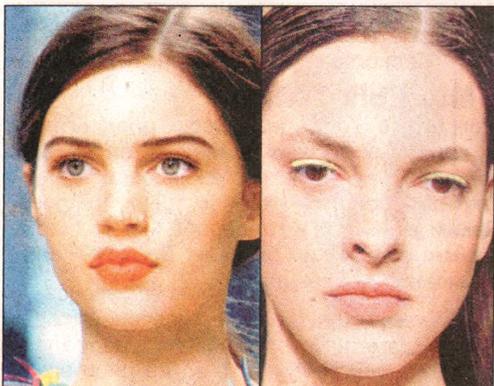
Модный макияж в этом сезоне может быть естественным и довольно ярким. Выбирайте, что вам больше подходит.

СВЕТЛЫЙ ТОН

В моде тональные кремы светлых оттенков, позволяющие создать эффект аристократической бледности. Чтобы лицо не выглядело как маска, визажисты советуют светлый тон наносить на верхнюю часть лица (до яблочек щёк), а на нижнюю часть наносить тональный крем в тон коже.

ЯРКАЯ И НАТУРАЛЬНАЯ ПОМАДА

Любительницам яркой помады стоит обратить внимание на то, что этой весной и летом актуален оранжевый цвет и его оттенки — от нежно-кораллового до алого. Оранжевый назван новым красным. Не менее актуальны светлые помады, которые помогают создать эффект естественного цвета губ и придать им объём.



ЦВЕТНЫЕ ТЕНИ

Среди модных цветов особенно выделяется синий. В модной палитре также присутствует жёлтый, зелёный, лиловый и сиреневый.



РЕСНИЦЫ

Одна из тенденций в макияже — объёмные ресницы. Этого достигают с помощью накладных ресниц, а также туши с эффектом объёма или эффектом накладных ресниц.

Визажисты советуют такой макияж тем, у кого от природы длинные верхние и нижние ресницы.



ЗОЛОТО

Актуальная тенденция — золото в макияже. Достаточно одного золотого акцента. Это может быть помада, тени или подводка.

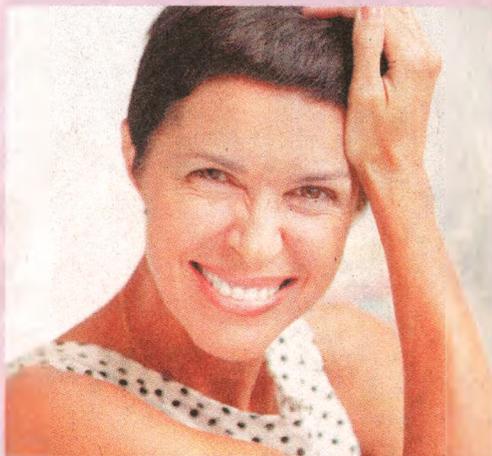


Подготовила
Наталья БАТЕЙКИНА

Маски от «гусиных лапок»

«У меня на лице в уголках глаз стали заметны морщинки, хотя мне ещё нет и тридцати лет. Мне сказали, что это «гусиные лапки». Я очень эмоциональный человек, часто смеюсь, мимика у меня подвижная. Подскажите, какие простые маски от морщин можно делать в домашних условиях?»

Эльвира КУДАЕВА, г. Воронеж



Морщинки-лучики, которые появляются вокруг глаз, часто называют «гусиными лапками». Косметологи советуют начинать ухаживать за кожей вокруг глаз уже после 25 лет. На этом участке лица кожа тонкая, склонная к образованию морщин. Особенно это касается тех, у кого сухая кожа лица, весёлый нрав и подвижная мимика. Вот несколько простых масок от морщинок.

■ Разгладить неглубокие морщинки поможет маска из хлеба. Небольшой мякиш белого хлеба окуните в подогретое оливковое масло, разомните в кашицу. Нанесите маску на область вокруг глаз и оставьте на 20-30 мин. Смойте маску тёплой водой и нанесите на кожу питательный крем.

■ Петрушка — хорошее средство для борьбы с «гусиными лапками». 25 г петрушки залейте 1 ст. воды (250 мл) воды и кипятите 15 мин. Процедите и остудите, чтобы отвар был тёплым. Смочите в отваре ватные диски и наложите на глаза на 10-15 мин. Снова смочите диски и положите на глаза. В конце процедуры нанесите на веки жирный крем.

■ Миндальное масло — хорошее средство от морщинок. Вечером втирайте в кожу вокруг глаз миндальное масло аккуратными движениями. Через 10 мин. удалите излишки масла салфеткой.

■ Хорошо разглаживают «лапки» маска из яблок, отваренных в молоке, а также маска из 2-3 ст. л. картофельного пюре с 1 ч. л. оливкового масла. Маску наложите на кожу на 15-20 мин., после чего смойте тёплой и ополосните холодной водой.

■ В качестве профилактики образования морщинок и повышения тонуса кожи рекомендуется протирать кожу кубиками льда, приготовленными из отвара липы.

ЖАКЕТЫ: МОДНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

Жакет — одна из самых удобных и практичных вещей в женском гардеробе. Слово «жакет» переводится с французского (франц. *Jaquette*) как «куртка». Представляет собой укороченный и более лёгкий вариант пальто или пиджака. Жакет считается универсальной женской одеждой, которая украсит гардероб и юной девушкой, и взрослой дамы. Современные дизайнеры представляют самые разнообразные жакеты. Остаётся только найти то, что подходит по стилю.

МОДНЫЕ ТКАНИ

Весной и летом этого года дизайнеры предлагают носить жакеты из самых разных тканей. Утеплённый вариант — это твид, шерсть, кожа, джинсовая ткань. Более лёгкий летний вариант — хлопок, шёлк, шифон, лён и атлас. Ярким акцентом в гардеробе может стать жакет из ткани с металлическим блеском. Все эти ткани представлены в модных коллекциях.

СОВЕТЫ МОДНИЦАМ

● Если нужно скрыть лишние килограммы и выглядеть стройнее, стоит выбрать прямой однобортный жакет или модель без воротника, с глубоким вырезом. При полноте лучше носить жакеты на подкладке, они стройнят и скрывают недостатки фигуры.

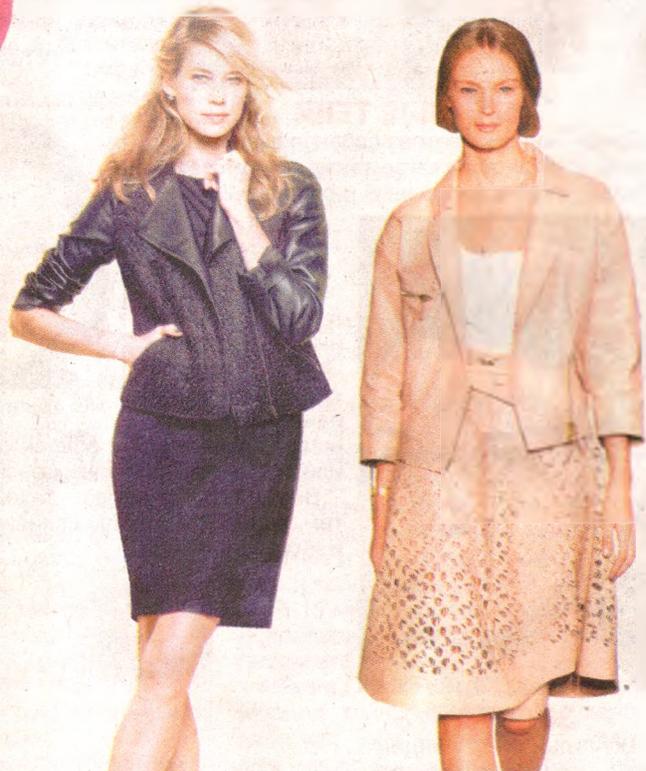
● Хрупким миниатюрным девушкам лучше отказаться от классических двубортных моделей. А вот укороченные приталенные жакеты с рукавом 3/4 будут в самый раз и подчеркнут достоинства изящной фигуры.

● Девушкам, не отличающимся высоким ростом, не стоит носить удлиненные жакеты. Есть риск исказить пропорции и визуально укоротить ноги.

● Жакет нужно примерять очень тщательно. Жакет не должен тянуть в пройме, собираться складками или морщиться. Идеальный жакет тот, в котором вы чувствуете себя комфортно.

КОЖАНЫЙ ЖАКЕТ

В центре внимания этой весной — кожаные жакеты самых разных цветов и оттенков. Среди них есть классические тёмные, а также яркие и пастельные. Модные тенденции — рукав три-четверти, отсутствие застёжки, заимствование кроя и деталей из одежды рокеров и байкеров, сочетание кожи и шифона.



С ЧЕМ НОСИТЬ

Жакет относится к базовым вещам в гардеробе. Прекрасно сочетается с юбкой, брюками, платьем и джинсами, поэтому на поиск удачной модели жакета стоит потратить время и средства. В этом сезоне актуально сочетание: жакет плюс модные брюки-бананы. Жакет с рисунком или декором стилисты рекомендуют носить с однотонной юбкой или платьем, подходящим по цвету.



КЛАССИКА И ВАРИАЦИИ

Классический жакет — часть делового костюма женщины. Обычно имеет полуприлегающий силуэт. Если выбрать жакет классического покроя, но модной расцветки в полоску, получится нескучная вариация на классическую тему.

Также необычно будет смотреться классический однотонный жакет в сочетании с одеждой самой модной расцветки. Например, в горох.



ВЕЧЕРНИЙ ВЫХОД

Жакет с пайетками, блёстками или другим декором, а также жакет из блестящей или мерцающей ткани — прекрасный вариант для вечернего выхода. Если жакет выглядит очень нарядным, дополнительные украшения не потребуются.

КАРДИГАНЫ

Трикотажные жакеты кардиганы популярны в любое время года, а в период межсезонья они просто незаменимы. Кардиганы могут быть приталенными и свободными, укороченными и удлиненными.



Подготовила

Подготовила Наталья БАТЕЙКИНА

Я БЕРУ С СОБОЙ В ДОРОГУ...

выбираем чемодан

Чемодан – это незаменимая вещь для любого современного человека. Не имеет значения, ездите ли вы в командировки ежемесячно или один раз в году отправляетесь в отпуск – вам не обойтись без дорожного чемодана. К сожалению, для некоторых из них первая же поездка становится последней. Рекомендуем вам тщательно подойти к выбору дорожного чемодана, чтобы он прослужил вам, как минимум, несколько лет. Это только на первый взгляд все чемоданы кажутся одинаково прочными и надёжными. По каким же критериям нужно выбирать чемодан?

НАЗНАЧЕНИЕ И РАЗМЕР

Если вы передвигаетесь поездом или автотранспортом, то можете выбрать мягкий саквояж, а лучше дорожную сумку. Эти виды транспорта подразумевают определённые условия багажного отсека, и поэтому чемодан в этом случае не всегда удобен.

Если же вы часто путешествуете самолётом, то вам просто не обойтись без хорошего чемодана на колёсиках. С такой кладью легко перемещаться по аэропорту, особенно в больших терминалах, где иногда приходится быстро передвигаться между зонами контроля.

Если вы путешествуете всей семьёй, нет необходимости приобретать несколько чемоданов разных размеров. Остановите свой выбор на одном большом чемодане, а также выберите небольшой чемоданчик для ручной клади.

Если вам всё же необходимы несколько чемоданов, выберите специальный комплект из нескольких дорожных чемоданов, которые благодаря сочетанию размеров можно компактно размещать друг на друге. Обычно такие комплекты изготавливаются с уже подобранными размерами и характеристиками – то есть чемоданчики взаимодополняемы и могут использоваться в различных комбинациях друг с другом.

ТЕПЕРЬ О РАЗМЕРАХ

Маленькими считаются чемоданы 50-55 см (20-21 дюйм) – это ручная кладь, куда вы можете взять только необходимые в самолёте вещи.

Средние чемоданы – это высота 60-65 см (24-25 дюймов) – такого чемодана вполне достаточно, чтобы



сложить вещи одного взрослого человека, а иногда и двух.

Большие чемоданы высотой от 75 см (30 дюймов) – кладь для всей семьи. В такой чемодан можно упаковать необходимые на отдыхе вещи двух взрослых и двух детей. Внешне такой чемодан кажется огромным, да и весить в наполненном состоянии будет немало. Не советуем женщине, путешествующей без сопровождения мужчины, брать такой чемодан, так как поднять его будет достаточно сложно.

При покупке обратите внимание на дополнительный объём, скрываемый за специальной молнией. Расстегнув молнию, вы получаете около 20-30% дополнительного свободного пространства. Это очень важное преимущество, так как, возвращаясь из поездки, вы можете использовать это пространство для приобретённых сувениров и других вещей.

МАТЕРИАЛ И ВЕС

Пустой чемодан не должен весить слишком много, иначе после его наполнения вещами он может превратиться в неподъёмный.

Натуральная кожа и кожзаменители до сих пор используются производителями, однако, современные, более практичные материалы – нейлон, полиамид, ткани с тефлоновой пропиткой – постепенно вытесняют их с рынка. Эти материалы водонепроницаемы и надёжно защищают от грязи и пыли.

Сегодня всё чаще используются твёрдые материалы – авиационный алюминий, поликарбонат, ABS (акрилонитрил бутадиен стирол пластмасса), полипропилен. Что касается полипропилена, то в его корпус вплавлена металлическая



или титановая стружка, благодаря чему поверхность чемодана из полипропилена устойчива к ударам и механическим воздействиям. Сегодня пластиковые чемоданы с металлической стружкой пользуются большой популярностью среди женщин – они преимущественно ярких расцветок и покрыты лаком. Вес у чемоданов из искусственных материалов достаточно небольшой, поэтому они очень практичны.

Кожаные и пластиковые чемоданы неустойчивы к механическим повреждениям, поэтому, после получения чемодана в аэропорту, вас может ожидать неприятный сюрприз. Чемоданы из жёсткого пластика будут служить вам дольше. Что касается веса, кожаные чемоданы – самые тяжёлые, а пластиковые достаточно лёгкие и удобные.

КОЛЁСА

Колёса – достаточно хрупкая часть чемодана, которая чаще всего подводит в дороге. Обычно их располагают в нижней задней части чемодана. Некачественные пластиковые колёса очень легко трескаются под тяжестью. Колёса на подшипниках, утопленные в корпус, значительно более прочные и не создают шума при передвижении.

В зависимости от материала, из которого изготавливают колёса, они бывают силиконовые, полусиликоновые, полупластмассовые. Силиконовые колёса – самые прочные, они практически не стираются.

Колёса-ролики – очень удобны для передвижения. Они вертятся в разные стороны и могут быть снабжены фиксатором. Кроме этого для колес могут быть выделены специальные ниши, куда они прячутся при ручной переноске чемодана. Чем больше колёса – тем лучше. Чемоданы с маленькими колёсиками могут легко переорачиваться при перевозке.

РУЧКА

Современный чемодан должен иметь как минимум три ручки – одну выдвижную для перевозки и две – для ручной переноски.

Ручки для переноски располагают так, чтобы чемодан можно было взять и горизонтально, и вертикально. Хорошо если ручки прошиты крепкими нейлоновыми нитками. Попробуйте ручки на ощупь, у вас не должно возникать чувство дискомфорта.

Что касается телескопической ручки, то с ней нужно обращаться бережно. Механизм ручки часто приходит в негодность из-за неправильной эксплуатации. Выдвинув ручку, сначала зафиксируйте её, и только после этого можно катить чемодан. Ни в коем случае не переносите чемодан, взявшись за выдвинутую телескопическую ручку – она может начать заедать и даже оторваться. Это наиболее частая ошибка путешественников. Хорошо, если ручка сверху закрывается тканевым клапаном – это защитит её от ударов и повреждений, которые не страшны только мягким фиксированным ручкам.

ФУРНИТУРА

Молния на чемодане бывает пластмассовой и металлической. Пластмассовая, благодаря особой конструкции, более прочная, тем более, что она выдерживает перепады температур и мало весит. Чем больше зубья пластмассовой застёжки – тем практичнее она в действии.

Ширина молнии также имеет значение

– чем шире молния, тем она надёжнее. Оптимальный вариант – 8-10 мм. Проверьте молнию при покупке – она должна расстёгиваться и застёгиваться легко, без дополнительных усилий. Слишком тугая молния не разработается со временем и, скорее всего, быстро придёт в негодность.

Замок даёт дополнительное преимущество чемодану. Он может быть маленьким навесным замком, соединяющим отверстия в бегунке молнии. Второй тип замка также соединяет эти отверстия, но ещё и встраивается в корпус и работает по принципу кодового замка с набором шифра.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОТДЕЛЕНИЯ

Их наличие позволяет удобно разместить мелкие вещи, туалетные принадлежности, легко мнущуюся одежду в чемодане. Например, в некоторых чемоданах есть портпледное отделение, в котором обычно размещают костюмы и пиджаки. Зачастую оно размещается в верхней крышке и отделяется сеткой. В портпледном отделении ваш костюм останется в первоначальном виде, и вы сможете его надеть сразу после поездки.

В некоторых чемоданах предусмотрен герметичный карман, в который можно сложить шампуни, гели для душа и другие жидкости.

В некоторых дорогих моделях есть внешний пластиковый карман, в который можно положить маленькую дамскую сумочку. Это достаточно удобно для женщин, путешествующих с детьми. Поместив в такой карман сумочку, вы сможете свободно катить чемодан и держать ребёнка за руку.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ И ЦЕНА

Наиболее качественными чемоданами считаются итальянские. Они отличаются не только высоким качеством, но и интересным дизайном. Итальянский чемодан наверняка выберет любая женщина, ценящая одновременно оригинальный дизайн и практичность. Однако итальянские вещи, как правило, находятся в высоких ценовых категориях, поэтому на такой чемоданчик придётся раскошелиться.

Также большой популярностью пользуются японские и турецкие чемоданы. Они производятся из качественных материалов, имеют множество удобных отделений и изготавливаются в широкой цветовой гамме. Стоимость японских и турецких чемоданов – средняя и выше средней, но обычно такие чемоданы оправдывают себя.

С осторожностью стоит относиться к китайским чемоданам. Зачастую они являются копиями вышеперечисленных, но более низкого качества. Они довольно часто быстро приходят в негодность – отваливаются ручки, трескаются колёса, механизм выдвижной ручки легко ломается. Однако и здесь есть приятные исключения, поэтому прежде всего стоит доверять своим глазам и следовать вышеперечисленным советам.



ШЕСТЬ СОТОК НА ВСЕ СТО

Канула в лету эпоха, когда гражданам большой страны раздавали по шесть соток для удовлетворения садово-огородных потребностей. Эпоха ушла, а шесть соток остались. Вы всё ещё привязаны к своей «фазенде», но, как кормилица, она вам уже не нужна — больше для души и отдыха на природе? Тогда что же предпринять, чтобы «шесть соток» смотрелись «на все сто»?

Задача вовсе не тривиальная — разместить на небольшом участке дом, небольшой огород, маленькую «плодово-ягодную плантацию» и при этом создать ощущение простора. Но, тем не менее, многие дачники находят отличные рецепты «максимизации» пространства.

Начнём с дорожек. Прямая дорожка, конечно, кратчайший путь, но, если ваша задача — визуально расширить небольшой участок, то о прямолинейности лучше забыть. Тропинки должны заманчиво извиваться и ни в коем случае не пересекаться под прямыми углами. Но, конечно, сложно представить себе дорожку, петляющую среди традиционных прямоугольных грядок.

Отсюда — следующий ход. Кто сказал, что огород должен иметь скучную квадратную структуру? Проявите фантазию и сделайте грядки нестандартными — круглыми, секторными, треугольными, овальными или вовсе криволинейными. Ваши скромные посадки зелени тоже достойны стать украшением участка.

Например, очень даже декоративны различные виды зелени: латук, кочанный салат, китайская капуста, листовая цикорий, цветная капуста, свёкла. Посаженные рядом, они дадут чудесное сочетание красок, красотой не уступающее цветочной клумбе. А дополнить эту аппетитную картину можно кудрявой петрушкой, несколькими сортами лука, махровым бордюром из укропа. Мелисса и базилик, посаженные в центре, сыграют роль акцентов. С ярко-зелёным салатом будут отлично контрастировать бордово-красные прожилки на листьях свёклы. Словом, фантазируйте в рамках своих вкусовых пристрастий!

Между прочим, совсем не обязательно создавать огород как отдельную территориальную единицу. Съедобные растения вполне могут



найти себе место на вашей клумбе. Подсолнечники, маки, огуречная трава не только доставят эстетическое наслаждение, но и разнообразят ежедневный рацион.

Кроме того, многие цветы и овощные культуры отлично уживаются вместе. Представьте себе, как красиво смотрятся кабачки или тыква, имеющие крупные орнаментальные листья и яркие жёлтые цветки. А уж созревающие блестящие плоды точно будут вне конкуренции! Чем не кандидат на роль главного украшения цветника? При этом, конечно, необходимо учитывать сроки сбора урожая. По мере «съедания» клумбу можно дополнять растениями в горшках или подсаживать новые культуры.

Кстати, в расположении цветников, а также кустарников и деревьев желательно исключить симметрию. То, что хорошо смотрится в садах Петергофа, на шести сотках выглядит просто неприемлемо. Цветочные клумбы лучше сосредоточить возле дома, а затем, в свободном порядке, разбросать «цветные штрихи» там и сям по газону.

Да-да, наличие небольшого газона — просто обязательно! Монотонный кусочек зелёной травы жизненно необходим для отдыха усталого глаза и тела, даже если вы страстный любитель цветов и готовы засадить ими каждый квадратный сантиметр своей земли.

Цветы, оставшиеся без места жителя в результате сооружения газона, располагаем по вертикали, в объёме. Это могут быть лестничные посадки, когда растения высаживаются каскадом; декоративные верти-

кальные конструкции (бамбук, рейки, сетки), увитые вьющимися и ампельными растениями; низкие широкие каменные стенки — цветы высаживают в щели между камнями и по верху; перголы, увитые плетистыми розами или клематисом.

Не забываем про фасадное и балконное озеленение. Оформление лоджий и окон цветами придаёт живописность и декоративность даже самому скромному садовому домику. Кроме того, к вашим услугам подвесные контейнеры в виде вазочек и пристенных кашпо и вазоны, устанавливаемые на ступенях лестницы. Ассортимент цветов определяется цветовой гаммой дома, климатическими условиями и вашими личными предпочтениями.

И последний совет, как сделать свой участок безграничным. Просто замаскировать вьющимися растениями и кустарниками весь периметр забора! Отлично подойдут дикий виноград, плющ, лимонник, каприфоль, актинидия.

Можно сделать живую изгородь — она прочна, устойчива и даже более долговечна, чем обычный забор. Подбираем для этой цели растения с густой листвой и, желательно, с колючками: шиповник, боярышник, жёлтая акация, терновник, барбарис, жимолость.

Таким образом, ваш взгляд не будет наткаться на строительные конструкции. Кругом лишь буйство цветочных красок и разнообразной зелени. Поэтому хочется закончить стихами Жака Делиля: «Природы никогда не будет слишком много, всегда прекрасная она творенье Бога...»

С К готовим КУЛИНОЙ

№4(90) Апрель 2014

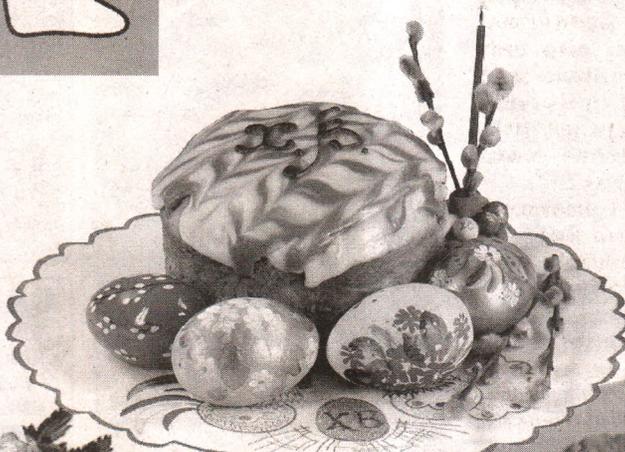
**САЛАТЫ
С ОРЕХАМИ**



**НЕЖНЫЙ
КУРИНЫЙ
ФАРШ**



**ПАСХАЛЬНЫЙ
СТОЛ**

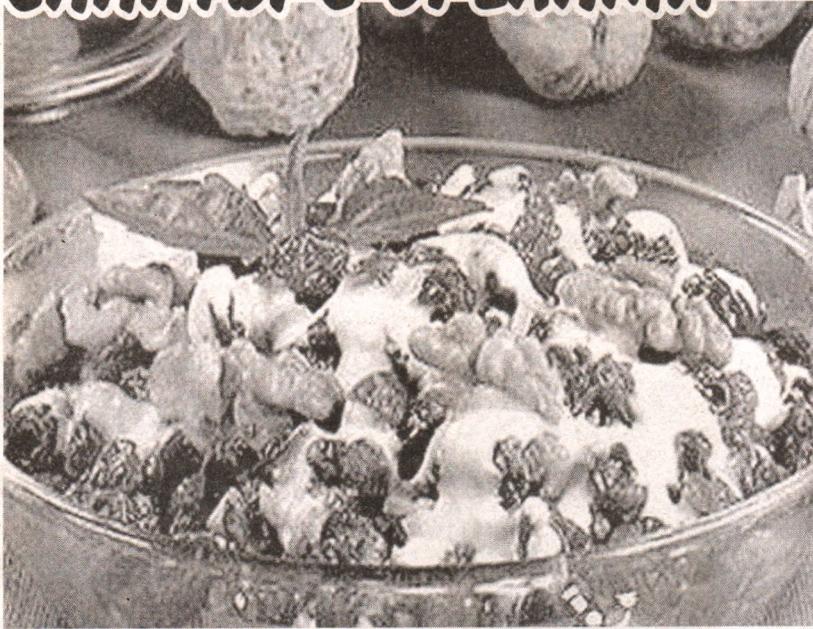


Рекомендуем извлечь и подшить эту часть газеты

**БУЛОЧКИ
С ОРЕХОВОЙ НАЧИНКОЙ**



САЛАТЫ С ОРЕХАМИ



●Кожица миндальных орехов и фисташек горчит и может испортить нежный вкус орехов, если её не удалить.

●Лесные и бразильские орехи (кешью) лучше сперва подсушить, а затем очистить. Лесные орехи подсушивают в духовке, но можно сделать это и на плите, воспользовавшись сковородой.

●Орехи, измельчённые непосредственно перед приготовлением, гораздо вкуснее.

●Орехи, особенно орехи в скорлупе, портятся очень быстро, поэтому их следует хранить в прохладном, тёмном и сухом месте.

●Орехи в скорлупе можно хранить в холодильнике в течение 6 месяцев, а в морозильной камере — до 1 года.

*ЗОЖИКА
секретов*

КУРИНЫЙ САЛАТ С ФИСТАШКАМИ И ВИНОГРАДОМ

На 1 копчёный куриный окорочок: 1/2 кочана пекинской капусты, 1 красный сладкий перец, 100 г очищенных фисташек, 100 г винограда без косточек, майонез, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. С окорочка удалите кожу и кости, мясо нарежьте кубиками. Капусту нашинкуйте. Сладкий перец нарежьте соломкой. Фисташки измельчите в ступке или блендере. Ягоды винограда разрежьте пополам.

2. Всё перемешайте, посолите, заправьте майонезом.

Ольга ПИСАРЕВА, г. Краснодар

САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ И КЕДРОВЫМИ ОРЕШКАМИ

На 200 г креветок: 1 авокадо, 1 апельсин, 1 пучок зелёного салата, 2 ст. л. очищенных кедровых орешков, 1 лавровый лист, 2-3 горошины чёрного перца, соль. Для заправки: 1 апельсин, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. мёда, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Креветки отвариваем в подсоленной воде с добавлением горошин перца и лаврового листа. Достаём из отвара, очищаем, даём остыть.

2. Авокадо очищаем, удаляем косточку, нарезаем кубиками. Апельсин очищаем, разделяем на дольки, нарезаем кусочками. Листья салата промываем, рвём руками на кусочки.

3. Готовим заправку. С апельсина тёркой снимаем цедру, выдавливаем сок. Смешиваем сок и цедру с оливковым маслом, лимонным соком и расплавленным мёдом. Солим и перчим по вкусу. Взбиваем венчиком.

4. На тарелку выкладываем салатные листья, сверху — авокадо, апельсин и креветки. Посыпаем кедровыми орешками, поливаем заправкой.

Марина РОМАНОВА, г. Белгород

САЛАТ ИЗ МИДИЙ С ОРЕХАМИ

На 500 г замороженных мидий: 1-2 яблока, 1/2 ст. измельчённых грецких орехов, майонез, чёрный молотый перец, соль. Для украшения: 1/2 лимона, 1/2 ст. консервированной вишни, зелень петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мидии отварите в подсоленной воде, затем нарежьте кусочками и положите на 10-15 мин. в холодильник.

2. Яблоки очистите, нарежьте кусочками, потушите до мягкости. Протрите через сито.

3. В яблочное пюре добавьте майонез, мидии и орехи. Посолите, поперчите по вкусу.

4. Готовый салат украсьте ломтиками лимона, вишней и листочками зелени.

*Светлана МАЛЫШЕВА,
г. Североморск*

САЛАТ «ЗЕЛЁНЫЙ» С ОРЕХОВЫМ СОУСОМ

На 300 г савойской капусты (или салата айсберг): 2 огурца, 1/4 корня сельдерея, 1 пучок зелени укропа или петрушки, соль. Для соуса: 1/3 ст. молотых грецких орехов, 1-2 зубчика чеснока, оливковое масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту или салат нашинкуйте, сложите в миску, слегка присолите.

2. Огурцы нарежьте тонкими полу-месяцами, сельдерея натрите на крупной тёрке. Зелень порубите. Соедините овощи и зелень с капустой. Перемешайте, поставьте на 20-30 мин. в холодное место.

3. Для соуса орехи измельчите в блендере. Добавьте мелко рубленый чеснок, разотрите его с орехами. Затем, продолжая растирать, влейте оливковое масло, чтобы получилась густая масса.

4. Приготовленным соусом заправьте овощной салат, перемешайте. Дайте немного постоять.

СОВЕТ. Вместо савойской капусты можно взять любой зелёный салат или пекинскую капусту.

Ирина ЛОПЫРЁВА, г. Москва

САЛАТ «ТАЁЖНЫЙ»

На 200 г ветчины: 200 г твёрдого сыра, 2 сладких перца разных цветов, 100 г очищенных кедровых орешков, 50 г домашних сухариков, майонез, зелень укропа.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Ветчину, сыр и сладкий перец нарежьте кубиками.

2. Всё перемешайте, добавьте орехи, заправьте майонезом. Перед подачей к столу посыпьте сухариками и рубленой зеленью.

*Валерия СЕРГЕЕВА,
г. Екатеринбург*

САЛАТ «СЕЛЁДКА В ОРЕХОВОЙ ШУБЕ»

На 1 сельдь: 100 г солёного арахиса, 2 моркови, 3 луковицы, раст. масло, майонез.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук измельчите, морковь натрите на крупной тёрке, спассеруйте по отдельности на раст. масле.

2. Арахис помните, выложите на блюдо. Селёдку разделайте на филе, нарежьте кусочками и разложите поверх арахиса, затем положите слой лука и накройте слоем моркови. Верх салата украсьте сеточкой из майонеза.

Лана ИШАНОВА, г. Волгоград

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ С ОРЕХАМИ

На 1 банку консервированной красной фасоли: 200 г замороженной варёной стручковой фасоли, 1 луковица, 1/2 ст. рубленых грецких орехов, 3-4 зубчика чеснока, 1 пучок кинзы, 1 пучок базилика, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук порубите, спассеруйте на раст. масле. Добавьте стручковую фасоль, прогрейте 2-3 мин. Сковороду снимите со огня. Добавьте измельчённый чеснок, молотый перец и соль. Перемешайте.

2. В остывшую стручковую фасоль с луком добавьте красную фасоль, измельчённые орехи и рубленую зелень. Посолите, поперчите, перемешайте.

Валентина НИКОЛАЕВА,
г. Брянск

САЛАТ «РЕСТОРАННЫЙ» С КЕШЬЮ

На 100 г варёных очищенных креветок: 1 авокадо, 1 сладкий перец, 1 огурец, горсть орешков кешью, лимонный сок. Для заправки: кунжутное масло, раст. масло, лимонный сок, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Авокадо очищаем, удаляем косточку, нарезаем кубиками. Сбрызгиваем лимонным соком.

2. Сладкий перец и огурец нарезаем кубиками. Кешью обжариваем на сухой сковороде, немного измельчаем.

3. Для заправки смешиваем кунжутное и раст. масло, добавляем лимонный сок и соль.

4. В салатнике соединяем авокадо, сладкий перец, огурец, кешью и креветки. Поливаем заправкой, перемешиваем.

Галина ГОРБОВА, г. Елец,
Липецкая обл.

МЯСНОЙ САЛАТ С ФУНДУКОМ И ЧЕРНОСЛИВОМ

На 300 г варёного говяжьего языка: 300 г варёных куриных грудок, 200 г ветчины, 200 г чернослива, 100 г фундука, зёрна граната, листья зелёного салата, майонез, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Язык, куриные грудки, ветчину и промытый чернослив нарезаем тонкой соломкой. Фундук измельчаем.

2. Всё перемешиваем, добавляем зёрна граната. Солим по вкусу, заправляем майонезом.

3. Мясной салат выкладываем на блюдо, выстланное салатными листьями. Украшаем фундуком и зёрнами граната.

Зинаида ЗОРИНА, г. Белгород

САЛАТ «ЛЕСНОЙ» С ОРЕХАМИ

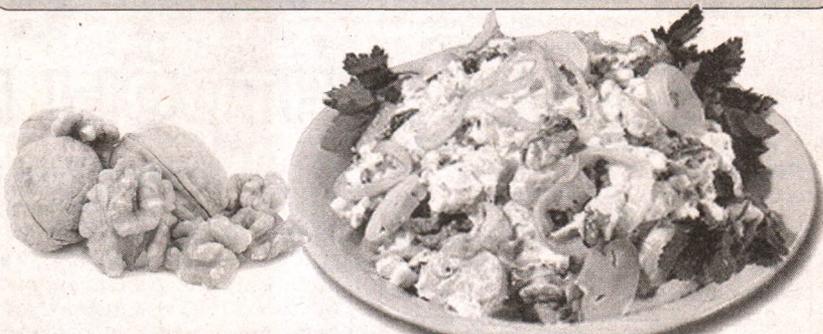
На 200 г любого нежирного отварного мяса: 7-8 маринованных корнизонов, 150 г маринованных грибов, 4 варёных яйца, 100 г твёрдого сыра, горсть измельчённых грецких орехов, майонез, листья зелёного салата.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо, огурцы и грибы нарежьте мелкими кубиками. Несколько грибов оставьте для украшения. Яйца и сыр натрите на крупной тёрке.

2. Все подготовленные ингредиенты перемешайте, заправьте майонезом. Выложите на блюдо, выстланное салатными листьями, сверху посыпьте орехами. Украсьте целыми грибочками.

Юлия ЧАДОВА, г. Кострома



САЛАТ С КАЛЬМАРАМИ, ГРИБАМИ И ОРЕХАМИ

На 500 г кальмаров: 300 г шампиньонов, 1 луковица, 4 ст. л. измельчённых грецких орехов, 100 г тёртого твёрдого сыра, зелень по вкусу, 1 зубчик чеснока, майонез, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кальмаров очищаем, тщательно промываем, опускаем в кипящую подсоленную воду. Варим 3 мин. Затем охлаждаем, нарезаем соломкой.

2. Грибы нарезаем пластинками, лук мелко рубим. Обжариваем вместе на раст. масле до готовности. Солим по вкусу. Грибы охлаждаем, смешиваем с половиной измельчённых орехов.

3. Кальмары соединяем с орехово-грибной массой. Добавляем натёртый на мелкой тёрке сыр. Заправляем майонезом, смешанным с пропущенным через пресс чесноком. Сверху посыпаем оставшимися орехами, украшаем рубленой зеленью.

Ирина МАРКОВА, г. Воронеж

САЛАТ ИЗ ТУНЦА С РИСОМ И МИНДАЛЁМ

На 1/2 ст. риса: 200 г консервированного тунца, 2 помидора, 1 сладкий перец, 2 корнизонов, 50 г оливок, 2 ст. л. миндаля, соль. Для соуса: 50 г раст. масла, 2 варёных яичных желтка, 2 ст. л. уксуса, 1 ст. л. горчицы, чёрный молотый перец.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте соус. Яичные желтки разотрите с уксусом и горчицей. Добавьте раст. масло и молотый перец. Всё хорошо взбейте.

2. Рис отварите в подсоленной воде в течение 20 мин. Остудите.

3. Тунца выньте из банки, измельчите. Помидоры и сладкий перец порежьте кубиками, корнизоны — кружочками, оливки измельчите.

4. Миндаль обжарьте на сухой сковороде, затем мелко порубите.

5. Все подготовленные ингредиенты перемешайте, заправьте соусом. Украсьте по своему вкусу.

Агния БУБНОВА, г. Вологда

САЛАТ «ЛЁТКИЙ»

На 150 г крабовых палочек: 300 г зернёного творога, 1 помидор (150 г), 1 варёное яйцо, 50 г зелени петрушки или укропа, 50 г натурального йогурта, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Крабовые палочки, помидор и яйцо нарежьте кубиками. Зелень мелко порубите.

2. Всё перемешайте, добавьте творог. Посолите по вкусу, заправьте йогуртом.

Надежда АБРАМОВА, г. Чистополь

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
154
ккал
в 1 порции

САЛАТ «ПОХРУСТИМ»

На 400 г краснокочанной капусты: 1 свёкла (150 г), 1 морковь (120 г), 1 небольшая зелёная редька (150 г), 1 зелёное яблоко (150 г), 30 г смешанной зелени укропа и петрушки, 2

ст. л. лимонного сока. Для заправки: 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. мёда, 1 ст. л. лимонного сока, 10 г корня имбиря, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту очистите от жёстких частей, нашинкуйте, немного посолите, полейте 1 ст. л. лимонного сока, помните руками.

2. Свёклу, морковь и редьку натрите на крупной тёрке. Яблоко очистите, нарежьте соломкой, сбрызните лимонным соком. Зелень порубите.

3. Для заправки растворите в глубокой миске мёд в лимонном соке. Добавьте натёртый на мелкой тёрке имбирь, оливковое масло по щепотке соли и перца. Взбейте всё венчиком.

4. В салатнике смешайте все овощи, полейте заправкой. Перемешайте.

Галина НИКИТИНА,
г. Ростов-на-Дону

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
295
ккал
в 1 порции

ХЕК С ОВОЩАМИ

На 600 г филе хека: 5 картофеля (500 г), 1 красный сладкий перец (150 г), 1 луковица (100 г), 1 ст. л.

оливкового масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель очищаем, промываем, нарезаем небольшими кусочками.

2. Рыбу нарезаем кусочками, сладкий перец — полосками, лук — полукольцами.

3. Рыбу смешиваем с овощами, солим, перчим. Выкладываем в смазанную маслом форму. Добавляем 1/3 ст. воды. Запекаем 30 мин. в разогретой до 200-220°C духовке.

Инна СЫСОЕВА, г. Пермь



Что съесть, чтобы похудеть

ОВОЩНОЙ СУП С ГРИБАМИ

На 2 л воды: 1 л томатного сока, 300 г шампиньонов, 400 г белокочанной капусты, 2 черешка сельдерея (100 г), 2 сладких перца (300 г), 2 моркови (200 г), 2 помидора (300 г), 250 г консервированных помидоров черри, 1 луковица (100 г), 1 зубчик чеснока, зелёный лук, 1 ст. л. оливкового масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук и чеснок мелко рубим, обжариваем в кастрюле на оливковом масле. Добавляем томатный сок и воду. Доводим до кипения.

2. Добавляем очищенный, нарезанный кубиками сладкий перец и натёртую на крупной тёрке морковь.

3. Свежие помидоры нарезаем кубиками. Консервированные помидоры черри откидываем на дуршлаг, промываем. Выкладываем помидоры в кипящий суп.

4. Затем добавляем разрезанные на четвертинки грибы, нашинкованную капусту и мелко нарезанный сельдерей. Доводим всё до кипения. Солим, перчим, варим на небольшом огне около 2 ч. В конце приготовления добавляем порубленный зелёный лук.

Елизавета ТЕЛЕГИНА, г. Краснодар

ВСЕГО
10 ПОРЦИЙ
88
ккал
в 1 порции

СУП-ПЮРЕ «РАДУГА»

На 2 л воды: 500 г куриных грудок, 600 г цветной капусты, 600 г брокколи, 2 картофелины (200 г), 300 г моркови, 150 г корня сельдерея, 80 г лука-порей, 2 зубчика чеснока, 100 г сливок жирностью 10%, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриные грудки без кожи отварите в подсоленной воде. Грудки выньте, мясо мелко порежьте.

2. Овощи вымойте, почистите, нарежьте кусочками. Отварите в курином бульоне. В конце приготовления добавьте порезанный лук-порей.

3. Из бульона выньте немного соцветий брокколи и цветной капусты, отложите в сторону. Остальные овощи переложите в чашу блендера и измельчите в пюре.

4. Овощное пюре разбавьте бульоном до нужной консистенции, влейте сливки, добавьте пропущенный через пресс чеснок. Прогрейте, не доводя до кипения.

5. Готовый суп разлейте по порционным тарелкам. Добавьте в каждую отложенную брокколи, цветную капусту и куриное мясо.

Фаина СОКОЛОВА, г. Тверь

ВСЕГО
8 ПОРЦИЙ
187
ккал
в 1 порции

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
226
ккал
в 1 порции

МЯСО, ТУШЁННОЕ С МОЛОДОЙ КАПУСТОЙ

На 300 г говядины:

200 г свиной вырезки, 600 г молодой капусты, 1 морковь (120 г), 2 черешка сельдерея (100 г), 1 луковичка (100 г), 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. раст. масла, орегано, чабрец, базилик, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту нашинкуйте, слегка посолите, помните руками до выделения сока.
2. Морковь, сельдерея, лук и чеснок очистите, мелко нарежьте.
3. Мясо пропустите через мясорубку, выложите на сковороду, смазанную раст. маслом. Жарьте, часто помешивая.
4. Добавьте морковь, сельдерея, лук и чеснок, немного обжарьте. Затем добавьте капусту, посолите, поперчите, приправьте сухими травами. Потушите под крышкой 20-25 мин.

Ольга СЕРЕБРЯКОВА, г. Липецк

РУЛЕТЫ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С КЛЮКВОЙ

На 800 телятины:

150 г красного полусладкого вина, 100 г клюквы, 2 луковички (150 г), 2 ч. л. сахара, 1 ч. л. крахмала, сушёные петрушка и базилик, 2 ст. л. раст. масла, приправа для мяса, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо порежьте порционными кусками, отбейте. Посолите, посыпьте приправой, залейте вином, смешанным с 1 ст. л. раст. масла. Перемешайте, оставьте мариноваться не менее 1 ч.
2. Клюкву разморозьте, отложите горсть ягод, остальные смешайте с сахаром и крахмалом.
3. На каждую отбивную положите немного клюквенной начинки, поперчите, посыпьте петрушкой и базиликом. Сверните рулеты, скрепите края зубочистками или обмотайте нитками.
4. Подготовленные рулеты быстро обжарьте со всех сторон на оставшемся масле. Добавьте нарезанный перьями лук, слегка обжарьте. Подсолите, всыпьте оставшуюся клюкву. Затем влейте немного воды, добавьте маринад, в котором мариновалось мясо. Тушите под крышкой на слабом огне 20-25 мин.

Нонна СОКОЛОВСКАЯ,
г. Искитим

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
309
ккал
в 1 порции

МОЛОЧНЫЕ КУРИНЫЕ ГРУДКИ С ПОМИДОРОМ

На 900 г филе куриной грудки: 200 г молока жирностью 2,5%, 1 помидор (150 г), 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. раст. масла, 1 ч. л. эстрагона, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе нарежьте полосками или кубиками, обжарьте на раст. масле. Добавьте тёплое молоко. Немного потомите.
2. Помидор ошпарьте кипятком, очистите от кожицы, нарежьте мелкими кубиками. Соедините с куриным филе. Тушите под крышкой 15-20 мин. Затем добавьте мелко нарезанный чеснок и эстрагон. Посолите, поперчите по вкусу. Тушите 5 мин.

Наталья ЦЫГАНОВА, г. Вологда

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
286
ккал
в 1 порции



ОЛАДЬИ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ С ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ

На 300 г корневого сельдерея: 1 ст. л. муки с горкой, 1 ст. л. соевого соуса, 20 г раст. масла. Для соуса: 2 яблока (250 г), 1 ст. л. соевого соуса, васаби или тёртый хрен по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте соус. Яблоки почистите, нарежьте кубиками, сложите в сотейник. Добавьте немного воды, чтобы яблоки были чуть покрыты, влейте соевый соус. Варите до мягкости яблок. Затем измельчите блендером в пюре, дайте остыть. В остывшее пюре добавьте васаби или готовый хрен.
2. Сельдерея очистите, натрите на мелкой тёрке. Добавьте муку, соевый соус и чуточку воды. Перемешайте, дайте немного постоять.
3. Из полученной массы поджарьте оладьи с двух сторон на смазанной маслом сковороде.
4. Готовые оладьи с соусом подайте к столу.

Вера ФЕДОРЦОВА, г. Краснодар

ВСЕГО
2 ПОРЦИИ
236
ккал
в 1 порции

ФРУКТЫ В ЧАЙНОМ ЖЕЛЕ

На 300 г воды: 1 ч. л. зелёного чая, 1 ч. л. желатина, сок 1/2 лимона, 1 банан (130 г), 1 апельсин (150 г), 100 г винограда, 3 ст. л. сахара. Для украшения: листочки мяты.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Желатин залейте 3 ст. л. воды, оставьте на 10-30 мин. для набухания (согласно инструкции на упаковке).
2. Зелёный чай заварите в 1,5 ст. воды обычным способом. Процедите, добавьте лимонный сок и сахар. Затем добавьте желатин, размешайте до полного растворения. Дайте остыть.
3. Фрукты вымойте, очистите. Бананы и апельсин порежьте кубиками, ягоды винограда разрежьте пополам.
4. Фрукты разложите по креманкам, залейте чаем с желатином. Поставьте на 4-5 ч. в холодильник для застывания. Перед подачей украсьте листочками мяты.

Нонна СЕРГЕЕВА, г. Тула

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
130
ккал
в 1 порции

МОРОЖЕНОЕ «ХУДЫШКА»

На 150 г нежирного творога: 150 г кефира жирностью 1%, банан (130 г), 1/2 ст. л. изюма, 1 ч. л. какао-порошка, 50 г минеральной воды.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В чашу блендера поместите творог, кефир, нарезанный банан, изюм, какао и минералку. Взбейте до получения однородной массы.
2. Полученную массу разложите по формочкам, отправьте в морозилку.

СОВЕТ. Вместо банана можно добавить кусочки ананаса или курагу.

Нина СУВОРОВА, г. Воронеж

ВСЕГО
2 ПОРЦИИ
153
ккал
в 1 порции

ГОТОВИМ ИЗ НЕЖНОГО КУРИНОГО ФАРША



КУРИНЫЕ ОЛАДЬИ С ГРИБАМИ И СЫРОМ

На 600 г куриного фарша: 200 г шампиньонов, 1 луковица, 4 яйца, 100 г тёртого твёрдого сыра, 2-3 ст. л. сметаны, 2 ст. л. крахмала, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы и лук мелко порубите, обжарьте на раст. масле. Охладите.
2. В миску выложите куриный фарш. Добавьте грибы с луком, яйца, тёртый сыр, сметану и крахмал. Посолите, поперчите. Хорошо перемешайте.
3. В сковороду, смазанную маслом ложкой выкладывайте тесто для оладий. Жарьте с двух сторон до румяной корочки.

СОВЕТ. Полученную массу можно разложить в формочки для кексов (маффинов) и запечь в духовке.

Марина СОКОЛОВА, г. Липецк

КУРОЧКА, ТУШЁНАЯ С ОВОЩАМИ

На 400 г куриного филе без кожи: 1 луковица, 1 помидор, 1 сладкий перец, 100 г белокачанной капусты, раст. масло, сушёные пряные травы по вкусу, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе пропустите через мясорубку или измельчите в блендере.
2. Лук, помидор и сладкий перец мелко нарежьте. Капусту нашинкуйте.
3. Фарш соедините с овощами, выложите на сковороду, смазанную маслом. Тушите, помешивая, 5-7 мин. Затем накройте крышкой, тушите ещё 20 мин. В конце приготовления добавьте пряные травы, посолите, поперчите, перемешайте. Тушите под крышкой ещё 2 мин.

Ольга КРАСИЛЬНИКОВА, г. Рязань

КОЛБАСКИ ИЗ КУРИЦЫ С САЛЬСОЙ

На 800 г куриного фарша: 1/2 банки консервированной кукурузы, 1 луковица, 2 ст. л. муки, 1 ст. панировочных сухарей, 1 яйцо, чёрный молотый перец, соль. Для сальсы: 2 помидора, 2 огурца, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. рубленой зелени кинзы, оливковое масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Противень застелите фольгой и смажьте её раст. маслом.
2. Кукурузу пропустите через мясорубку, смешайте с куриным фаршем. Добавьте измельчённый лук, муку, яйцо, чёрный молотый перец, соль и тщательно вымесите. Добавьте панировочные сухари и перемешайте.
3. Из фарша сформируйте колбаски, уложите их на фольгу и поставьте в духовку, разогретую до 180°C, на 25-30 мин.
4. Готовые колбаски выложите на тарелку, густо покройте сальсой и сразу же подайте.
5. Для сальсы помидоры, огурцы, лук нарежьте мелкими кубиками. Добавьте измельчённый чеснок, зелень, масло, соль, перец и перемешайте.

Елена ЧЕРНЫХ, г. Елец, Липецкая обл.

КУРИНЫЙ РУЛЕТ С КОПЧЁНЫМИ КОЛБАСКАМИ

На 400 г куриного фарша: 1 маленький кабачок, 1 луковица, 1 яйцо, молотые сухари, молотая паприка, чёрный молотый перец, соль. Для начинки: копчёные тонкие колбаски (охотничьи), 1 лук-порей.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенный кабачок и луковицу натрите на крупной тёрке, смешайте с куриным фаршем. Добавьте яйцо, посолите, поперчите, приправьте паприкой. Хорошо вымешайте.

2. От лука-порея отделите несколько белых чешуек. Заверните в них копчёные колбаски.

3. На фольгу насыпьте слой сухарей. Сверху разложите куриный фарш, на него колбаски в луке-порее. Посыпьте молотой паприкой. Сверните рулетом. Заверните рулет в фольгу, положите на противень. Запекайте 50 мин. в разогретой до 180°C духовке.

*Светлана БЕЛЯВЦЕВА,
г. Ростов-на-Дону*

Такие котлетки понравятся и детям, и взрослым. Пусть вас не пугает приготовление с пивом. Алкоголь выпаривается при термической обработке.

*Раиса ДЕРЕВЯНИНА,
г. Смоленск*

КОТЛЕТКИ В ЛУКОВО- ПИВНОМ СОУСЕ

На 400 г куриного фарша: 200 г свиного фарша, 1/2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 1 яйцо, 2 ломтика белого хлеба, 1/2 ст. молока, сушёные травы (орегано, шалфей), щепотка молотого мускатного ореха, белый молотый перец, соль. Для соуса: 2 луковицы, 1,5-2 ст. светлого пива, раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук и чеснок измельчаем в блендере или натираем на тёрке.

2. Куриный и свиной фарш соединяем. Добавляем лук с чесноком, яйцо, размоченный в молоке хлеб, сушёные травы и мускатный орех. Солим и перчим. Хорошо вымешиваем. Формуем котлеты величиной с крупный абрикос.

3. Лук для соуса нарезаем четвертькольцами, обжариваем на раст. масле. Перекладываем на тарелку.

4. В масле из-под лука обжариваем котлетки с двух сторон. Добавляем жареный лук, наливаем пиво. Тушим под крышкой 10 мин. Затем котлетки переворачиваем, тушим ещё 10 мин.

ЛОДОЧКИ ИЗ КАБАЧКОВ С КУРИНЫМ ФАРШЕМ

На 5 небольших кабачков: 500 г куриного фарша, 3 морковки, 2 луковицы, 1 сладкий перец, 3 помидора, тёртый сыр, майонез, раст. масло, перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачки моем, чистим, разрежем вдоль пополам, вынимаем из середины мякоть.
2. Готовим начинку: к измельчённой мякоти кабачков добавляем мелко нарезанные лук и сладкий перец, натёртую на крупной тёрке морковь. Обжариваем овощи на раст. масле, затем смешиваем с куриным фаршем, солим и перчим.
3. Кабачковые лодочки наполняем приготовленной начинкой. Выкладываем на смазанный маслом противень, сверху кладем кружочки или ломтики помидоров, смазываем майонезом. Запекаем 30-35 мин. в духовке при температуре 190°C.
4. Кабачковые лодочки посыпаем сверху тёртым сыром. Запекаем до румяной корочки.

Наталья ГОЛУБКИНА, г. Брянск

Ничего сложного в приготовлении таких роллов нет, нужно лишь купить в отделе для суши готовую рисовую бумагу. Начинять роллы можно чем угодно, но мне больше всего они по вкусу с куриным фаршем и грибами.

Нина КУЦЕНКО, г. Норильск

СПРИНГ-РОЛЛЫ С КУРИНЫМ ФАРШЕМ И ГРИБАМИ

На 15 листов рисовой бумаги: 100 г рисовой лапши (фунчоза), 300 г куриного фарша, 300 г замороженных опят, 3 зубчика чеснока, 1 ст. моркови по-корейски, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. бальзамического уксуса, 1 ч. л. чёрного молотого перца, 1 ст. л. соли. Для подачи: 200 г соевого соуса, 200 г маринованного имбиря.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рисовую лапшу приготовьте согласно инструкции на упаковке. Откиньте на дуршлаг, хорошо промойте.
 2. Куриный фарш, промытые грибы и порубленный чеснок по отдельности обжарьте на оливковом масле. Корейскую морковь мелко порубите.
 3. Соедините все подготовленные продукты, перемешайте. Посолите, поперчите, приправьте бальзамическим уксусом.
 4. Листы рисовой бумаги намочите тёплой водой (как указано в инструкции), наполните подготовленной начинкой. Сверните в роллы или конвертики. К столу подавайте с соевым соусом и маринованным имбирём.
- СОВЕТ.** Спринг-роллы можно обжарить во фритюре.

ЗАПЕКАНКА С КУРИНЫМ ФАРШЕМ И ГРЕЧКОЙ

На 700 г куриного фарша: 250 г гречневой крупы, 120 г тёртого твёрдого сыра, 2 яблока, 2 крупных луковицы, 2 моркови, сливочное и раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Гречку промойте, отварите в подсоленной воде до готовности. Охладите, добавьте натёртые на крупной тёрке яблоки и 2/3 тёртого сыра.
2. Лук нарежьте кубиками, морковь натрите на крупной тёрке. Обжарьте вместе до мягкости в смеси масел.
3. Куриный фарш соедините с луком и морковью. Посолите, поперчите, вымесите.
4. В форму для запекания, смазанную маслом, выложите куриный фарш. Сверху распределите гречку с яблоками и сыром, слегка примните. Запекайте 25 мин. в разогретой до 200°C духовке. Затем посыпьте оставшимся сыром, запекайте ещё 5-7 мин.

Елена КВАКИНА, г. Рыбинск



РУЛЕТ ИЗ ОМЛЕТА С КУРИНЫМ ФАРШЕМ

На 4 яйца: 200 г твёрдого сыра, 4 ст. л. манки, 200 г майонеза. Для начинки: 500 г куриного фарша, 1 луковица, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тёртый сыр смешайте с яйцами и майонезом. Всыпьте манку, снова тщательно перемешайте. Оставьте на 10 мин.
2. Приготовьте начинку. В куриный фарш добавьте натёртый на тёрке лук. Посолите, поперчите, перемешайте.
3. На противень, выстланный пергаментом, вылейте омлетную массу слоем не более 7 мм. Запекайте 5 мин. в разогретой до 200°C духовке. Кож должен стать сухим, но не пересушенным. Выньте корж из духовки, дайте немного остыть.
4. По коржу распределите куриный фарш. Скатайте рулетом, заверните в фольгу. Запекайте 10 мин. при 180°C. Затем фольгу разверните, запекайте ещё 5-10 мин.

Марина ЯРОВАЯ, г. Астрахань

КУРИНЫЙ СЛОЁНЫЙ ПИРОГ

На 1 кг куриного фарша: 5 яиц, 400 г тёртого твёрдого сыра, 2 луковицы, 1 пучок укропа, 6 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. майонеза, 3 ст. л. муки, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца взбейте венчиком. Добавьте тёртый сыр, майонез и муку. Перемешайте, разделите на 2 части.
2. Из сырного теста испеките коржи в форме, выстланной пергаментом, в разогретой до 180°C духовке. Выпекайте до затвердевания теста. Каждый готовый корж разрежьте вдоль пополам.
3. Лук мелко порубите, обжарьте на сливочном масле. Перемешайте с куриным фаршем. Добавьте измельчённый укроп, молотый перец и соль.
4. Форму выстелите фольгой так, чтобы края свисали со всех сторон. Выложите в неё поочерёдно коржи, промазывая куриным фаршем. Верхний корж фаршем не смазывайте. Оберните краями фольги весь пирог, поставьте в разогретую до 160-170°C духовку. Запекайте около 50 мин.
5. Готовый пирог достаньте из духовки, оставьте на 10-15 мин. в фольге.

Анна КУРНОСОВА, г. Архангельск

ТВОРОЖНЫЕ МИНИ-КУЛИЧКИ

На 300 г муки: 200 г творога, 1/4 ст. молока, 2 яйца, 1 яичный желток, 2/3 ст. сахара, 20 г свежих дрожжей или 1 пакетик сухих, 50 г сливочного масла, 2/3 ст. кураги, 1 ч. л. ванилина, щепотка соли по вкусу. **Для глазури:** 1 яичный белок, 1/3 ст. воды, 1 ст. л. лимонного сока, 4 ст. л. сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Нагрейте молоко до комнатной температуры. Добавьте 1 ч. л. сахара и дрожжи. Затем добавьте 1 ст. л. муки. Всё тщательно перемешайте. Накройте полотенцем, оставьте в тёплом месте на 30 мин.

2. Яйца и желток взбейте с сахаром. Масло растопите и охладите до комнатной температуры.

3. Творог разотрите. В творог влейте масло, взбитые яйца, добавьте соль и ванилин. Всё хорошо перемешайте.

4. Курагу промойте, обсушите, мелко нарежьте и обваляйте в муке.

5. По истечению времени опара должна увеличиться в объёме. Добавьте к опаре творожную массу, муку, вымесите тесто. Добавьте в тесто курагу и перемешайте.

6. Выложите тесто в формочки на 1/2 высоты и поставьте в тёплое место, накрыв полотенцем, пока не поднимется в объёме. Выпекайте в разогретой до 190-195°C 40 мин. Готовность проверьте с помощью деревянной шпажки.

7. Для глазури кастрюльку с водой поставьте на слабый огонь, добавьте сахар и лимонный сок. Варите до состояния густого сиропа. Белок взбейте в крепкую пену. Не прекращая взбивать, влейте горячий сироп.

8. Покройте куличи заварной глазурью, украсьте кондитерскими посыпками.

Галина ГОРБЕНКО, г. Липецк

ПАСХА КРАСНАЯ

На 1,2 кг творога: 200 г сливочного масла, 200 г густой сметаны, 1,5-2 ст. сахара, 6 яичных желтков, 100 г цукатов, 100 г изюма без косточек, 100 г миндаля, ванилин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Творог отожмите под прессом, протрите через сито.

2. Сливочное масло разотрите с сахаром и ванилином. Добавьте сметану, яичные желтки и творог. Всыпьте нарезанные кубиками цукаты, изюм и измельчённый миндаль. Перемешайте.

3. В форму постелите марлю, на неё выложите творожную массу на 3/4 высоты формы. Поставьте на 30 мин. в слабо нагретую духовку. Когда пасха станет красной и затвердеет, перенесите её на холод, чтобы застыла.

Татьяна КОЛЕСНИЧЕНКО, г. Волгоград



Кулич на желтках

КУЛИЧ НА ЖЕЛТКАХ

На 800 г муки: 7 яичных желтков, 1/2 л тёплого молока, 400 г сахара, 50 г дрожжей, 200 г размягчённого сливочного масла, 100 г раст. масла, 1 ст. изюма, 1 ст. цукатов, ванилин, 1/2 ч. л. соли. **Для глазури:** 2 яичных белка, 100 г сахара, сок лимона. **Для смазки:** 1 желток.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В миску налейте 50 мл тёплого молока, добавьте 1 ст. л. сахара и дрожжи. Поставьте в тёплое место для подъёма.

2. В большую миску налейте остальное молоко, всыпьте 200 г просеянной муки, вспенившиеся дрожжи и хорошо перемешайте. Накройте миску полотенцем и уберите в тёплое место примерно на час. За это время опара должна увеличиться в объёме в 2 раза, «сморщиться» и начать опадать. Как только опара начала опадать — она готова.

3. Желтки положите в миску, добавьте соль, сахар, ванилин и взбейте миксером до увеличения в объёме. Затем влейте желтковую смесь в опару и перемешайте. Постепенно добавляя просеянную муку, замесите тесто. При вымешивании небольшими порциями добавляйте сливочное масло. Руки периодически смазывайте раст. маслом. Сначала тесто очень липкое, но при длительном вымешивании (около часа) оно становится мягким и послушным. Положите тесто в большую чистую миску, накройте влажной салфеткой и поставьте подходить в тёплое место. Тесто должно увеличиться в объёме в 2,5-3 раза.

4. Подошедшее тесто обомните, выложите на стол и вымешивайте примерно 10 мин. Дайте ещё раз подняться. Затем цукаты и предварительно распаренный изюм обваляйте в муке и соедините с тестом.

5. Формы для выпечки куличей смажьте раст. маслом, на дно положите кружочки пекарской бумаги. Тесто в форму выкладывайте не более, чем на половину. Поставьте на расстойку на 1 ч.

6. Подошедшее тесто смажьте яичным желтком, смешанным с 1 ст. л. воды. Выпекайте при 180 °C до готовности (проверяйте деревянной шпажкой).

7. Готовым куличам дайте остыть в форме, затем выложите их на решётку и дайте отлежаться им 2-3 ч.

8. Затем покройте куличи белковой глазурью. Для этого охлаждённые белки на маленькой скорости миксера взбейте с сахаром. Добавьте сок лимона, с помощью которого сделайте глазурь нужной консистенции. Украсьте кулич по желанию. Я глазурь подкрасила пищевыми красителями. Выход из данной нормы продуктов — 3 кулича, весом по 600 г. Куличи получаются очень вкусные. Это мой любимый рецепт. Хранятся при комнатной температуре 5 дней.

Марина ВОДОЛАЖСКАЯ, г. Бийск, Алтайский край

Хочу поделиться чудным рецептом пасхального кулича с оригинальным миндальным вкусом – он порадует ваших близких и станет настоящим украшением вашего пасхального стола! На фото моя доченька Даша.

Лариса ХАРЧЕНКО, г. Черкассы, Украина



МИНДАЛЬНЫЙ КУЛИЧ

На 500 г муки: 1 ст. (250 мл) молока, 60 г дрожжей, 150 г сахара, 100 г сливочного масла, 5 яичных желтков, 150 г сахарной пудры, 50 г молотого миндаля, лимонная цедра, горсть изюма, ванильный сахар. **Для глазури и украшения:** 1 ст. сахарной пудры, 1 ч. л. лимонного сока, 4 ст. л. воды, горсть целого миндаля.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Дрожжи разотрите с 1 ст. л. сахара. В миску всыпьте 120 г муки, влейте горячее молоко, хорошо перемешайте, так, чтобы не было комков. Отставьте на некоторое время для остывания. Добавьте дрожжи и перемешайте. Закваску поставьте в тёплое место для брожения.
2. Масло растопите и остудите. Желтки разотрите с сахарной пудрой и добавьте к закваске. Добавьте остальную муку, сахар и ванильный сахар. Замесите тесто и месите до тех пор, пока в тесте не начнут образовываться пузырьки. Не переставая вымешивать, влейте растопленное масло. Положите молотый миндаль, лимонную цедру, распаренный изюм и снова хорошенько перемешайте.
3. Поставьте форму с тестом в тёплое место на 40 мин. Выпекайте кулич в предварительно разогретой духовке 45–50 мин.
4. Приготовьте глазурь. Сахарную пудру разотрите с лимонным соком и тёплой водой до состояния гладкой массы. Смажьте глазурью весь кулич, присыпьте целым миндалём и оставьте для застывания.



ЗАВАРНАЯ ПАСХА

На 500 г рыночного творога: 2 яичных желтка, 1/2 ст. сахара, 2,5 ст. л. молока, 100 г сливочного масла, 1 ч. л. ванильного сахара, 100 г разноцветных цукатов, 2 ст. л. рубленых грецких орехов.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Творог отожмите через два слоя марли, затем протрите через сито.
2. Желтки разотрите с сахаром, влейте молоко. Поставьте смесь на водяную баню и прогревайте, помешивая, до загустения. До кипения не доводите.
3. Перелейте горячую смесь в большую миску, добавьте сливочное масло и перемешайте. Всыпьте ванильный сахар, цукаты и грецкие орехи. Перемешайте.
4. Небольшими порциями добавляйте к смеси творог, каждый раз тщательно перемешивая.
5. Сложите массу в марлевый мешочек и подвесьте на 10–12 ч. После чего придайте пасхе нужную форму и украсьте. По этому рецепту из журнала «Школа гастронома» делала пасху уже не один раз.

Алла ВОСТРИКОВА, г. Саратов

ПАСХА С МОРКОВЬЮ

На 500 г творога: 200 г моркови, 1/2 ст. сахара (100 г), 100 г сливочного масла, 1 ч. л. апельсиновой цедры, 1/4 ч. л. ванилина. **Для украшения:** цукаты.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Морковь вымойте, очистите, натрите на крупной тёрке и пересыпьте сахарным песком. Когда выделится сок, поставьте на медленный огонь и тушите, пока морковь не станет мягкой.
2. Затем морковь протрите через мелкое сито вместе с хорошо отжатым творогом и сливочным маслом. Добавьте апельсиновую цедру, ванилин, перемешайте и взбейте миксером. Из полученной массы сформируйте пасху и украсьте её цукатами.

*Инесса ШАБАЛКИНА,
г. Волжский, Волгоградская обл.*

ПАСХА СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ

На 1 кг творога: 1 пачка сливочного масла, 1,5–2 банки сгущённого молока, сухофрукты по вкусу (курага, чернослив, изюм), цукаты, орехи, ванильный сахар.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сухофрукты подготовьте: промойте, залейте кипятком и оставьте на 30–60 мин. После этого откиньте на сито, обсушите и порежьте.
2. Творог протрите через сито. Сливочное масло натрите на тёрке. Смешайте творог, сгущёнку и масло. Добавьте по вкусу сухофрукты, цукаты, орехи и ванильный сахар.
3. В пасочницу (дуршлаг) постелите марлю, чтобы концы свисали за края. Выложите туда творожную массу, закройте свободными концами марли. Сверху положите груз. Уберите в холодильник минимум на 12 ч. Перед подачей к столу уберите груз, разверните марлю, переверните пасху на тарелку и украсьте.

Яна ГУСЬКОВА, г. Саратов

● В куличное тесто кладут много сдобы: масла, яиц, сахара. Чтобы дрожжи лучше «работали» и могли бы «поднять» всю сдобу, тесто нельзя сразу перегружать. Поэтому куличное тесто готовят в несколько приёмов, постепенно добавляя нужные ингредиенты.

● Форму для куличей нужно тщательно промазать размягчённым, но не жидким сливочным маслом.

● Если взбить белки и желтки отдельно, как для бисквита, кулич получится более пышным и нежным.

Ирина ПЕТРОВА, г. Ростов-на-Дону





БУЛОЧКИ

С ОРЕХОВОЙ НАЧИНКОЙ

Для теста: 2 яйца, 35 г сухо-го молока, 85 г сахара, вани-лин, 130 г сливочного масла, 270 мл воды, 700-800 г муки, 1 пакетик сухих дрожжей (11 г). **Для начинки:** 150 г арахиса, 5 ст. л. сахара, 1 яйцо. **Для смазки и посыпки:** 1 яйцо, измельчённый арахис, сахар, сахарная пудра.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В большую миску просейте муку, всыпьте дрожжи, сахар, ванилин, сухое молоко и хорошо перемешайте.

2. Влейте тёплую кипячёную воду (примерно 37°C), вбейте яйца и влейте тёплое растопленное масло. Замесите тесто. Сначала оно сильно липнет к рукам, но не надо всыпать лишней муки, надо просто хорошо его вымесить. Не меньше 10-15 мин.

3. Затем скатайте тесто в шар, положите в миску и накройте чистой салфеткой, оставьте его до подъёма. Как тесто подойдёт, его нужно обмять, немного вымесить и формовать булочки.

4. Приготовьте начинку. Орехи очистите и измельчите в блендере. Добавьте сахар, яйцо и перемешайте.

5. Из половины теста раскатайте лепёшку, разрежьте её на сектора.

6. На каждый сектор выложите 1-2 ч. л. начинки.

7. Свёрните сектора рулетиками, подвернув края, чтобы не вытекала начинка.

8. Булочки выложите на противень, смазанный маргарином. Поставьте на расстойку на 20 мин. Смажьте яйцом.

9. Булочки посыпьте смесью орехов и сахара. Поставьте в духовку, разогретую до 180°C, примерно на 15 мин. Горячие румяные булочки посыпьте сахарной пудрой.



Маленькие ярко-красные шарики редиски — не что иное, как неудавшаяся редька. Долгое время мелкие плоды попросту выбрасывали, пока какой-то селекционер не решил вывести из них особую культуру, отличающуюся более нежным вкусом, меньшей горечью и размером. Назвали клубень «редис» (в переводе с латинского — «корень»), но «редиска» звучит как-то тепло, по-домашнему. По одной из легенд, случилось это во Франции в XVI веке. Во времена Петра I клубень попал в Россию, однако широкое распространение в нашей стране получил только в начале XIX века. Сегодня редиску любят почти во всём мире, и причина такой популярности понятна — она неприхотлива и быстро поспевает. За лето можно собрать несколько урожаев. Причём первый случается весной, когда остальные овощи ещё только ждут посадки.



РЕДИСКА - ПЕРВЫЙ ВЕСЕННИЙ ОВОЩ

НА ВКУС И ЦВЕТ

В последние годы учёные вывели сотни сортов редиски, поэтому теперь, помимо красной, можно увидеть фиолетовую, жёлтую, малиновую, белую, бордовую. Форма клубней тоже поражает воображение — круглые, овальные, веретеновидные. Вкус у всех родственников примерно одинаковый — с пикантной горчинкой, поднимающий аппетит.

ЧЕМ ПОЛЕЗНА

Редиска может спасти от весеннего авитаминоза — для того чтобы восполнить дневной запас витамина С, надо съесть примерно 250-300 г плодов. Белка в редиске больше, чем в других овощах, поэтому её обязательно надо включать в рацион вегетарианцам. Благодаря эфирным маслам, содержащимся в редиске, она обладает антисептическими свойствами, стимулирует выделение желудочного сока и улучшает пищеварение.

ОСТОРОЖНОСТЬ НЕ ПОМЕШАЕТ

Редиской нельзя злоупотреблять людям, у которых есть проблемы с поджелудочной железой, печенью и желчным пузырём.

ВЫБИРАЕМ ЛУЧШЕЕ

Хорошая редиска — упругая и твёрдая, имеет ярко-зелёную сочную ботву и гладкую ровно окрашенную кожицу без чёрных точек. Если же плод дряблый и мягкий, значит, он перезрел или долго лежал на прилавке — такой корешок окажется рыхлым внутри и на вкус не очень приятным. Чуть лопнувшие экземпляры редиски — это признак того, что плоды выросли на жаре и при нехватке влаги. Такая редиска, скорее всего, окажется горькой. Единственный шанс спасти ситуацию — очистить шкурку, ведь именно в ней скапливается большее количество масел.

КАК ХРАНИМ

Хранят редиску в холодильнике в полиэтиленовом пакете, или опустив пучок в воду.

С ботвой редиску хранят 3-4 дня, без зелени — до 2 недель.

С ЧЕМ И КАК ЕДЯТ

● Самой полезной частью редиски считается ботва. Её используют в виде зелени для салатов, добавляют в гарниры, зелёные щи, ботвинью, окрошки, тушёное мясо.

● Чтобы получить от редиски максимум пользы, её надо есть сырой. Хорошую свежую редиску не стоит чистить от кожицы. Нарезьте её покрупнее, иначе из овоща улетучится большая часть эфирных масел и используйте для приготовления салатов.

● Свежую редиску используют для приготовления освежающих окрошек с квасом или кефиром.

● Редиска сочетается

с любыми другими овощами, яйцами и молочными продуктами (кефир, сметана, творог, молоко), именно они считаются идеальными компаньонами редиса.

● В Узбекистане очень популярна такая закуска — натрите на мелкой тёрке в равных пропорциях редиску, любой твёрдый сыр и сваренное вкрутую яйцо. Затем добавьте измельчённый укроп и сметану и получившуюся смесь намажьте на хлеб.

● В Италии из редиски готовят пинцимоньо — салат-микс, в котором свежие овощи (редис, морковь, сельдерей, огурцы, помидоры, сладкий перец и салатные листья) порезаны тонкими брусочками и заправлены лимонным соком, оливковым маслом и бальзамическим уксусом. Итальянцы также любят крошить редиску на карпаччо из сибаса или дорадо (сырая рыба).

● Редиску можно жарить, как картошку.

САЛАТ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЁНКИ И РЕДИСКИ

На 300 г куриной печёнки: 1 пучок редиски, 1 луковица, зелень укропа и петрушки, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук очистите, порежьте четвертькольцами, обжарьте на раст. масле.
2. Добавьте куриную печёнку и нарезанную кружочками или дольками редиску. Готовьте всё вместе 10-15 мин., периодически помешивая. В конце приготовления посолите.
3. Салат посыпьте рубленым укропом и петрушкой и подайте тёплым.

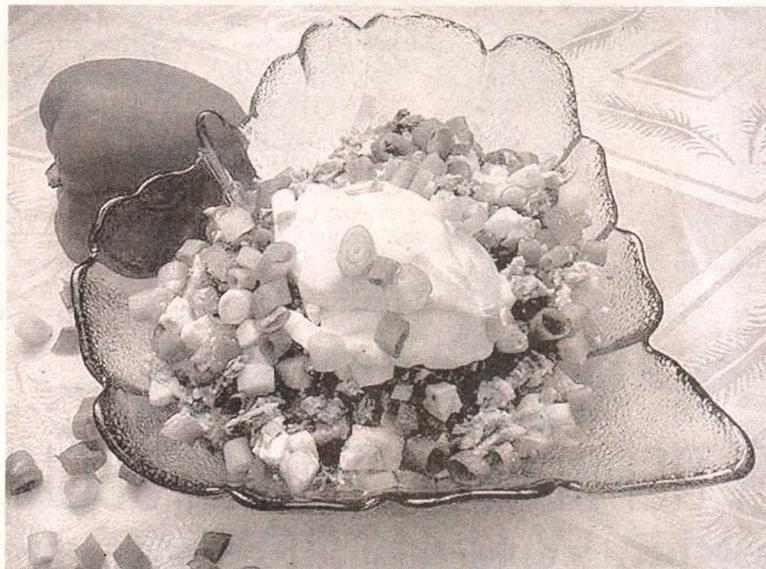
САЛАТ С РЕДИСОМ «ВИТАМИННЫЙ»

На 1 пучок редиса: 2 варёных яйца, 150 г сыра, 2 свежих огурца, 1 пучок зелёного лука, 1-2 зубчика чеснока, майонез, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Редис, яйца, сыр и огурцы нарежьте мелкими кубиками. Зелёный лук мелко порубите. Чеснок пропустите через пресс и разотрите с солью.
2. Подготовленные продукты соедините, посолите, поперчите, заправьте майонезом и перемешайте.

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ КОНСЕРВЫ



НЕЖНЫЙ СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ

На 1 л воды: 1 банка горбуши в собственном соку, 1/2 ст. пшена, 1-2 картофелины, 100 г мягкого сливочного сыра, 1 ст. л. сливочного масла, зелень по вкусу, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Пшено тщательно промываем. Картофель очищаем, нарезаем кубиками.
2. В кипящую воду опускаем картофель и пшено, варим 15 мин. Добавляем размятый вилкой сыр, размешиваем. Кладем разделенную на кусочки горбушу, варим 5 мин. Солим, перчим по вкусу, добавляем сливочное масло и рубленую зелень. Варим 1-2 мин.
3. Готовый суп снимаем с огня, даём настояться под крышкой 10-15 мин.

Елена БЫЧКОВА, г. Тверь

КАПУСТНАЯ СОЛЯНКА С САЙРОЙ

На 600 г свежей или квашеной капусты: 1 банка консервированной сайры, 1 луковица, 50 г каперсов, 3 ст. л. томата-пюре, мука, раст. масло, 1/2 ст. л. молотых сухарей, сахар, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свежую капусту нашинкуйте, добавьте сахар, соль, а квашеную отожмите. Потушите на раст. масле до мягкости.
2. Лук мелко порубите, обжарьте на масле. Добавьте томат, присыпьте мукой. Жарьте 3-45 мин. Затем добавьте рыбу вместе с соком из банки и каперсы. Перемешайте, прогрейте.
3. В смазанную маслом форму выложите половину капусты, на неё приготовленную начинку. Сверху накройте оставшейся капустой, посыпьте сухарями, сбрызните маслом. Запекайте 20-30 мин. в разогретой до 180°C духовке.

Мария КОЗЛОВА, г. Воронеж

СУФЛЕ ИЗ ЛОСОСЯ

На 400 г консервированного лосося (горбуши): 1/2 ст. крошки из крекеров, 1/2 ст. молока, 1 яйцо, 2 ст. л. растопленного сливочного масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В миске смешиваем размятую рыбу, крошку из крекеров, молоко, взбитое яйцо и растопленное масло. Солим и перчим по вкусу. Тщательно перемешиваем.
2. Полученную массу укладываем в смазанную маслом форму, ставим в разогретую духовку. Выпекаем при 180°C до готовности (около 40 мин.).

Ольга ИСАЕВА, г. Тамбов

САЛАТ «СОЛНЕЧНЫЙ»

На 180-200 г консервированного тунца: 3-4 отварных картофелины, 200 г твёрдого сыра, 2 солёных огурца, 1/2 банки оливок без косточек, 200 г консервированной кукурузы. Для заправки: 200 г майонеза, 1 ч. л. винного уксуса, чёрный молотый перец, соль. Для украшения: свежая или замороженная вишня, зелень по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Для заправки смешайте майонез с винным уксусом. Посолите, поперчите, немного взбейте.
2. Рыбу разомните вилкой. Картофель и сыр нарежьте кубиками, огурцы — ломтиками, оливки — кружочками.
3. Все подготовленные ингредиенты соедините, добавьте кукурузу, перемешайте, полейте заправкой. Выложите в салатник, украсьте вишней и зеленью.

Раиса ЗВЕРЕВА, г. Томск

КАРТОФЕЛЬНЫЙ РУЛЕТ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ

На 7-8 клубней картофеля: 1 банка консервов в собственном соку, 1 луковица, раст. масло, 2 ст. л. маргарина, 1-2 ст. л. панировочных сухарей, сметана, зелень, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенный лук мелко нарежьте, спассеруйте в раст. масле, добавьте измельчённую рыбу и прогрейте на слабом огне.
2. Очищенный картофель отварите в подсоленной воде, разомните в пюре, выложите на смоченную салфетку, разровняйте.
3. На середину картофельной массы выложите начинку, края соедините, придав форму батона, переложите швом вниз на смазанную маслом противень, поверхность смажьте сметаной, посыпьте сухарями, сбрызните растопленным маргарином и поместите в разогретую духовку.
4. Готовый рулет полейте сметаной и посыпьте рубленой зеленью.

Оксана ДЬЯЧКОВА, г. Брянск

РЫБНО-КАРТОФЕЛЬНЫЕ БИТОЧКИ

На 1 банку рыбных консервов в собственном соку (250 г): 4 отварных картофелины, 2 яйца, 4 ст. л. манной крупы, 1/2 ч. л. соды, мука, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. С консервов слейте жидкость, рыбу разомните вилкой. Добавьте натёртый на мелкой тёрке картофель, яйца, манку, соду, молотый перец и соль. Перемешайте, дайте постоять 30 мин.
2. Затем мокрыми руками из полученной массы сформируйте биточки, запанируйте их в муке, обжарьте на раст. масле.

Александра ДУДНИК, г. Сочи

СПАГЕТТИ С ТУНЦОМ И ТОМАТАМИ

На 200 г спагетти: 1 банка консервированного тунца, 1 луковица, 200 г томатов в собственном соку, 1 ст. л. сметаны, сливочное масло, раст. масло, зелень по вкусу, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Спагетти отвариваем в подсоленной воде до готовности. Воду сливаем, к спагетти добавляем кусочек сливочного масла, перемешиваем.

2. Лук мелко рубим, обжариваем на раст. масле. Добавляем разделённую на кусочки рыбу вместе с соком, измельчённые томаты с соком. Тушим 2-3 мин. Вливаем сметану, перемешиваем. Перчим по вкусу.

3. Готовые спагетти поливаем приготовленным соусом, посыпаем рубленой зеленью.

Анна НАЗАРОВА, г. Рязань

**ПЛОВ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ**

На 1/2 ст. риса: 1 банка рыбных консервов, 1 луковица, 1 морковь, 1 ч. л. томатной пасты или кетчупа, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рис промойте, отварите до готовности в подсоленной воде. Откиньте на дуршлаг, промойте.

2. Лук порубите, обжарьте на раст. масле. Добавьте нарезанную соломкой или натёртую на тёрке морковь. Обжарьте. Добавьте томатную пасту или кетчуп и разделённую на кусочки рыбу. Прогрейте 1-2 мин. Затем всыпьте рис, посолите, поперчите, перемешайте.

3. Готовый плов снимите с огня, дайте постоять под крышкой 15 мин.

Галина НИКИТИНА, г. Ростов-на-Дону

ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОРБУШИ С КУСКУСОМ И ШПИНАТОМ

На 450 г консервированной горбуши: 1/2 ст. кускуса, 2/3 ст. апельсинового сока, 250 г замороженного шпината, 2 яичных желтка, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. молотого кумина, 1/2 ч. л. чёрного молотого перца, 1/2 ч. л. соли. Для чесночного майонеза: 100 г майонеза, 1 зубчик чеснока, молотая паприка.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В небольшой миске смешайте майонез, пропущенный через пресс чеснок и паприку. Отставьте в сторону, чтобы соус настоялся.

2. Кускус залейте горячим апельсиновым соком, оставьте под крышкой на 5 мин.

3. Рыбу выньте из банки, удалите кости и шкуру, разомните вилкой. Добавьте кускус, отжатый порубленный шпинат, яичные желтки, пропущенный через пресс чеснок, кумин, молотый перец и соль. Перемешайте.

4. Из полученной массы сформируйте котлеты, обжарьте их на оливковом масле до румяного цвета. Подайте к столу с чесночным майонезом.

Зинаида ЗОРИНА, г. Белгород

В моей семье рыбный пирог из консервов высоко оценила мужская половина — он был съеден в один миг. А выпечка действительно удалась — сочная рыбная начинка и нежная основа — просто прелесть!

Ирина ЗОТОВА, г. Кисловодск

ПИРОГ «ПРЕЛЕСТЬ»

На 350-400 г муки: 1 яйцо, 100 г сливочного масла, 1/2 ст. молока, 1 ч. л. разрыхлителя, 1/4 ч. л. соли. Для начинки: 1,5-2 банки консервированной сайры (лосося, скумбрии), 1 шт. лука-порея, 3 яйца, 3 ст. л. майонеза, раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйцо слегка взбейте с солью. Добавьте растопленное сливочное масло и молоко. Перемешайте. Всыпьте разрыхлитель и муку, замесите тесто.

2. Приготовьте начинку. Лук-порей нарежьте полукольцами, обжарьте на раст. масле. Добавьте размятую вилкой рыбу, жарьте несколько минут.

3. В смазанную раст. маслом форму выложите тесто, сделайте бортики высотой 1-2 см. На тесто положите рыбу с луком. Залейте яйцами, взбитыми с майонезом. Выпекайте пирог около 40 мин. в разогретой до 180°C духовке.

РОГАЛИКИ СО ШПРОТАМИ И СЫРОМ

На 1,5 ст. муки: 1,5 ст. кипячёных сливок, 2 ч. л. раст. масла, 2 ст. л. сахара, 1 яйцо, 100 г сыра, соль. Для начинки: 100 г сыра, 1 банка шпрот.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В подогретую миску просейте муку, сделайте посередине углубление, влейте посолённые сливки, добавьте сахар, раст. масло. Замесите мягкое тесто, поставьте в холодильник на 5-6 ч. Затем разделите тесто на 3 части и положите в холодильник на сутки.

2. Каждую часть теста раскатайте в пласт размером с противень. Каждый пласт разрежьте вдоль на 5 одинаковых полосок и все их разрежьте поперёк пополам, чтобы из каждого пласта получилось 10 полосок. Посыпьте их половиной тёртого сыра.

3. Приготовьте начинку. Шпроты вместе с маслом выложите в посуду и тщательно разотрите вилкой, всыпьте тёртый сыр и перемешайте.

4. На середину каждой полоски ближе к краю положите чайную ложку начинки, прикрыв её с боков тестом, чтобы начинка не вытекала. Затем каждую полоску скатайте в трубочку и согните посередине, придав ей форму подковы. Разложите трубочки на противне, смажьте их яйцом и посыпьте оставшимся сыром. Поместите противень в хорошо нагретую духовку. Как только рогалики начнут румяниться, уменьшите нагрев и продолжайте выпекать, не давая им, однако, сильно румяниться.

Светлана НОСКОВА, г. Рыбинск, Ярославская обл.

ПЕЧЕНЬЕ БАНАНОВОЕ

На 210 г муки: 2 банана, 170 г сливочного масла, 1/2 ст. коричневого сахара, 1 яйцо, 100 г овсяных хлопьев, 2 ст. л. крупно нарезанных грецких орехов, 1 ст. л. ванильного сахара, 1 ч. л. соды, 1 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В отдельной посуде взбейте в пышную массу размягчённое сливочное масло с сахаром. Добавьте яйцо и ванильный сахар, ещё раз взбейте. Затем положите кусочки бананов, снова взбейте.

2. Муку смешайте с овсяными хлопьями, содой и солью. Влейте понемногу взбитую сливочно-банановую массу, размешивая ложкой. В конце добавьте порубленные орехи.

3. Приготовленное тесто ложкой выложите в виде кружков на выстланный пергаментом противень на расстоянии друг от друга. Выпекайте 13-14 мин. в разогретой до 180°C духовке.

СОВЕТ. Можно в тесто добавить шоколадные капли. Орехи добавлять не обязательно.

*Наталья СТЕПАНОВА,
г. Новочеркасск*

ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ С БАНАНАМИ

На 300 г нежирного творога: 1-2 банана, 50 г сливочного масла, 3 ст. л. сахара, 2 яйца, 3 ст. л. манной крупы, 1/2 ч. л. разрыхлителя, раст. масло. Для украшения: сахарная пудра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Бананы очистите, нарежьте полукружьями. Соедините с творогом. Хорошо перемешайте, равномерно распределяя бананы по творогу. Но не превращайте в однородную кашичу.

2. Сливочное масло порежьте кусочками, добавьте 2 ст. л. сахара. Хорошо разомните вилкой. Добавьте яичные желтки и ещё раз перетрите. Всыпьте разрыхлитель и манку. Тщательно перемешайте.

3. Белки взбейте с оставшимся сахаром в крепкую пену. Соедините с творожно-банановой массой. Перемешайте масляную смесь. Перемешайте миксером на минимальной скорости.

4. Тесто выложите в смазанную раст. маслом форму. Поверхность разровняйте лопаткой или ложкой. Выпекайте 30-40 мин. в разогретой до 180°C духовке.

5. Готовый пирог оставьте на 30 мин. в выключенной духовке. Затем выньте на тарелку, посыпьте сахарной пудрой.

Альбина СМЕРНОВА, г. Барнаул

С БАНАНОВЫМ ВКУСОМ



ТАРТ С БАНАНОМ И РИКОТТОЙ

На 250 г муки: 125 г сливочного масла, 1/2 ст. сахара, 1 яйцо. Для начинки: 4 банана. Для крема: 250 г рикотты, 50 г сгущённого молока, 2 яйца, 3 ст. л. сахара. Для украшения: 50 г горького шоколада.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Холодное масло вместе с мукой и сахаром порубите ножом в крошку. Добавьте яйцо, замесите тесто. Выложите его в форму для выпечки, отправьте на 30 мин. в холодильник.

2. Приготовьте крем. Яйца взбейте с сахаром. Добавьте рикотту и сгущёнку. Взбейте до однородности.

3. Бананы очистите, нарежьте тонкими дольками, выложите в форму с тестом.

4. Поверх бананов ложкой распределите крем, чтобы он полностью закрыл все бананы. Выпекайте около 30 мин. в духовке при 180°C.

5. Готовый тарт охладите в форме, не менее 1 ч. Затем посыпьте тёртым шоколадом.

Светлана РЯЗКИНА, г. Тамбов

ШАРЛОТКА С БАНАНАМИ И ШОКОЛАДОМ

На 100 г самоподнимающейся муки: 100 г сливочного масла, 2 яйца, 3 ст. л. коричневого сахара, 4 ст. л. какао-порошка. Для начинки: 3-4 банана, 2 ст. л. коричневого сахара, 1 ст. л. рома или коньяка.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Бананы очищаем, нарезаем на 9 кусков длиной около 4 см, складываем в миску. Добавляем коричневый сахар, ром или коньяк. Отставляем в сторону.

2. Миксером взбиваем сливочное масло с сахаром до получения пышной массы. Взбивая, вводим по одному яйца, добавляем какао и муку. Замешиваем однородное тесто.

3. Тесто выкладываем в форму, выстланную бумагой для выпечки. На тесто вертикально ставим кусочки бананов. Выпекаем 30 мин. в разогретой до 180°C духовке.

Диана ПЫРКОВА, г. Тверь

Эти маффины готовятся из перезрелых бананов, другие сюда не подойдут. На приготовление этой ароматной выпечки вы потратите совсем немного времени, все ингредиенты очень простые и доступные.

Вера ЛЯМОВА, г. Тула

БАНАНОВЫЕ МАФФИНЫ

На 250 г муки: 3 банана, 100 г сливочного масла, 2/3 ст. сахара, 2 яйца, 10 г разрыхлителя.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Бананы очистите, разомните вилкой.

2. Сливочное масло взбейте миксером, постепенно подсыпая сахар. Добавьте бананы и яйца, взбейте. Всыпьте просеянную муку с разрыхлителем. Быстро замесите тесто.

3. Тесто разложите в формочки, присыпанные мукой. Поставьте в разогретую до 180°C духовку. Выпекайте около 30 мин.

ПЕСОЧНЫЙ ТОРТ С БАНАНОВЫМ КРЕМОМ

На 250 г муки: 150 г сливочного масла, 1/2 ст. сахара, 1 яичный желток. **Для начинки и крема:** 2 спелых банана, сок 1/2 лимона, 1,5 ст. молока, 1/2 ст. жирных сливок, 4 яйца, 1/2 ст. сахара, 50 г измельчённых грецких орехов, 1 ст. л. желатина.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сливочное масло растапливаем с сахаром. Даем немного остыть. Добавляем муку и желток. Быстро замешиваем однородное тесто.
2. Из теста раскатываем круглую лепёшку, выкладываем в разъемную форму, смазанную маслом и присыпанную мукой. Выпекаем 20-30 мин. до румяного цвета в разогретой до 200°C духовке. Затем охлаждаем, выкладываем на блюдо.
3. Бананы очищаем. Половину банана оставляем для украшения, остальные 1,5 банана разминаем вилкой в пюре, сбрызгиваем лимонным соком.
4. Половиной приготовленного бананового пюре смазываем готовый корж.
5. Готовим крем. Желатин замачиваем в небольшом количестве кипячёной воды. Белки взбиваем со сливками и оставшимся банановым пюре. Молоко смешиваем с сахаром, нагреваем и немного остужаем. Добавляем взбитые желтки и желатин. Нагреваем, помешивая, до загустения. Как только масса начнёт густеть, подмешиваем в неё белки со сливками и банановым пюре. Немного остужаем.
6. На корж выкладываем крем, украшаем кусочками отложенного банана и орехами. Ставим в холодильник для застывания.

Анна КОПЫЛОВА, г. Липецк

Попробуйте приготовить быстрый и вкусный десерт, который не оставит равнодушным ни взрослого, ни ребёнка.

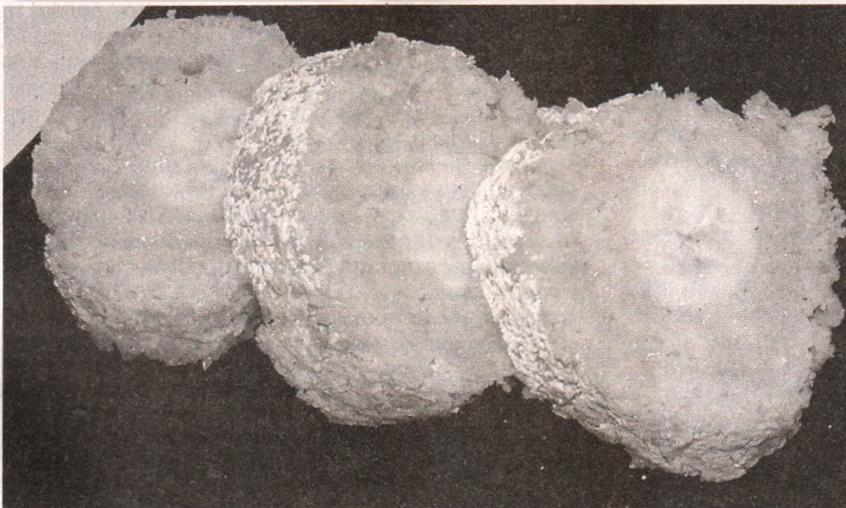
Антонина ГЕРАСИМОВА, г. Краснодар

БАНАНЫ В ТЕСТЕ С ХРУСТЯЩЕЙ КОРОЧКОЙ

На 3 банана: 300 г слоёного бездрожжевого теста, 1/2 ст. молока, 1/2 ст. сахара, 100 г тёмного шоколада.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тесто раскатываем, нарезаем полосками шириной 1,5-2 см.
2. Бананы очищаем, обматываем полосками теста. Каждый банан окунаем в молоко, обваливаем в сахаре, выкладываем на противень. Выпекаем 10 мин. в разогретой до 200-220°C духовке.
3. Готовые бананы выкладываем на тарелку, украшаем или поливаем расплавленным шоколадом.



КРЕМ ИЗ БАНАНОВ И ЙОГУРТА

На 2 банана: 2 ст. л. сока лимона, 2 ст. л. сахарной пудры, 8 ст. л. густого несладкого йогурта, 8 ст. л. сметаны, тёртая цедра лимона.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Бананы очистите от кожуры, нарежьте кружочками, полейте соком лимона и разомните вилкой в пюре.
2. Добавьте к бананам сахарную пудру, йогурт и сметану, перемешайте и охладите до подачи.
3. Выложите готовый крем в большое десертное блюдо или порционные креманки. Посыпьте лимонной цедрой и подавайте к столу.

Инна ШАБАЛКИНА, г. Волжский, Волгоградская обл.

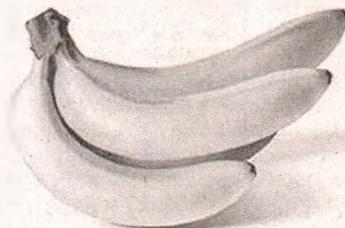
ДЕСЕРТ «БАНАН В КАРАМЕЛИ»

На 1 банан: 1/2 ст. сахара, 2 ст. л. кунжута, 1 ст. л. крахмала, 2 ст. л. раст. масла. **Для украшения:** листочки мяты.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенный банан нарезаем кружочками, обваливаем в крахмале. Каждый кружок обжариваем с двух сторон на раст. масле.
2. В оставшемся в сковороде масле распускаем сахар до карамельного состояния. Всыпаем в него кунжут.
3. В карамель опускаем банановые кружочки, хорошо, но аккуратно, перемешиваем. Вилку окунаем в стакан с холодной водой, чтобы карамель к ней не прилипла. Берём вилкой кружок банана, окунаем в воду, затем выкладываем в тарелку для застывания.
4. Готовые бананы выкладываем на тарелку, украшаем листочками мяты.

Мария ВОДЯНОВА, г. Челябинск



ПИРОГ С БАНАНАМИ И СЫРОМ

На 250 г муки: 150 г сливочного масла, 1/3 ст. сахара, 1 яйцо. **Для начинки:** 2 банана, 400-500 г любого сладко-сливочного сыра, 100 г жидких сливок.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сливочное масло порубите ножом на кубики. Всыпьте муку и сахар. Замесите тесто в виде крошек. Добавьте яйцо и 1-2 ст. л. ледяной воды. Быстро вымесите однородное тесто. Скатайте его в шар, заверните в плёнку, положите на 30 мин. в холодильник.
2. Охлаждённое тесто раскатайте, выложите в форму, присыпанную мукой, сделайте бортики. Проколите в нескольких местах вилкой. На тесто положите пергамент, насыпьте фасоль. Выпекайте 15 мин. в нагретой до 180°C духовке. Затем пергамент с фасолью уберите, выпекайте ещё 6-7 мин.
3. В блендере взбейте сыр со сливками. Бананы порежьте кружочками.
4. Основу пирога выньте из духовки, разложите по поверхности бананы, залейте сырно-сливочной массой. Выпекайте около 20 мин. до образования румяной корочки.

Раиса ТАТЬЯНИНА, г. Астрахань

ЧИТАТЕЛЬ – ЧИТАТЕЛЮ



Для
О.СМИРНОВОЙ,
г. Барнаул

Как сварить яйцо-пашот

Яйцо-пашот варится без скорлупы. Сложность состоит в том, что яйцо не должно растечься по кастрюле, не должно превратиться в лохмотья и на выходе иметь приятную овальную (круглую) форму. Это не так сложно. Берём небольшую кастрюльку с водой (600-800 мл) или неглубокий сотейник, наливаем воду примерно на 6 см и ставим на огонь. Когда вода закипит, добавляем 1 ч. л. соли и 1 ст. л. белого уксуса. Эти ингредиенты помогают коагулировать, или свернуть, белок. Убавляем огонь, чтобы не было бурного кипения. Яйцо разбиваем и выпускаем в отдельную (!) мисочку или чашку (можно в большую ложку). А дальше есть два способа варки: «вихревой» и обычный. Для первого берём лопатку и слегка «закручиваем» воду в воронку. Аккуратно выливаем яйцо в воронку и варим 4-5 мин.

Для второго способа никаких воронок не делаем, а просто переливаем яйцо в медленно кипящую воду. Когда яйцо соскальзывает в кастрюлю, важно, чтобы оно не прилипло ко дну или стенкам. Ложкой аккуратно проверьте. Готовое яйцо вынимаем шумовкой и кухонными ножницами подравниваем все неровности, чтобы яйцо получилось аккуратной формы. Недавно прочитала, что второй способ даже надёжнее. Больше шансов, что всё получится аккуратнее. Яйцо-пашот подают к столу сразу же.

Маргарита РЯЗАНОВА, г. Астрахань

Почему не получаются блинчики



Для
Т.ГАЛКИНОЙ,
г. Смоленск

Хочу ответить на вопрос о выпечке блинчиков. Ваша соседка права. Если тесто слишком жидкое, блинчики не заладятся. Для тонких блинчиков тесто должно быть пожиже сметаны, но погуще кефира. Не огорчайтесь, если с первого раза не получится. Всё приходит с опытом. А ещё советую вам держать для блинчиков отдельную сковородку. Перед выпечкой блинчиков сковородку хорошо разогрейте.

Мария СЕМЁНОВА, г. Вологда

Как решить проблему с духовкой

К сожалению, часто бывают такие капризные духовки, когда снизу всё подгорает, а сверху не пропекается. Моя духовка — из этой же серии. Что можно посоветовать? Все мясные и рыбные блюда стараюсь запекать в толстостенной керамической форме. А когда пеку пироги, торты или печенье, непременно ставлю на дно духовки посуду (противень, миску или чугунную сковородку) с водой. Только нужно следить, чтобы вода полностью не выкипела. Это помогает защитить низ изделия от пригорания. Если у вас в духовке есть гриль, в самом конце подрумяньте верх изделия.

Зинаида ТОЛКУНОВА, г. Нижний Новгород



У меня тоже духовка печёт неравномерно. Раньше низ изделий постоянно подгорал. Теперь делаю так: на противень с бортиками высыпаю пачку соли и ставлю его внизу. На среднем уровне или чуть выше располагаю противень или форму с выпечкой. Когда низ защищён солью, всё пропекается равномерно. Только нужно будет чуть увеличить время выпечки, рекомендованное в рецепте. Это самое простое, что можно придумать. Некоторые советуют насыпать на противень гравий или камушки, но где гарантия, что гравий будет без вредных примесей, а камушки вы отыщите? Так что простая соль — самое лучшее средство. Также советую вам приобрести толстостенные противни, керамические формы для мяса и стеклянные для пирогов. В толстостенной посуде всё получается лучше.

Галина КРУГЛОВА, г. Иваново

Подскажите, пожалуйста, рецепт вишнёвого варенья, чтобы ягодки получились не сморщенные, а почти, как свежие. Можно ли сварить из вишни так называемую пятиминутку?

Татьяна ГРУЗДЕВА, г. Липецк

У меня порой засыхает белый и чёрный хлеб. Чтобы он не пропал, этот хлеб размачиваю, крошу и кормлю птиц. Хочу поинтересоваться, что можно приготовить из чёрствого хлеба для себя?

Майя МЕДНИКОВА, г. Белгород

Иногда бывает, что купишь горбушу, форель или другую рыбу, а она — с икрой. Что можно сделать с икрой в домашних условиях?

Ольга ВАСИЛЬЕВА, г. Ростов-на-Дону

Алексей Чумаков — известный российский певец, музыкант, телеведущий и сценарист. Родился Алексей 12 марта 1981 года в Самарканде, потом семья переехала в Тюмень. В одном из интервью певец признался, что уже с детства знал, чем он хочет заниматься в жизни. На сцене выступает с 11 лет, с этого же возраста пишет песни и музыку, участвует в конкурсах. В 2003 году Алексей Чумаков стал призёром конкурса «Народный артист». В 2006 году вышел его первый сольный альбом. В 2013 году стал победителем телевизионного шоу перевоплощений «Один в один» на Первом канале, где исполнил песни в образе многих отечественных и зарубежных звёзд. В данный момент является членом жюри второго сезона шоу «Один в один».

О РОДСТВЕ С КИРКОРОВЫМ

— Когда вы только появились на экране, вас замучили вопросами, не родственник ли вы Филиппа Киркорова? Сейчас по-прежнему спрашивают?

— Знаю я эти слухи. Будто я двоюродный брат Филиппа, который рос в детдоме и, повзрослев, решил петь, чему Киркоров не очень обрадовался и помогать отказался. А я, супермен эдакий, сам себе дорогу решил пробивать — в то время как он мне мешал всячески. Но это всё чушь про Киркорова. Хотя мне и приятно, что обо мне слагают легенды, но я не родственник его, не сын ему и вообще не имею к нему никакого отношения.

— Но вы сами-то не удивляетесь, что так похожи?

— На самом деле, если я встану рядом с Филиппом Киркоровым, все убедятся, что мы совершенно не похожи. У меня есть армянские корни. Безусловно, один типаж. Но не конкретное сходство. Если на то пошло, тот же типаж у Джорджа Клуни, Наджиева.

О СЦЕНЕ И ЗРИТЕЛЯХ

— Где вам больше всего нравится выступать: на огромных открытых площадках, стадионах, в концертных залах или на закрытых вечеринках, в ночных клубах?

— Каждая концертная площадка несёт в себе какую-то энергетику, имеет свои плюсы и минусы. В маленьком клубе устанавливается невероятное единение со зрителями, а большие концертные залы дают возможность устраивать масштабные шоу с хорошим звуком и декорациями. Ведь сцена без зрителей сама по себе для меня ничего не значит. Артист не должен забывать, что всем он обязан только своим поклонникам.

О МУЖЧИНАХ И ЖЕНЩИНАХ

Спутница жизни Алексея Чумакова — певица Юлия Ковальчук. Два творческих человека и лидера под одной крышей — это непростое.

— Алексей, вспомни фразу из фильма «Москва слезам не верит»: «В семье мужчина должен быть выше по положению». Действительно ли представители сильного пола комплексуют рядом с красивой успешной женщиной?

— Конечно, мужчина обязан зарабатывать больше. Так уж мы устроены: должны ощущать себя лидерами, победителями. Не знаю, зарабатываю ли я больше Юли, поскольку не считаю её деньги. Но уже тот факт, что я могу нести все основные расходы нашей семьи, меня радует. Честно говоря, я не считаю мужиками тех, кто, будучи здоровыми и



8 ВОПРОСОВ АЛЕКСЕЮ ЧУМАКОВУ

полными сил людьми, не в состоянии обеспечить семью. Таких я встречал... Самое интересное, что они ещё и выдвигают серьёзные претензии жёнам: «Это не надевай! Так не красься! Почему пришла поздно?»

— Бывает, что хочется сказать: «Какие же бабы дуры!»?

— Я слишком люблю женщин, чтобы так говорить. Восхищаюсь женщинами. Не люблю глупых и без чувства юмора, но это касается людей в целом. И таких в моём окружении нет. Я же работаю над собой. (Улыбается).

О ПРИНЦИПАХ

— Из-за чего можете порвать отношения?

— Неуважение к моим родителям — это основное. Как бы я ни любил женщину, если она не относится с должным уважением к моим родителям, мы расстанемся. Второй по значимости пункт — её отношение к собственным родителям. Если она с ними на ногах, это тревожный звоночек. Да, её родители могли ошибаться и что-то ей в детстве недодать, но

у неё должно быть доброе сердце, чтобы их простить.

О ЛИЧНОМ

— Как вы с Юлей проводите время дома?

— Мы редко бываем дома вместе. Как правило, я прихожу, когда Юля уже спит, а когда просыпаюсь, она уже уехала по делам. Но если получается пересечься, Юля готовит мои любимые блюда — жарит индейку или баранину, варит борщ... Она, к слову, прекрасная хозяйка. Да и я тоже не белоручка. Могу сначала насорить, а потом прибраться, выдернуть гвоздь, а потом прибить его или повесить на окна новогодние гирлянды, а затем даже снять их. Вот какой я умелец!

О МЕЧТЕ

— У вас есть мечта?

— Чем дольше человек находится в артистической среде, тем больше его мечты, как бы странно это ни звучало, не связаны с творчеством. Моя мечта — альпийские луга, Рождество с семьёй, месяц без телефона. Вот это настоящая мечта!

У каждой хозяйки есть свои секреты, как содержать кухонную посуду в идеальном состоянии. Были свои бытовые секреты и у наших бабушек и прабабушек. Когда ещё не существовало бытовой химии, в арсенале хозяйки находились, в основном, натуральные чистящие средства. А что если и нам изучить этот опыт? Возможно, он пригодится дома или на даче.

КАСТРЮЛИ, СКОВОРОДКИ И ДРУГАЯ УТВАРЬ

«Я почищу вас песочком, окачу вас кипятком...», — обещает своей запущенной посуде Федора из стихотворения «Федорино горе». Эти методы, возможно, вызовут улыбку. Однако в старину кастрюли, миски и другую утварь, действительно, чистили песочком с внешней стороны.

● Жирную посуду можно вымыть с сухой горчицей, а затем сполоснуть горячей водой.

● Хорошим средством для мытья посуды является смесь соды с горчицей в соотношении 1:3. Чтобы было удобно пользоваться таким составом, смешайте оба порошка и всыпьте в ёмкость из-под чистящего средства с отверстиями в крышечке.

● Посуду, в которой были тесто, сырые яйца, молоко, рыба, селёдка, моют сначала холодной, а затем уже горячей водой.

● Если кастрюля или эмалированный чайник потемнел изнутри, проварите в нём кожуру яблок или ревеня — посуда приобретёт утраченный блеск, исчезнет накипь.

● Алюминиевую посуду следует мыть горячей водой с небольшим количеством мыла и нашатырного спирта, который хорошо удаляет жировые вещества. После этого посуду нужно сразу же прополоскать. А вот использовать соду для алюминиевой посуды не рекомендуется, от соды она может потемнеть.

● Летом на даче почистить алюминиевую кастрюльку можно хвощом (в стеблях содержится кремниевая кислота), а зимой — древесной золой.

● Смоченная водой кофейная гуща — хорошее чистящее средство для металлической посуды.

● Для очистки мясорубки после прокручивания жирного мяса пропустите через неё сырую картофелину и после этого промывайте.

● Чтобы отмыть сковородку или форму от жира, уберите её на полчаса в морозильную камеру. После этого жир легко счищается и удаляется. Если же жир замёрз слишком сильно, добавьте в сковороду неболь-



Я почищу вас песочком, окачу вас кипятком...

шое количество тёплой воды, благодаря ей жир отстанет от стенок.

ЧАЙНИК, КОФЕЙНИК

● Если нужно отчистить от накипи чайник, залейте в него воду, добавьте лимонную кислоту (накипь представляет собой смесь солей фосфора и кальция, которая растворяется органическими кислотами) и вскипятите. Слейте воду и вымойте чайник.

● Кофейник будет легче отмыть изнутри, если в нём предварительно прокипятить чистую воду с кусочком лимона или лимонной кислотой.

● Чтобы удалить коричневый налёт в фарфоровом заварочном чайнике, налейте в него на ночь раствор питьевой соды. Утром чайник хорошо промойте чистой водой и протрите.

ТАРЕЛКИ, ЧАШКИ

● В то время, когда ещё не было специальных средств для мытья посуды, наши бабушки мыли грязные тарелки мукой (она хорошо отмывает жир), питьевой содой, сухой горчицей или хозяйственным мылом.

● Если вы не помыли грязную посуду вовремя, придётся подержать её в воде, чтобы грязь отмокла. Можно поступить так: возьмите грязную тарелку, добавьте в неё немного воды и пару капель сока лимона. После этого поставьте тарелку в микроволновку на 1 мин. После этого можно тарелку просто сполоснуть водой.

● Вычистить до блеска чашку или отмыть сильно загрязнённую тарелку

поможет обычная питьевая сода.

● Хорошо отмывает чашки, стаканы, рюмки и бутылки из-под масла кофейная гуща.

СТЕКЛЯННАЯ ПОСУДА

● Чтобы хорошо отмыть стеклянную посуду, добавьте в воду немного соли и уксуса.

● Загрязнённые стеклянные бутылки и банки легко отмыть водой с протёртым или мелко нарезанным картофелем либо с его кожурой. Посуду нужно хорошенько потрясти, затем удалить картофель (очистки) и сполоснуть чистой водой.

● Стеклянные стаканы, вазочки и банки хорошо отмоются с блеском, если в воду добавить 1-2 ч. л. уксуса и 1 ч. л. соли.

СВОИМИ РУКАМИ

Чтобы приготовить средство для мытья посуды дома или на даче потребуется: половина куска хозяйственного мыла (без ароматических добавок), 3 ст. л. глицерина, 2 ст. л. водки или разбавленного спирта, сок 1/2 лимона, 1 ст. воды.

Натрите на тёрке хозяйственное мыло, залейте стружку небольшим количеством горячей воды и растворите мыло на паровой бане. Помешивая, добавьте сок лимона, оставшуюся воду, глицерин, водку или разведённый спирт. С поверхности однородной жидкости уберите лишнюю пену. Перелейте в ёмкость с дозатором и оставьте остывать.

Ароматные яркие цветы, собранные в густые кисти самых разнообразных окрасок, вызывают восхищение и радуют нас своим весенним цветением. Эти прекрасные цветы называются гиацинтами. В переводе с греческого «гиацинт» означает «цветок дождей», так как у себя на родине, в Малой Азии, эти растения распускались после тёплых весенних дождей.

Каждую весну в Древней Греции устраивались трёхдневные праздники — гиацинтии в честь прекрасного юноши Гиацинта, символом которого стал умирающий осенью и воскресающий весной цветок. Согласно легенде, у Гиацинта, сына спартанского царя Амиклада и музы истории и эпоса Клио, был друг — бог солнца Аполлон. Однажды Аполлон и Гиацинт состязались в метании диска. Неожиданно диск ударил в лицо Гиацинта и смертельно ранил его. Аполлон, опечаленный смертью друга, превратил капли его крови в прекрасные цветы, чтобы память о нём вечно жила среди людей.



ГИАЦИНТ- ЦВЕТОК ВЕСЕННИХ ДОЖДЕЙ

Впервые гиацинты начали выращивать в садах Ближнего Востока в XV веке. В начале XVI века луковички гиацинтов попали в Италию и Англию, а чуть позже в Голландию, которая и сейчас занимает особое место в мире по выращиванию новых сортов этих растений.

Гиацинт, многолетнее луковичное растение, ранее относили к семейству лилейных, в настоящее время относится к семейству спаржевых. Всего насчитывается более 30 родовых видов, произрастающих в диком виде в Западной и Центральной Азии. Наиболее известен гиацинт восточный, у которого мелкие голубые цветочки и чудный аромат, он-то и стал прародителем большинства современных сортов гиацинта. За более чем четырёхсотлетнюю историю выращивания гиацинта, было создано около 3 тысяч сортов.

Гиацинт, чаще всего, выращивают на улице, но не все знают, насколько ярко и оригинально выглядит растение в домашних условиях. Если правильно ухаживать за ним, то впоследствии оно подарит обладателю роскошное соцветие, напоминающее колокольчики.

МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ И ОСВЕЩЕНИЕ

Гиацинт предпочитает яркое солнечное освещение с прямыми солнечными лучами, поэтому наиболее подходящими для него будут окна южного направления. Если солнечных лучей мало, то следует освещать лампами, особенно в зимнее время.

ТЕМПЕРАТУРА

При выращивании гиацинта очень важно соблюдать температурные режимы. В период появления молодых ростков его необходимо содержать при температуре 6-10°C, а после того, как сформируются цветоносы, гиацинт следует переместить в помещении с температурой воздуха 19-20°C. В период покоя луковички необходимо выкопать, очистить, просушить и хранить в тёмном помещении при температуре 5-6°C.

ВЛАЖНОСТЬ

Влажность воздуха для гиацинта должна быть умеренной, слишком высокая влажность может стать причиной появления у растения грибковых заболеваний. В опрыскивании цветов не нуждается. Помните, что если капли воды попадут на бутончик, он может не раскрыться.

ПОЛИВ

Поливают гиацинт умеренно, слегка подсушивая между поливами. Наливать воду нужно только по краю плошки, стараясь не попадать на луковичку. Когда надземная часть увянет, прекратить полив. Сухой покой нужен для образования цветков.

ПОДКОРМКА

Подкармливать гиацинт следует в начале роста, когда растение переносится на свет, смесью фосфата и селитры. После подкормки осторожно прорыхлить почву.

ПЕРЕСАДКА

Пересадка лукович растения проводится осенью в сухой грунт. Высаженные луковички осторожно поливают один раз, затем содержат в сухом, прохладном (не выше +8°C), тёмном месте до того времени, когда их нужно будет выставить на свет и в тепло. Для выращивания прекрасно подойдёт смесь из лиственной, дерновой и компостной земли с добавлением торфа и песка, а также готовая земляная смесь из магазина. На слой грунта насыпается небольшой слой песка. Песок не даёт загнивать корням гиацинтов.

РАЗМНОЖЕНИЕ

Размножают гиацинты чаще всего детками — маленькими луковичками. Луковичку нужно аккуратно отделить от материнской луковички в период летнего покоя растения, просушить, обработать раствором марганцовки и высадить в грунт. Через 2-3 года луковички подрастают, и растение начинает цвести.

ВРЕДИТЕЛИ

Из вредителей опасность представляют корневой луковый клещ, луковая и бугорчатая журчалки, стеблевая нематода и медведка. Луковички и сами растения до бутонизации обрабатывают препаратом «Сера коллоидная» (40 г на 5 л воды). Против медведки эффективно действует раскладывание на участке отравленных приманок.

Подготовила
Нина ЧЕБОТАРЁВА

Девушка его мечты

Мужчины отлично знают, какие девушки им нравятся, а какие нет. Первых они старательно высматривают в толпе, а вторых, как правило, обходят стороной. Конечно, они не затрудняли себя чёткой классификацией, полагаясь исключительно на интуицию и чувства — мы это сделали за них, но для нашего блага.



НРАВЯТСЯ МУЖЧИНАМ

ЕСТЕСТВЕННАЯ. Её стиль — максимальная естественность. Во всём, начиная с одежды и заканчивая манерой знакомиться с новыми людьми. Только не надо воспринимать это буквально. Девушка в бесформенном холщовом комбинезоне и без намёка на макияж вовсе не олицетворяет мужскую мечту. Естественность в понимании мужчин — это работа, не видная глазу. Любой мужчина будет рад, если ты избавишь его от подробностей: сколько недель тебе пришлось провести в фитнес-центре и что в себя включает твоя диета.

СМЕЛАЯ. Она знает рецепт абсолютного успеха! Всё короткое и обтягивающее, максимально открытое. В качестве «специй» — бездонный вырез и высокие каблуки. И всё это в сочетании с привычкой называть вещи и людей своими именами. Кто-то скажет: «Немного слишком...» Она не согласится. Этот жалкий лепет — удел тех, кому меньше повезло с фигурой и с мозгами. А она любит подчёркивать свои достоинства. И если мужчин несколько пугает резкость её высказываний, то мини-юбка и декольте наталкивают на мысль, что она готова включиться в игру. Волнующее сочетание, по мнению большинства мужчин!

КАПРИЗУЛЯ. Конечно, у кроткой, не склонной капризничать девушки тоже есть шанс. Особенно, если она

готова часами слушать футбольные сводки и безропотно принимать у себя компании, вывалившиеся из клуба, поезда дальнего следования и т. д. Но обаятельная капризуля — вне конкуренции. Девушка этого типа не любит оправдываться и приносить себя в жертву. И мужчинам это нравится, поскольку держит их в тонусе. Её выходки они находят забавными, а требования — уместными. В чём секрет? Важно не перегибать палку. Она знает, когда нужно остановиться. И не станет требовать от мужчины, чтобы тот выбросил любимый свитер или отправился на глазах у всех выгуливать карликового пинчера, одетого в дурацкую шерстяную жилетку.

УСТУПЧИВАЯ. Отец «железной» Маргарет Тэтчер однажды заметил: «Маргарет — на 99,5 процента совершенство. Остальные 0,5 процента — это то, что она могла бы иметь, будь она хоть чуточку более уступчивой». Уступчивая — это не та девушка, что не имеет права голоса и всегда соглашается с мужчинами. Нет, это показалось бы скучным подавляющему большинству из них. Но способность не обижать мужских «священных коров» и даже, наоборот, всячески холить и лелеять их мужчинам нравится. В роли священных коров выступают их хобби, их друзья, их карьера, их родители. Плюс паратройка индивидуальных для каждого мужчины предметов типа его стиля в

одежде, его собаки или его чувства юмора. По поводу всего этого уступчивая не спорит, а заранее готовит комплименты и наводящие вопросы — чтобы мужчина мог блеснуть тем, что ему так дорого.

ВЕСЁЛАЯ. У неё всегда свежий радостный вид — как будто она только что приехала из экологически чистой сельской местности. Её редко можно увидеть в плохом настроении. Она любит посмеяться, обожает большие компании, имеет множество друзей мужского и женского пола. Она не говорит гадости о других, и ей самой поют дифирамбы все, кому не лень. Рядом с такой девушкой даже самые отчаянные пессимисты расцветают и приходят к выводу, что жизнь совсем не так ужасна, как им казалось ещё совсем недавно. И... не могут от неё отойти. Поскольку среди мужчин довольно много мрачноватых личностей, за шанс завести с ней роман обычно идёт нешуточная борьба. Что важно — все соревнующиеся точно знают, что даже в случае проигрыша их самолюбию не будет нанесён жестокий удар. Такие ситуации она тоже умеет разрывать весело.

НЕ НРАВЯТСЯ МУЖЧИНАМ

САМО СОВЕРШЕНСТВО. Она как будто сошла со страниц гламурных журналов. Кто сказал, что мода не может стать смыслом жизни! Девушка, балансирующая на её

острие, живёт от показа до показа. Она никогда не отстаёт от мирового фэшн-процесса даже на неделю. И пугает мужчин быстрой сменой образов. Если в моде замша и аппликации, она — индеец Джо, если широкие блузы и оборки — барышня-крестьянка. Впрочем, не это пугает мужчин (да и женщин) больше всего. А то превосходство и лёгкое снисхождение к отсталым «слоям населения», которое рано или поздно неизбежно появляется на лице девушки, ведущей упорную борьбу за свою личную актуальность.

ЖЕЛЕЗНАЯ ЛЕДИ. Может быть, кому-то и нравятся деспотичные женщины. Но не всем — это точно. Поэтому высказывания типа «Я знаю, как лучше!», «Я же сказала», «И не надо спорить со мной» точно указывают на девушку, у которой не всё в порядке в личной жизни. Она настаивает на своём до последнего, а потерпев поражение, долго не может с ним смириться и придать своему лицу более или менее дружелюбное выражение. Одно из трёх: либо она сверх всякой меры амбициозна, либо страшно не уверена в себе, либо сомневается в умственных способностях тех, кому пытается диктовать. Все три варианта не

принимаются большинством мужчин категорически.

СВОЙ ПАРЕНЬ. В какой-то момент её можно принять за весёлую — та же любовь к большим компаниям, смеху и тусовкам. Но присмотревшись, обязательно заметишь разницу. «Свой парень» абсолютно несексуальна и не стремится к этому. Она презирает все женские ухищрения и поэтому, кстати, часто вообще не имеет подруг, чем тоже отличается от весёлой. А ведь когда мужчины говорят, что терпеть не могут дешёвого кокетства и не выносят женщин, которые требуют к себе особого отношения, — это может означать всё что угодно, только не их любовь к стилю унисекс. Будучи «своей», можно легко проникнуть в сердце суровой мужской компании. И очень скоро её участники начнут с удовольствием рассказывать тебе о своих подружках.

СУПЕРСТАР. Все любят мечтать. Мужчины тоже. Вот он на Каннском фестивале поднимается по знаменитой лестнице рука об руку с Николь Кидман... Или побеждает в «Формуле-1», обойдя заносчивых братьев Шумахеров... А на финише его уже ждёт с цветами и поздравлениями гордая и немного взбалмошная принцесса Монако... Знаешь, почему

в своих мечтах мужчина не поселится ни с одной из этих звёздных девушек под одной крышей? Потому что не хочет умереть от ревности. Потому что боится преисполниться зависти. Потому что не хочет ни для кого служить фоном. Это не значит, что мужчины любят средненьких и сереньких. Это значит, что их пугают девушки, которые считают себя центром вселенной и жить не могут без внимания и поклонения общественности. Так что смело можешь лететь в космос, зарабатывать миллион или стать «Мисс Мира», но, по крайней мере, в его глазах не превращайся в звезду.

МЕЧТАТЕЛЬНИЦА. Девушки, которые ищут взглядом алые паруса и прислушиваются, не стучат ли копыта того самого белого коня, страшно утомляют и раздражают. Они живут в будущем, а в настоящем часто кажутся страшно унылыми и занудными особами. И сравнивают, сравнивают... Мужчина ещё готов поспорничать с каким-нибудь реальным персонажем, но конкуренция с мечтой, фикцией, фантомом его вряд ли вдохновит. К тому же у мечтательниц ужасно сонный вид, а мужчин притягивает всё энергичное, бодрое, яркое. Так что просыпайся!

С 1 АПРЕЛЯ ПО 31 МАЯ ВЫ МОЖЕТЕ ПОДПИСАТЬСЯ НА КНИГИ:

ПОДПИСКА-2014
ОБЪЕДИНЕННЫЙ КАТАЛОГ

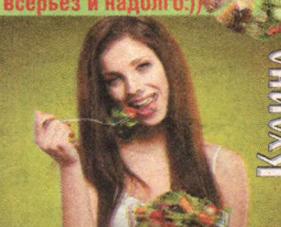


ПРЕССА РОССИИ
ОБЛОЖКА КАТАЛОГА

Подписка принимается в любом почтовом отделении на всей территории России. Книги будут разосланы подписчикам заказными бандеролями (получение на почте) в период с октября по декабрь 2014 года. Подписные индексы в Объединённом каталоге «Пресса России» (зелёный каталог):

- «Худеем всерьёз и надолго» - 40695
- «А.Е. Бурцев. Русские народные сказки и суеверные рассказы про нечистую силу» - 40680

Худеем
всерьёз и надолго!



Кулина



До После

Пора взяться за себя по-настоящему! В нашей книге вы найдёте подходящий именно для вас метод похудения, а также коллекцию низкокалорийных рецептов и 15 вариантов дневного меню. В книге 256 страниц. Мы вас «похудеем»!

«Худеем всерьёз и надолго»

Подписной индекс: **40695**

От издателя
«Кулины» и
«Женсовета»

В книгу вошли наиболее интересные народные сказки и истории о потусторонних силах, собранные этнографом, библиофилом, библиографом, издателем и меценатом Александром Евгеньевичем Бурцевым. Публикуется по изданию 1910 г. Впервые в современной орфографии. С оригинальными иллюстрациями. В книге 256 страниц.

«Русские народные сказки и суеверные рассказы про нечистую силу»

Подписной индекс: **40680**

А. Е. Бурцев



Русские народные сказки
и суеверные рассказы про нечистую силу



ЗНАЕТЕ, КАКИМ ОН ПАРНЕМ БЫЛ?**В КОСМОСЕ...
32 ГАЙКИ**

Сравнительно недавно заговорили о том, что первый старт человека в космос мог едва ли не сорваться из-за какой-то технической неполадки.

— Теперь кажется, ничего особенного. Но тогда! — вспоминает Олег Генрихович Ивановский — ведущий конструктор космических кораблей «Восток», который вместе с монтажниками последними закрыли за Юрием Гагариным люк. Перед полётом «Востока», когда Гагарин находился уже в кресле космического корабля, произошло ЧП: при проверке герметичности датчик на люке не выдал нужный сигнал.

«Сняли 32 гайки с замков, — вспоминал Олег Ивановский, — сняли крышку. Заметил, что Юрий, чуть приподняв левую руку, внимательно смотрит на меня в маленькое зеркальце, пришитое на рукаве, и тихоенько насвистывает мотив песни: «Родина слышит, Родина знает». Проверил контакт-датчик, сигнализирующий о прижиге крышки к шпангоуту люка. Всё было на месте. Успел поймать в зеркальце хитрый взгляд Юрия. Крышка опять на замках. Снова гайки: Первая... Есть! Тридцать вторая! Стрелка вакуум-

метра неподвижна: «Есть герметичность!»...

Они встретились на следующий день в домике на берегу Волги. Гагарин с улыбкой протянул Ивановскому обе руки:

— Ну здравствуй, ведущий, здравствуй, «крёстный»! Как чувствуешь себя?

Тот ответил с удивлением:

— Почему ты меня-то спрашиваешь о самочувствии? Сегодня этот вопрос задают только тебе.

— Посмотрел бы ты на себя вчера, когда крышку люка открывал...

**СТРАХОВКА
ОТ ПОМЕШАТЕЛЬСТВА**

В самолёте-лаборатории создавали невесомость всего на 30-40 секунд. При этом лётчики испытывали различные чувства: одни — приливы эйфории, другие — подавляющий ужас. И почти все — дезориентированность, неумение сконцентрироваться. Юрий Гагарин во время тренировок не терял самообладания, ориентировался во времени и пространстве. Но не существовало никаких гарантий, что эти реакции будут неизменными. Неизвестно, что станет с его психикой через минуту, две, пятнадцать, тридцать? Не исключалось, что космонавта охватит немотивированная паника и он в невменяемом

Имя Гагарина уже давно стало нарицательным для пионеров в какой-либо области деятельности наравне с именем Колумба. Жизненным девизом Гагарина была фраза, записанная им в дневнике незадолго до гибели, 12 марта: «Нет у меня сильнее влечения, чем желание летать. Лётчик должен летать. Всегда летать».

состоянии нажмёт кнопку «Спуск», дающую команду на незапланированное торможение. И конструкторы предложили не только закрыть кнопку специальной крышкой, но и поставить «логический замок». «Ключ» к «замку» был записан на специальной кодовой карточке.

ВХОЖУ В ТЕНЬ ЗЕМЛИ!

«И вот запуск! Всё идёт нормально. «Восток» прошёл нашу радиозону за четыре минуты. Мы слышали Юрин голос. Потом стали прослушивать запись его репортажа — там сразу три магнитофона на записи стояло. И в одной фразе он сказал непонятные для нас слова. Естественно, общий переполох: что сказал? Один раз воспроизведение включили, второй... И наконец я разобрал его слова: «Вхожу в тень Земли!». В ту пору никто не мог представить, что же это такое — «тень Земли», как это выглядит? Юра это первым увидел... Потом мы смеялись над собой, подшучивали: «Отстаём от жизни, век-то космический, а мы такие термины не понимаем!» (Из воспоминаний участников запуска).

Все 108 минут, которые длился полёт, Гагарин докладывал о своих наблюдениях, о своих действиях, о своём самочувствии. Позже, в подробном докладе космонавт отметил, что психика управляема, что чувство страха можно подавить. Им была предложена определённая система тренировок, избавляющая человека от панического страха. После полёта Гагарина на тормозное устройство больше никогда не ставили «логических замков».

Во время заключительной стадии полёта Юрий Гагарин бросил фразу, о которой долгое время предпочитали ничего не писать: «Я горю, прощайте, товарищи!»

Дело в том, что до Гагарина никто не имел чёткого представления о том, как будет выглядеть прохождение космическим кораблём плотных слоёв атмосферы при спуске.

Поэтому Гагарин, увидев в иллюминаторе бушующее пламя, предположил, что космический корабль охвачен пожаром, и через несколько секунд он погибнет. На самом деле трение жаропрочной обшивки космического корабля об атмосферу — рабочий момент, который происходит при каждом полёте. Теперь космонавты готовы к этому яркому и впечатляющему зрелищу, которое первым увидел Гагарин.

...И НА ЗЕМЛЕ ПОЙДЁМ НА ЛЫЖАХ

20-летняя Валя Горячева работала на Оренбургском телеграфе. В свободное время бегала на танцы в клуб авиационного училища. Как-то её увидел 21-летний курсант Юрий Гагарин и пригласил на вальс. «Она была в простеньком голубом платице, робкая и застенчивая», — вспоминал он. Они стали встречаться. «Всё мне нравилось в ней, — вспоминал Гагарин, — и характер, и небольшой рост, и полные света карие глаза, и косы, и маленький, чуть припудренный веснушками нос». А вот у Валентины первое впечатление от Юрия было не в его пользу: голова большая, короткий ёжик волос, торчащие уши. Прощаясь после танцев, он сказал, словно обо всём договорившись: «До следующего воскресенья! Пойдём на лыжах...» «Почему я должна с этим лысым идти на лыжах? — подумала она. — Ишь какой уверенный!» Они не пошли на лыжную прогулку — пошли в кино. Потом было ещё много встреч и разговоров по душам. В 1958-м Юрий, окончив лётное училище, улетел на Север, через год к нему приехала молодая жена с дипломом фельдшера. В 60-м с годовалой Леночкой на руках они переехали в Москву: Гагарина зачислили в первый отряд космонавтов. Он часто уезжал в командировки и регулярно слал оттуда письма. «Знаешь, Валюша, к одному из наших товарищей приехала жена. Позавидовал и расстроился. Ну ничего, наша встреча будет лучше!»

НА ЗАРЯДКУ!

В двадцать шесть лет Юрий Гагарин стал самым известным человеком в мире — Колумбом Космоса, Сыном Земли, Гражданином Вселенной. А его любимые девчонки называли его «папуля». «Не было такого, — вспоминает дочь Галина, — чтобы он чего-то не успевал делать: побывать в разных местах, поговорить с разными людьми, решить массу вопросов». И на дочек всегда находилось время. Они росли разными: Лёну отец прозвал Профессором, Галю — Чижиком.

Белки, утки, цыплята и даже лань периодически жили в доме, где трое просто обожили животных. Валентина Ивановна и сопротивлялась, и журила мужа, но ничего поделывать со всеобщим увлечением не могла и ухаживала за живностью. «Ещё папа обожал ходить на водных лыжах, — вспоминает Галина. — Собственно, только благодаря ему они и возникли — он был заместителем председателя Федерации воднолыжного спорта. Наш день начинался с утренней гимнастики. Он нас поднимал, мы спускались по лестнице, и папа звонил во все квартиры: «На зарядку!» Мы упражнялись по 40 минут ежедневно. Капризы не допускались... Но маму он цадил — у неё были другие утренние домашние заботы... В пять лет он научил меня кататься на двухколёсном велосипеде. Я падала, разбивала коленки, он меня поднимал, снова усаживал: «Вперёд!» Я не плакала. Плакать было нелзя».

НЕПТУН, ЛАНДЫШИ И ГАГАРА

Когда в Центр подготовки космонавтов прибывал новый набор, их посвящали в космонавты. В бассейне устраивалось действо, которое называли Днём Нептуна. В роли Нептуна выступал Гагарин. Он восседал на троне с длинной белой бородой и с трезубцем в руках. Водяные приводили молодых космонавтов перед светлые очи Нептуна, и он задавал им вопросы. Если ответ был неудачен, водяные по знаку трезубца бро-

сали посвящаемого в воду. Публика рыдала от восторга. Когда в ЦПК появился первый женский отряд, Гагарину поручили шефство над «трудным контингентом» — он, как никто другой, знал, чего стоит подготовка к полёту. Девушки-космонавты добродушно звали его Гагарой, а он их — Ландышами.

ХОРОША ЛИ БЫЛА ПЕЧЁНКА?

«У Юрия, с которым нас связывали доверительные, можно сказать, дружеские отношения, — рассказывал космонавт Волинов, — было редкое свойство — он как бы обогревал своим теплом окружающих. Помню, как-то пригласили его, некоторых других космонавтов и меня на охоту. Естественно, там, как водится, было приготовлено богатое угощение. Бутылок со спиртным на столе — целая выставка. Юрий беспрерывно чокался, но лишь слегка пригубив, ставил бокал на стол. Отвечал на многочисленные вопросы, с юмором рассказывал разные истории, но сам поесть толком так и не успел. А среди блюд, должен сказать, была очень вкусная жареная печёнка. Гагарин даже не попробовал её. Когда возвращались к машине, он спросил меня, хороша ли была печёнка, и признался, что остался голодным. Я вернулся к столу, но печёнки уж не было. Взял бутерброды, чтобы хоть их Юра пожевал в автомобиле...»

Свою короткую жизнь Гагарин прожил ярко, на одном дыхании. «Хлебосольный хозяин, Юрий любил принимать гостей и отлично пел», — вспоминал Павел Попович, сам впервые запевший в космосе. Скучать гостям не приходилось. По словам Поповича, Гагарин любил подшучивать над ними — то машину откатит в другое место, то угостит сигаретой, которая взрывается. Но обижаться на него было невозможно. «У Юры были огромные голубые искрящиеся глаза и необыкновенная улыбка»...

27 марта 1968 года Юрий погиб при невыясненных обстоятельствах вблизи деревни Новосёлово Киржачского района Владимирской области во время одного из тренировочных полётов. Светлая ему память!

**Подготовила
Алла ОРЛОВА**



ВЕСЕННЯЯ БОДРОСТЬ

Весной бывает довольно трудно заставить себя работать в полную силу. Организм ослабляют череда зимних простуд и авитаминоз. Как питаться и что предпринять, чтобы привести себя в тонус? Рассказывает диетолог Елена Ивановна ЩЕРБАКОВА.

Способ № 1, популярный

КОФЕ

Кофе неплохо тонизирует, но с ним надо быть очень осторожным. Одна чашечка, выпитая в утренние часы, действительно, может взбодрить. Но, увы, ненадолго, лишь на пару-тройку часов.

Казалось бы, что сложного: выпить кофе ещё раз. Но при увеличении дозы кофеина вместо собранности можно получить полный сумбур в голове. А у людей, склонных к гипертонии, может повыситься артериальное давление и разболеться голова. К тому же у переутомлённого человека кофе может вызвать парадоксальную реакцию, то есть сонливость.

Поэтому злоупотреблять кофе не стоит. Для того чтобы взбодриться, достаточно выпить две маленькие чашечки кофе с интервалом в 1-1,5 часа.

Можно также попробовать заменить кофе на мате и зелёный чай. Их стимулирующее действие выражено меньше, но эффект от их приёма длится дольше.

Способ № 2, рискованный

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ

В состав энергетических напитков чаще всего включают кофеин, а также экстракт гуараны. Это вещество из листьев латиноамериканского кустарника дольше кофеина тонизирует центральную нервную систему, а также способствует переработке жировых запасов в энергию. Однако этот компонент, как и кофеин, противопоказан при гипертонии, аритмии и стенокардии.

Кофеин, гуарана и кислоты, входящие в состав «энергетика» могут



вызвать обострение язвенной болезни и гастрита с повышенной кислотностью, а вкусовые добавки таких напитков могут вызвать аллергию.

К тому же, употребляя энергетические напитки, вы обманываете собственный организм, как бы «занимая» энергию у самого себя. Энергетики действительно стимулируют. Однако это искусственная бодрость, за которой всегда следует усталость и «разбитость». Поэтому пить их желательнее всего как можно реже и не более одной маленькой баночки в день.

Способ № 3, вкусный

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Известно, что на мозговую деятельность отрицательно влияет «тяжёлая» пища: блюда из баранины, свинины, жареный картофель и многие блюда индустрии фаст-фуда.

В период напряжённой умственной и физической работы необходима пища,

которая легко усваивается, но при этом достаточно питательна и не приводит к быстрому появлению голода. Такими свойствами обладает рыба, индейка, мясо кролика, творог, яйца. Их желательно сочетать с лёгкими овощными закусками и богатыми витаминами фруктами.

Весной нам особенно необходимы «живые» витамины, которые можно получить из проростков бобовых растений, зелёного лука и другой свежей зелени, цитрусовых. Напитки можно пить любые, но не очень сладкие, чтобы не вызывать нежелательных колебаний уровня сахара в крови.

Часто мы пытаемся «зарядить» себя шоколадом. Этот способ тоже хорош, но только при условии, что вы не страдаете от лишнего веса и не съедаете за один раз целую большую плитку. Шоколад для улучшения работоспособности лучше выбирать горький.

Желательно также пересмотреть свой режим питания. Когда мы плотно обедаем во время работы, кровь перераспределяется от мозга к желудку. В результате многие начинают чув-

ствовать сонливость или понижение концентрации внимания. Поэтому для долгосрочной бодрости желательно делать в течение дня пару лёгких перекусов вместо одного полноценного обеда.

Но учтите, что почувствовать существенное увеличение работоспособности после перехода на полноценное питание могут только те, кто раньше питался неправильно. Остальным рекомендуется применять другие эффективные и безопасные методы повышения жизненного тонуса.

Способ № 4, универсальный

ЖЕНЬШЕНЬ, РОДИОЛА РОЗОВАЯ И ЭЛЕУТЕРОКОКК

Женьшень и его аналоги из группы адаптогенов стимулируют умственную и физическую работоспособность, защищают нас от вредного воздействия стресса. Они обеспечивают приток энергии за счёт мобилизации собственных ресурсов, не вынуждая организм работать на износ.

Даже однократный приём этих средств заметно бодрит. Но лучший эффект отмечается, если принимать препараты курсом. Оптимальная длительность лечения — от двух недель до одного месяца. Затем нужно сделать перерыв не менее, чем на месяц.

Однако надо помнить, что существует феномен индивидуальной чувствительности к этим препаратам. Кто-то на них реагирует совсем слабо, а у



кого-то они могут вызывать не только бодрость. Довольно часто приём адаптогенов даёт ощутимые побочные эффекты: сердцебиение, подъём артериального давления, бессонницу.

Поэтому при использовании женьшеня, элеутерококка и других растительных настоек и таблеток надо очень внимательно наблюдать за своим самочувствием. И помнить, что

эти средства противопоказаны при гипертонии, нарушениях сердечного ритма, повышенной возбудимости и тревожности, нарушениях сна, а также в остром периоде инфекционных заболеваний.

Надо также учитывать, что женьшень и родиола розовая довольно значительно снижают уровень глюкозы в крови и могут усиливать действие сахароснижающих препаратов. Поэтому пациенты, страдающие сахарным диабетом, должны применять адаптогены только с согласия лечащего врача и под строгим контролем уровня глюкозы крови.

К тому же многие средства этой группы могут вызывать повышение аппетита, поэтому во время приёма женьшеня и аналогичных ему препаратов важно контролировать калорийность своего рациона.

Способ № 5, долгий

ПРИЁМ ПРЕПАРАТОВ ДЛЯ СТИМУЛЯЦИИ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Одним из самых эффективных методов повышения умственной работоспособности может стать приём специальных препаратов из группы ноотропов.

Лекарства, применяющиеся для улучшения умственной работоспособности, чаще всего действуют за счёт стимуляции обменных процессов в головном мозге. В целом, эта группа препаратов улучшает способность к обучению, память, внимание, способность к запоминанию. На физическую работоспособность они либо влияют незначительно, либо не действуют вообще.

Для реализации эффекта препаратов, как правило, требуется время. Ноотропы обычно рекомендуется использовать курсами, длительность которых определяет врач. При этом не надо забывать, что, несмотря на относительную безопасность, препараты могут вызывать побочные эффекты. В частности, аллергические реакции, бессонницу и повышенную возбудимость. Поэтому многие из подобных средств рекомендуют принимать не позже 15-18 часов.

Будь в курсе

Снижение умственной работоспособности и общая слабость могут быть следствием не только усталости и авитаминоза. Так могут проявляться нехватка гормонов щитовидной железы и анемия. Поэтому, если все перечисленные методы вам не помогли, сдайте анализ с определением уровня гемоглобина, ТТГ и Т4. Если в результатах анализов будут отклонения, необходимо обратиться к доктору.



Женская консультация



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

За последние полгода мне трижды пришлось пролечиться от молочницы. Как не допустить повторения ситуации?

О. К., г. Орёл

Грибки рода кандиды, вызывающие молочницу, начинают активное размножение на фоне снижения иммунитета. Также это заболевание часто развивается на фоне гормонального дисбаланса, психоэмоциональных стрессов и других неблагоприятных факторов внешней среды, ослабляющих защитные силы организма. Причиной молочницы может быть и предшествующее применение антибиотиков. Кандидоз также тесно взаимосвязан с дисбактериозом кишечника. Почти в трети случаев нарушения равновесия кишечной микрофлоры характеризуются избыточным ростом грибов. Сказать наверняка о причинах молочницы в вашем случае можно только после результатов обследования.

Главной целью в лечении молочницы является уничтожение возбудителя заболевания и восстановление нормальной микрофлоры влагалища. Обычно для этого используются противогрибковые средства и пробиотики — препараты полезных бактерий. Длительность применения лекарств вам надо согласовать с врачом. Учитывая частые обострения, вам, скорее всего, потребуется курс, отличный от стандартного.

Я беременна, 30 недель. У меня стала болеть поясница. Подскажите, как уменьшить эти боли?

А. К., г. Белгород

Причин болей в спине у будущих мам немало. Беременность предъявляет к женскому организму повышенные требования. У женщины быстро нарастает масса тела, к тому же смещается центр тяжести, углубляется поясничный прогиб.

Боли в пояснице могут возникать из-за плохо развитых мышц спины в результате малоподвижного образа жизни, заболеваний позвоночника, хронического недостатка в рационе витаминов и кальция. Также у будущих мам изменения гормонального фона способствуют размягчению хрящей и увеличению эластичности связок. Это облегчает прохождение плода по родовым путям, но в то же время делает позвоночник женщины менее стабильным и более уязвимым.

Кроме всего прочего, боли в пояснице при беременности могут совершенно не быть связаны с позвоночником. Иногда они являются сигналом о повышении тонуса матки и угрозе прерывания беременности.

Поясничные боли могут сопровождать и почечную патологию. Поэтому появление поясничных болей — повод для срочного обращения к врачу.

Если доктор установит, что причина болей — нагрузка на позвоночник, носите дородовый бандаж, позволяющий более равномерно распределять нагрузку на позвоночник. Расслабляйте мышцы спины при помощи лёгкого массажа, лечебной физкультуры, плавания. Носите удобную обувь и спите в комфортных условиях на ортопедическом матрасе.

Во всех ли случаях при бесплодии рекомендуют делать лапароскопию?

А. Ш., г. Воронеж

Лапароскопия — это операция. Поэтому она проводится только в тех случаях, когда она реально необходима. Например, если при обследовании у женщины обнаружили непроходимость маточных труб.

Также показанием к лапароскопическому вмешательству является бесплодие с неустановленной причиной. Такой диагноз ставится в тех ситуациях, когда у женщины, не могущей зачать ребёнка, имеется нормальный менструальный цикл, хорошие показатели уровня гормонов, происходит овуляция, отсутствуют инфекции, иммунологические нарушения, миома матки, кисты яичников и другие явные гинекологические заболевания. И в том случае, если полностью обследован муж и у него нет проблем со здоровьем, которые могут помешать зачатию.

Если все вышеперечисленные причины исключены, необходимо провести лапароскопию для уточнения диагноза. Ведь бесплодие часто является следствием нераспознанного эндометриоза. А эту проблему можно выявить и попытаться устранить только во время операции.

Лапароскопия проводится под общим наркозом. При этом наблюдается незначительная потеря крови, а ткани организма травмируются минимально. Поэтому неприятных ощущений в момент операции обычно не отмечается, а небольшие боли в послеоперационном периоде легко снимаются анальгетиками.

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

ВЕЧЕРНЯЯ МИГРЕНЬ

«В последнее время по вечерам у меня часто болит голова. Обезболивающие таблетки вроде бы помогают, но я боюсь их пить часто. С чем может быть связана вечерняя головная боль?»

Елена Г., г. Липецк
Консультирует терапевт, кандидат медицинских наук Ольга Алексеевна Мубаракшина.

Причин головной боли по вечерам может быть много. Поэтому в любом случае при таких жалобах человеку важно пройти всестороннее обследование у специалиста. Однако есть ряд факторов, которые подобную головную боль вызывают чаще других. Остановимся на них подробнее.

ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ

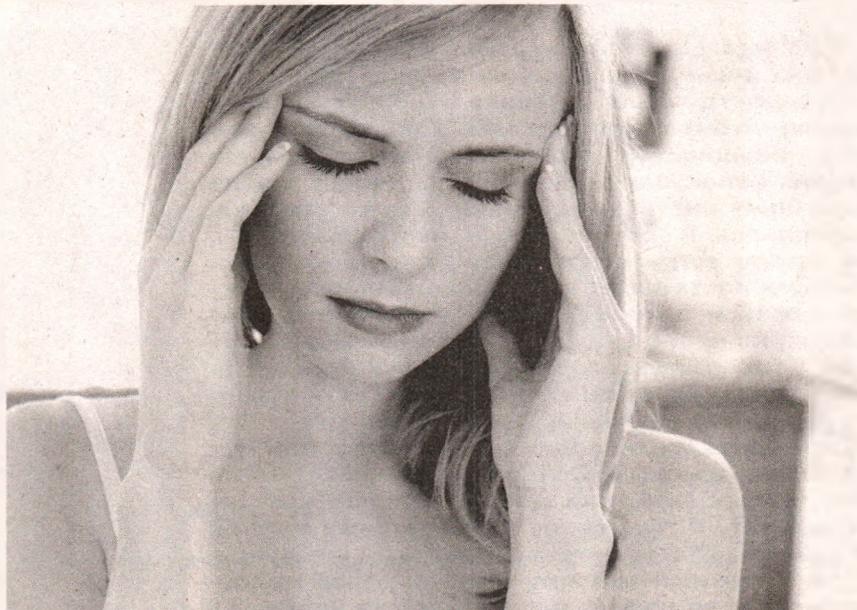
Вероятная причина вечернего недомогания — головная боль напряжения. Её пусковыми факторами могут служить эмоциональное и физическое перенапряжение, депрессия, постоянное шумовое воздействие. А также статические нагрузки — например, долгая работа за компьютером. Из-за всех этих факторов напрягаются и спазмируются мышцы шеи, что приводит к головной боли. Головные боли напряжения диагностирует и лечит врач-невролог.

При головной боли напряжения прежде всего стоит изменить условия работы — делать перерывы, лечебную физкультуру, самомассаж шеи. Хорошо предупреждают подобные боли акупунктура и SPA-процедуры.

Из лекарственных препаратов для профилактики обычно применяются безрецептурные густырьник, валериана и боярышник. Кроме того, врач может порекомендовать таблетки, способствующие расслаблению мышц, или антидепрессанты.

ПРОБЛЕМЫ С СОСУДАМИ

Сосудистые недомогания могут проявляться в виде мигрени. Эту резкую и внезапную боль могут спровоцировать голод, гормональные колебания, стрессы, недосыпания, изменения погоды. А также некоторые пищевые продукты: например, сыр, копченые мясо и рыба, шоколад, красные вина, пиво, крепкий кофе и кола. В основе приступа мигрени лежит нарушение тонуса мозговых сосудов: сначала резкий спазм, а потом — расширение. Вечером, на



фоне утомления и дневных стрессов, мигрень возникает чаще, чем по утрам.

При мигрени очень важно высыпаться, причём режим сна-бодрствования изо дня в день должен повторяться. Нужно постараться ограничить количество стрессов. А если конфликтных ситуаций и бессонницы не избежать, рекомендуются успокаивающие препараты.

Важно исключить из своего меню продукты, повышающие вероятность приступа. Желательно отказаться от гормональной контрацепции, если она используется. При мигрени пациентам необходимо посоветоваться с врачом-неврологом или терапевтом. Возможно, доктор порекомендует специальные противомигренозные средства.

Кроме того, сосудистые головные боли бывают у пожилых людей. Они тесно связаны с атеросклерозом сосудов мозга, поэтому могут возникать в любом участке головы и часто сочетаются с головокружением.

В пожилом возрасте при сосудистой головной боли невропатологи рекомендуют препараты, расширяющие сосуды головного мозга. А также контроль уровня холестерина в крови, диету с ограничением жирной и жареной пищи и преобладанием блюд из рыбы, овощей и фруктов.

ШЕЙНЫЙ ОСТЕОХОНДРОЗ

Главной причиной вечерней головной боли, связанной с остеохондрозом, является неправильный режим работы.

Возможно, вы слишком долго работаете в неудобной позе, редко делаете перерывы. Спровоцировать такую боль может резкий поворот головы.

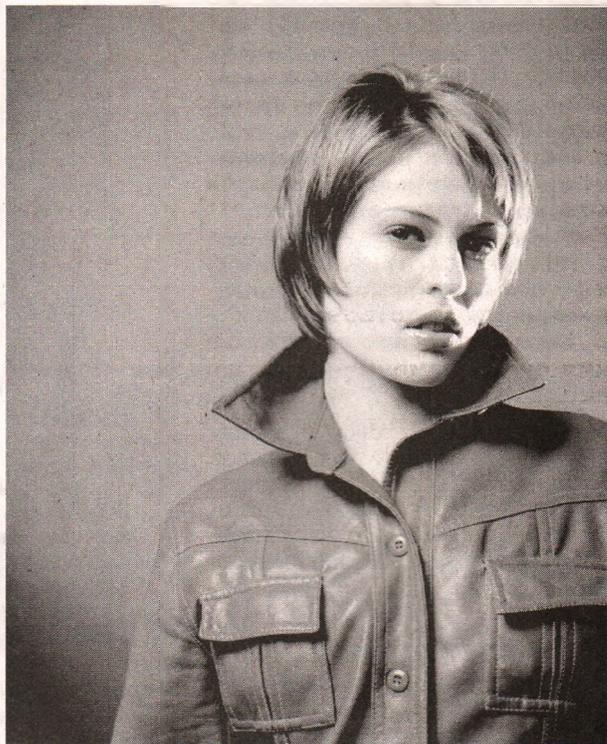
От головной боли напряжения «остеохондрозная» отличается незначительно и часто сочетается с ней, но имеет некоторые особенности: обычно возникает в области затылка и может сопровождаться головокружением и онемением рук.

В таких ситуациях необходимо сделать МРТ шейного отдела позвоночника и проконсультироваться у невролога. Предупредить эту разновидность головной боли можно при помощи изменений условий работы, лечебной физкультуры, массажа, акупунктуры. Врач также может назначить сеансы вытяжения и физиотерапии.



ЧУВСТВУЮ, ЧТО НЕНАВИЖУ ЛЮДЕЙ

В февральском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Татьяны из г. Екатеринбурга: «Мне никогда особо не везло с личной жизнью. Причин этому много: училась в чисто женском вузе, внешность, не характерная для наших широт, непопулярный типаж, скромная. После окончания института ситуация как-то стабилизировалась. Я встречалась, в меня влюблялись, но семью тогда создать мне так не удалось. Подруги постепенно меня оставляли, ссылаясь на мужей и детей. В 30 лет я всё же вышла замуж, но через два года брак распался. И вот уже 4 года, как я нахожусь в вакууме — пыталась знакомиться на сайте знакомств — хамят, не обращают внимания, пишут такое, что потом нужно пить валокордин. Коллектив, как уж повелось, женский. Особо выходить куда-то ни сил особых (всё-таки мне 36 сейчас), ни компании нет. Я чувствую, что ненавижу людей. Женщин — за то, что руку помощи не протянули в нужный момент. Мужчин — за пренебрежение, за невнимание. Я вообще устала за кем-то бегать, ухаживать. Мне кажется, моих слёз по поводу личной жизни хватит на троих как минимум женщин. Всерьёз думала уйти в монастырь. Но я чувствую, что хочу жить тут. Как мне быть?» Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Татьяны.



ПЕРЕСТАТЬ ЛИТЬ СЛЁЗЫ

Свалить на других вину за свою проигранную жизнь — чего уж проще! Но ведь не они виноваты в том, что в институтские времена ты жила с комплексом неполноценности, потом встречалась и влюблялась походя. Именно — походя! Между прочим! И замуж так же вышла. Читаешь твоё письмо и представляешь себе инфантильную, ничего из себя не представляющую особу. Какой помощи ты ждала от женщин? Подружки твои — молодцы, устраивали свою жизнь. Тут уж, извини, каждый сам за себя. Вот у них и семьи, и дети, а ты на сайтах знакомств торчишь. Мужчины внимания не обращают? Знаешь, Татьяна, мало родиться девочкой. Чтобы стать настоящей женщиной, нужно очень сильно потрудиться. Как быть? Перестать лить слёзы и взять в свои руки собственную судьбу. Измени причёску, стиль одежды. Найди мужской коллектив, для отдыха. Любой спортивный клуб, тренажёрный зал, туристические туры по заповедным местам: рюкзак на спину, фотокамеру в руки и вперёд! Новые друзья, новые впечатления. И глаза начнут гореть, и походка изменится — ведь рюкзакто приятнее нести, чем груз обид и претензий. И любовь нагрянет, охнуть не успеешь.

Марина, г. Ростов-на-Дону

ЗАЙМИТЕСЬ СОБОЙ

Татьяна, судя по вашему письму, вы не были обделены мужским вниманием. И ухаживали за вами, и замужем вы побывали. Что ж, очень жаль, что брак ваш распался. Вот только винить всех вокруг не стоит. Самый продуктивный способ разбраться в ситуации — это найти свои ошибки. Не заламывать драматично руки и говорить: «Ах, я устала за кем-то бегать и ухаживать», а проанализировать отношения с противоположным полом, и вообще с людьми. Не можете этого сделать сами, посоветуйтесь с психологом. Может быть, вы привыкли только требовать от людей и ничего не давать взамен? Пролить слёзы по поводу личной жизни — дело пустое. Займитесь собой, своим развитием. Посмотрите, может быть, кому-то из ваших близких и друзей в данный момент нужна ваша помощь. Не замыкайтесь на своём одиночестве. Что касается монашества, то это особый жизненный путь. Не каждого верующего человека благословят на монашество. Для интереса съездите в паломничество в какой-нибудь женский монастырь, сходите на службу, подышите монастырским воздухом. Возможно, на душе у вас станет полегче, мысли прояснятся и придёт понимание, как жить дальше.

Ольга, г. Краснодар

Он скрывает наши отношения



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

Марина, г. Липецк, 32 года

В февральском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Юлии из г. Саратова: «Мы с моим молодым человеком ровесники, нам по 19 лет. Встречаемся полгода, всё бы хорошо, но в наших отношениях часто стала фигурировать его мама! У меня складывается такое впечатление, что он маленький сыночек, который без мамы никуда! Ему как ни позвонишь — он с мамой разговаривает, как ни спросишь, кто звонил, — один и тот же ответ: «Мама». В последнее время отношения очень изменились, стали напряжёнными... Финансово он пока зависит от мамы, как и я, но она его ограничила во всём, денег не даёт, машину забрала, ко мне не пускает (у меня сложилось такое впечатление). В общем, помогите, не знаю, что делать, я растерялась...» Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Юлии.



МОЙ ПАРЕНЬ МАМЕНЬКИН СЫНОК

ТЕБЕ И КАРТЫ В РУКИ

Юля! Ну как же ему не быть маменькиным сыночком, если он полностью зависит от неё? Почему он должен с тобой развлекаться за её деньги, на её машине? Наверное, пора получить образование или, если не хочет, найти работу, чтобы обеспечивать и себя, и тебя, между прочим. Какая мать не хочет, чтобы её сын сумел построить свою жизнь, а не сидеть у неё на шее до скончания века? Ты об этом ничего не пишешь. А он, похоже, не мычит, не телится. Стало быть, хорошо ему под маминым крылом. Думаю, здесь многое зависит от тебя. Если он хочет быть с тобой, он горы должен свернуть, чтобы перестать быть зависимым от кого бы то ни было. Тебе и карты в руки. На подвиги мужчину всегда толкает женщина. Это же так просто. Создай ситуацию, в которой он раскрылся бы полностью. Тогда и узнаешь — без мамы он никуда, или без тебя.

Елена, г. Тамбов

ПОЗНАКОМЬТЕСЬ С МАМОЙ

Юля, ваш парень пока полностью финансово зависит от своей мамы. Вы — тоже. Ну и какие условия вы можете диктовать ему? Возможно, мама вашего молодого человека увидела, что вы слишком много времени тратите на развлечения, потому и отобрала машину. Возможно, начала страдать учёба, и она не пускает сына к вам. Причины, Юля, могут быть самые разные. Сами подумайте, что не так. Вы, кстати, не пишете,

знакомы ли вы с мамой или нет? Если нет, неплохо бы вам встретиться. Пусть мама на вас посмотрит, и вы на неё посмотрите. Так и у мамы, и у вас будет больше информации для размышления. Если ваши чувства с молодым человеком настоящие, вы пройдёте любые испытания. На свидание можно сходить и без машины, не так ли? Или у вас другое мнение?

Галина, г. Тула

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ В ПАРЕ — ВСЕГДА КОМПРОМИСС

Юлия, все люди разные, у всех своё воспитание. Есть те, кто предпочитает отделяться от родственников и не встречаться с ними без особого повода. А есть и те, кто представляет собственную взрослую жизнь как существование в большом клане, где общение с родными является обязательным, очень активным, частым и весьма шумным явлением. Что будет с твоим молодым человеком, пока вряд ли можно спрогнозировать. Однако мама никуда из его жизни не денется. И даже когда он повзрослеет, его родительница, вполне возможно, останется на одном из главных мест. К этому тебе стоит быть готовой. И если ты считаешь, что в вашей семье можешь быть лишь ты и больше никого, то нужно об этом заранее уведомить своего молодого человека и узнать, готов ли он на такие жертвы ради тебя, либо тебе менять свои представления о семье.

Иначе потом будут большие проблемы. Взаимоотношения в любой паре — это всегда компромисс. И если ты хочешь построить нормальные отношения, придётся учиться принимать некоторые особенности партнёра и мириться с ними. Так же, как ему придётся мириться с твоими.

Инга, г. Волгоград

А если он передумает жениться?



Нужен ваш совет. Мой молодой человек меня на год младше. Познакомил со своими родителями, сказал, что любит меня и хочет жениться, но может позволить себе свадьбу только через полтора года, когда защитит кандидатскую и сможет приобрести отдельное жильё. А мне хочется семью уже сейчас! Он хорошо ко мне относится, спокойно реагирует на мои эмоциональные всплески. Но мне страшно, что через полтора года он передумает на мне жениться, привыкнет ко мне, разглядит мои недостатки, я ему надоем своей эмоциональностью (он очень выдержанный, малоразговорчивый и спокойный мужчина), ему захочется другой девушки на физическом и эмоциональном уровне. Боюсь к нему привязываться, так как обычно очень болезненно переживаю разрыв. Что мне делать?

Лариса, г. Санкт-Петербург, 26 лет

Сканворд

| | | | | | | |
|---|---------------------------|----------------------------|---------------------|----------------------------|----------------------|-------------------------------------|
|  | | Идейно-эмоц. настроенность | | Незаконченное произведение | | Глава рыцарского ордена |
| | | Пешеходная улица в Москве | | Афоризм Козьмы Пруtkова | | Угнетатель |
| | | Они остались совсем ... | | | | |
| Еврейский язык | | Мелкие конфеты | | Яблочное вино | | |
| | | | | | Акционерное общество | |
| Балалайка по-американски | | Великосветская тусовка | | Ей Пушкин посвятил стихи | | |
| | | | | Вулкан на Филлипинах | Оптовый магазин | Из-за неё случилась Троянская война |
| Первый сборник Вл. Высоцкого | Поза классического танца | | | | | Шоу с быками |
| Ископаемое животное | Делает тоник горьким | | Древнегреческий бог | | | Масса |
| | | | | | | |
| Подделочный камень | Газета, созданная Лениным | | Мелкий мусор | | | Нота |
| | | | | Греческая буква | | |
| «Гараж» для самолёта | Грубая рабочая одежда | | | | | Бар |
| | | | | Светильник | | |

ся, еле передвигаясь, с тушей кабана на спине.

— А где Петрович-то? — спрашивают его?

— Да ему плохо стало. В двух километрах отсюда валяется.

— Как? Ты бросил Петровича и попёр кобана?!

— Ну Петровича-то, наверное, никто не сопрёт!

■ ■ ■

Один родитель, когда его спросили, что он может сделать для школы, сказал: «Возбудить уголовное дело!». Следующие 11 лет администрация не беспокоила его просьбами о материальной помощи.

■ ■ ■

— Кума, ну как у тебя дочка строилась?

— Отлично. Муж любит, шубы покупает, на курорты возит.

— А сын?

— А сыну не повезло... То шубу жене купи, то на курорт свози!

■ ■ ■

Сын звонит домой:

— Ма, привет, папу позови!.. Па, привет, Спартак выиграл?

— Да, конечно! Маму позвать?

— Угу... Ма, слышала? Папа разрешил!

■ ■ ■

Свинья, увидев во дворе мангал, поймала мышшь и стала лаять на чужих.

■ ■ ■

Новости техники.

При попытке открыть новую модель холодильника после шести вечера, тот говорит человеческим голосом: «Будет день — будет и пища!»

■ ■ ■

— Говорят, ты со своей девушкой расстался? Что случилось-то?

— Полная дура она. Знала же, у меня пена для бритья заканчивается и носки дырявые, а на 23 февраля ноутбук подарила!

■ ■ ■

Едет в автобусе мужик. Отрывает от газеты малень-

кие кусочки и бросает их в окно. Соседу стало интересно, он спрашивает:

— Зачем вы это делаете?

— Это отпугивает слонов.

— Но там нет слонов!

— Эффективное средство, не правда ли?

■ ■ ■

Двое охотников пошли на кабана. На следующий день один из них возвращает-

АНЕКДОТЫ



ВОТ ТАКИЕ ИГРУШКИ...



Эштон Катчер и Деми Мур

ЭШТОН КАТЧЕР И ДЕМИ МУР

Когда в 2003 году американские таблоиды впервые заговорили о романе 25-летнего Эштона Катчера и 40-летней Деми Мур, общественность думала, что эту лодку любви потопит первый шторм. Однако, несмотря ни на что, союз Деми и Эштона просуществовал почти 9 лет.

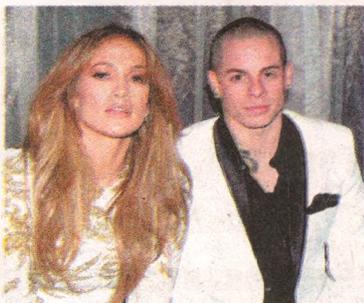
Катчер и Мур познакомились, как это часто бывает, на вечеринке у общих друзей: Эштон не сводил глаз с Деми, а вот она далеко не сразу восприняла его всерьёз. Но молодой любовник стал для Деми Мур своеобразным вторым дыханием, свежей струей — она с удвоенной силой начала следить за своей внешностью, значительно помолодела и довела тело до совершенства. Кинопродюсеры по-новому взглянули на актрису. А вот на Эштона Катчера поначалу смотрели как на «куклу Кена» — смазливую игрушку состоятельной и взрослой дамы.

За годы отношений с Мур Катчер существенно «подорожал»: он снялся в 19 фильмах, стал лицом нескольких серьёзных рекламных кампаний, а затем вообще вошёл в число самых влиятельных знаменитостей.

В результате, развод стоил актёру почти 300 миллионов долларов. Сейчас Эштон Катчер планирует свадьбу со своей новой возлюбленной Милой Кунис, а Деми Мур утешилась в объятиях 27-летнего Шона Фрайдзэ. На этот раз разница в возрасте между актрисой и её новым «той-боем» составляет 24 года...

КАСПЕР СМАРТ И ДЖЕННИФЕР ЛОПЕС

Для актрисы и певицы Дженнифер Лопес отношения с 24-летним танцором и хореографом Каспером Смартом стали своего рода спасательным кругом — на симпатичного мальчика из своей труппы звезда обратила внимание вскоре после развода с певцом Марком Энтони. Через 4 месяца после того как о романе Лопес и Смарты стало известно прессе, танцор переехал в особняк звезды, очаровал её детей и ни на шаг не отходил от своей королевы. Несмотря на все слухи о расставании, Дженнифер и её молодой избранник не торопятся радовать скептиков новостью о финале отношений. Может, Джей Ло и не спешит замуж в 4-й раз, зато не прочь родить ребёнка от своего молодого друга, о чём



«Той-бой» — мальчик-игрушка, так насмешливо называют в Голливуде молодых мужчин, чьими подругами стали звёзды музыки и кино, которым за 40, а то и за 50. Думается, никто не сомневается, кто доминирует в подобных парах. Впрочем, и собственная карьера той-боев, как правило, быстро идёт в гору, и, расставаясь со своими возрастными подругами, они уже крепко стоят на ногах. Вот несколько подобных историй.

неоднократно заявляла в различных интервью. Благодаря помощи возлюбленной сейчас Каспер Смарт про танцы вспоминает всё реже.

ХЕСУС ЛУС, БРАХИМ ЗАИБАТ, ТИМОР СТЕФФЕНС И МАДОННА



Мадонна и Хесус Лус

Роман 21-летнего бразильского манекенщика Хесуса Луса и 50-летней Мадонны развивался с невероятной скоростью — пара не скрывала свои чувства, и суперзвезда даже познакомилась с матерью бойфренда. Но в ответ на все вопросы о скорой свадьбе певица только отмахивалась.

Впрочем, это не мешало ей буквально боготворить своего молодого любовника: благодаря протекции поп-королевы Лус получил несколько выгодных контрактов с модными брендами, а также попробовал себя в качестве диджея. Чем бы дитя ни тешилось!

В начале 2010 года в прессе появилась информация о том, что певица и манекенщик расстались, причём инициатива исходила именно от мужчины. Свою модельную карьеру Хесус не оставил. А Мадонна нашла себе ещё одного той-боя.

Брахим Заибат и Мадонна познакомились в Нью-Йорке — поп-королеве сразу приглянулся новый 24-летний танцор из её труппы, а после разрыва с Хесусом Лусом её сердце было совершенно свободно. Влюблённых не смутили ни «трудности перевода» (она не владела французским, а её любовник знал не более 20 слов по-английски), ни разница в конфессиях, ни даже то, что мама Брахиима, ко мнению которой он всегда прислушивался, мягко говоря, не одобрила его взрослую пассию.

Но спустя 3 года с начала романа к нему привыкли, кажется, все — в СМИ даже начали мелькать слухи о возможной свадьбе суперзвезды и её фаворита. Однако, после того как молодому человеку предложили контракт в шоу «Танцы со звёздами», пара стала видеться всё реже. А затем у поп-королевы появились серьёзные основания считать, что молодой человек не только «зазвездился», но и изменяет ей.

Но Мадонна не была бы собой, если бы долго зализывала любовные раны в одиночестве. Новым любовником Мадонны стал 26-летний танцор Тимор Стеффенс. Видимо, молодой любовник, как наркотик — «подсев» однажды, от этой зависимости не так просто избавиться.



Мадонна и Брахим Заибат