

ЖЕНСОВЕТ



№3 (77) Март 2013

Кулина

16+

**ФИТНЕС-
ДИЕТА**

СТР. 9

**СИНДРОМ
«СУХОГО
ГЛАЗА»**

СТР. 43

**ИСКУССТВО
ПРИНИМАТЬ
ПОДАРКИ**

СТР. 3

**ГРАЖДАНСКИЙ
БРАК:
ЗА И ПРОТИВ**

Стр. 36

**ГАЗЕТА
В ГАЗЕТЕ**



Сорока на хвосте принесла

ЗВЁЗДЫ РИСКНУТ СВОЕЙ ШЕЕЙ РАДИ ШОУ

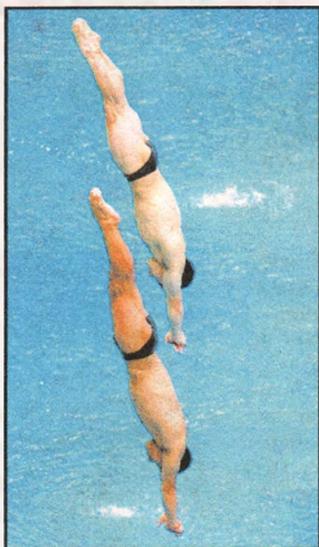
Казалось, отечественные знаменитости как только не рисковали собой: ездили на необитаемый остров, учились кататься на коньках и выполнять различные поддержки, выходили на встречу с быками, взмывали под купол цирка. Однако приключения звёзд на этом не закончились.

Сейчас стартуют съёмки шоу, в котором знаменитости будут прыгать с вышки до трёх метров и трамплинов до семи с половиной метров. Уже известно, что участвовать будут телеведущая Виктория Боня, актриса Мария Берсенева, телесваха Роза Сябитова, художник Никас Сафронов.

Тренироваться участникам предстоит весьма усиленно: от шести до девяти часов, три раза в неделю. Однако вначале все желающие обязаны пройти медкомиссию, потому что не всем состояние здоровья может позволить принять участие в новом телепроекте. Например, было неизвестно, сможет ли прыгать с трамплина Роза Сябитова, которая не скрывает, что у неё в груди импланты. Однако пластические хирурги отметили, что её бюсту ничто не угрожает.

«Начинать с нуля всегда сложно. Сначала учатся прыгать на батуте под руководством акробатов, потом с бортика, потом с метровой тумбы... И только потом начнутся тренировки в бассейне», — рассказала тренер по прыжкам в воду Раиса Гальперина.

Первые шоу такого формата стартовало в Голландии в августе прошлого года. Вскоре аналоги шоу появились в Англии и Америке.



МИРОНОВА И МАКАРОВ РАЗОШЛИСЬ

Известные актёры Алексей Макаров и Мария Миронова разорвали свои отношения. Таким образом, брак артистов, который был зарегистрирован в атмосфере



строжайшей секретности, распался, не просуществовав и года.

По слухам, Мария и Алексей поссорились на съёмочной площадке сериала «Три мушкетёра», в котором Миронова играет королеву Анну Австрийскую, а Макаров — Портоса.

Как утверждают члены съёмочной группы проекта, Алексей приревновал Марию к партнёрам — исполнителю роли короля Филиппу Янковскому и Бэкингеми — Константину Лавроненко. После этого актёры жили в разных номерах гостиницы и встречали Новый год по отдельности.

Отметим, что сами экс-супруги ситуацию никак не комментируют, ссылаясь на нежелание освещать свою личную жизнь.



БЮДЖЕТНАЯ СВАДЬБА СОБЧАК И ВИТОРГАНА



Молодожёны Ксения Собчак и Максим Виторган отправились в свадебное путешествие во Францию. Напомним, Ксения и Максим расписались 1 февраля. Пара отправилась отмечать радостное событие в кинотеатр «Фитиль», куда пригласили строго ограниченное число гостей, причём заявили, что покажут премьеру фильма Виторгана. Поэтому можно только представить, как удивились друзья влюбленных, когда Максим и Ксения вышли к ним при полном параде — в костюме и белом платье — и заявили, что поженились.

Журналисты умудрились подсчитать, что свадьба Ксении и Максима оказалась довольно скромной. На праздничный банкет были приглашены около 30 человек. Как рассказали работники ресторана кинотеатра «Фитиль», средний чек на одного человека у них бюджетный: от полутора до двух тысяч рублей. Единственной роскошью на свадебном застолье было четыре килограмма чёрной икры, которую, по словам официантов, гости ели буквально ложками.

Особо любопытные папарацци и вовсе пришли к выводу, что свадебный наряд Ксении Собчак оказался дороже, чем весь банкет. Платье для Ксении сшила её подруга дизайнер Ульяна Сергиенко, чьи модели от-кутур, созданные в единственном экземпляре оцениваются примерно в 450 тысяч рублей. Однако по дружбе Ульяна могла Ксении этот подвенечный наряд просто подарить.

Всероссийское издание «Кулина. Женсовет». Выходит 1 раз в месяц. Учредитель и издатель — ООО Издательский Дом Лит-Пресс-Арт «Август-медиа». Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Свидетельство о регистрации ФС77-23676. Перепечатка информации, содержащейся в данном издании, возможна только с письменного разрешения редакции. Розничная цена — свободная. **По вопросам распространения газет «Кулина» и «Кулина. Женсовет» обращаться по телефону (473) 261-06-58. По вопросам доставки изданий по подписке обращаться в местные узлы связи и управления. Телефон цеха экспедирования УФС Воронежской обл. (473) 266-38-90.** Номер подписан в печать 21.02.2013 г. Отпечатано в ЗАО «Прайм Принт Воронеж» (г. Воронеж, пр. Труда, 48 л). Заказ № 439.

Тираж 22 500 экз. По вопросам полиграфического брака обращаться по адресу типографии.

Главный редактор Светлана Ветрова. Креативный редактор Сергей Ветров. Над номером работали: Наталья Батейкина, Нина Чеботарёва, Ирина Крестникова, Алла Орлова.
Адрес для писем: 394068, г. Воронеж, а/я 3. Электронная почта: kulina-gazeta@mail.ru Подписной индекс: 60676

ИСКУССТВО ПРИНИМАТЬ ПОДАРКИ

Искусству дарить подарки легко научиться из многочисленных публикаций в газетах и журналах или из книг по этикету. А вот о том, как правильно их принимать, не говорится практически нигде. А ведь ваша реакция на преподнесённый презент может стать причиной ссор и недоразумений.

Сначала об общих правилах этикета. Если вам преподнесли подарок, обязательно возьмите его сами (даже если некогда или руки заняты), а не говорите, чтобы положили «вон туда на столик». Желательно в присутствии дарителя открыть или развернуть упаковку и осмотреть содержимое.

Порой нам преподносят подарок, которому мы не рады, и мы не в состоянии скрыть своё разочарование. Думаете, «автор» подарка этого не заметит? Что бы там ни оказалось, улыбнитесь пошире и поблагодарите человека.

Ни в коем случае не сообщайте, что подарок вам не пригодится. Даже если это 133-я по счёту ваза, которую некуда ставить, или сборник высказываний восточного философа, который вы никогда даже не откроете, не следует демонстрировать своего равнодушия, а тем более неудовольствия. В конце концов, передарите потом ненужную вещь кому-нибудь ещё!

Не стоит показывать человеку, что вы не рады его подношению, сделанному от чистого сердца. Если вы даже подозреваете, что он просто «отдарился» или купил вещь по случаю, всё равно не надо. Зачем портить настроение себе и другим?

Чтобы обезопасить себя от бесполезных подношений, постарайтесь озвучить ваши желания заблаговременно. Можете составить «подарочный список» и, к примеру, разместить его на вашей страничке в социальной сети. Близким друзьям и родным можно намекнуть или сказать прямо, что именно вы хотели бы получить в подарок. Если вы, в принципе, сами хотели бы выбрать для себя какую-то вещь – не стесняйтесь сказать (намекнуть), чтобы дарили деньги, так как надежды на то, что будет подарено именно то, что вам понравится, мало.

Конечно, всё равно найдутся люди, которые подарят «не то», но их будет значительно меньше.

Если вас спрашивают, что вам подарить, обязательно учитывайте финансовые возможности человека. Если вы сообщите малообеспеченным друзьям, что хотите музыкальный центр за 30 тысяч, то этим вы поставите их в неловкое положение. В результате они могут просто-напросто отказаться прийти к вам в гости.

Если вам очень хочется какую-то вещь, которая стоит достаточно дорого, можно предложить вашим друзьям и близким «скинуться». Но это возможно только, если большинство ваших гостей принадлежит к одному кругу общения.

Подарки мужчинам – это вообще отдельная тема. Предположим, вы только начали встречаться и у вас пока нет близких отношений. Как правило, на этом этапе вполне уместно



принимать от ухажёра цветы и конфеты – подарком период называется «конфетно-букетным». Допустимы также недорогие презенты типа флакона туалетной воды.

А вот если он преподносит дорогой мобильный телефон, а то и золотое украшение с бриллиантами – это уже повод призадуматься. Ведь о свадьбе пока и речи не было, следовательно, ваш кавалер, скорее всего, рассчитывает на интимное продолжение отношений. Если не сегодня, то завтра. Не готовы ответить взаимностью – откажитесь от подарка.

Помните, что, согласившись принять дорогой подарок, вы также рискуете попасть в неприятную ситуацию, если впоследствии расстанетесь со своим возлюбленным. Ведь вовсе не редкость, когда после расставания мужчина требует вернуть подарки. Поэтому на всякий случай держите подаренное при себе, не передаривайте, не продавайте и никому не отдавайте – хотя бы до свадьбы.

Вас должно также насторожить, если мужчина, с которым пока нет интима, дарит, скажем, нижнее бельё. Это явный намёк на секс. Лучше спросить прямо, почему он решил вам такое подарить. Не уверены, что хотите с ним секса – откажитесь, пока не поздно!

Бывает и так, что вы уже некоторое время живёте вместе или встречаетесь «всерьёз», и вдруг мужчина преподносит подарок, который вас буквально ошарашивает – нечто очень дорогое и шикарное. Не надо махать руками и кричать «Ой, зачем, сколько денег ты, наверное, потратил!» Это всё равно что сказать «Знаешь, ты зря мне это подарил, так как я недостойна этой вещи». Не исключено, что он после этого так и будет считать вас «Золушкой». Лучше покажите, что вы искренне рады такому вниманию к себе.



Жанна КАЗАКОВА



АННА КОВАЛЬЧУК: «ЛЮБЛЮ ПРОСТО ПОБЫТЬ ДОМА»

О ДЕТСТВЕ И ЮНОСТИ

— Наверное, ещё в детстве все мальчишки были влюблены в Аню Ковальчук?

— В детстве я не была избранной. Мне даже дали кличку Лом из-за того, что была высокой и худой. Зато моя подруга была маленькой и хорошенькой, и все ребята обращали внимание на неё. Только друзья моего брата (он старше меня на 4 года) говорили: «У тебя сестра будет просто атас». А сверстники, в которых сама влюблялась, не замечали.

— Вы были послушным ребёнком?

— Даже очень хорошей девочкой! Мама спит — я мою посуду. Нужны пятёрки — пожалуйста. Я очень люблю своих родителей и всегда старалась доставить им радость. Если бы они сказали, что не надо быть актрисой, то я бы и не стала. А мама поддержала: «Актрисой? Здорово! Это же интересно — попробуй!» Вот я и попробовала.

— А на дискотеки бегали?

— Конечно! Очень любила. В основном танцевала быстрые танцы, на медленные парни стеснялись приглашать.

— А вы приглашали парней?

— Да. Была не робкого десятка.

О ТЕАТРЕ И КИНО

— Распространённое мнение: съёмки в сериалах — лишь халтура, способ заработать деньги, а театр — дело серьёзное.

— Знаете, мне в кино отдыхать никогда не удавалось. В каком-то смысле я отдыхаю на «Тайнах следствия», но и то потому, что образ Марии Швецовой уже настолько во мне живёт, что и делать почти ничего не надо. Только выучить текст. У нас все отношения выстроены, у меня кабинет прокурорский уже 7 лет, и то... такие тексты учить — ничего себе, отдых! Наоборот, в театре легче! Можно три месяца разбирать роль, готовиться, а в кино нужно быстро соображать, доставать свой «чемоданчик» и играть. Искренне, живо, органично. Там работа в сто раз тяжелее, потому что надо всё и сразу. Это здесь можно отдохнуть, плавно перетекать из одного состояния в другое. А съёмки — адский труд, и физический в том числе, нечеловеческие условия труда. Никогда никого не знаешь, постоянно новые группы, и все мои роли в кино — труд.

— Многие актёры сейчас не очень лестно отзываются о современном зрителе, о его культуре. А какие у вас отношения с аудиторией? Какого зрителя любите вы и какой зритель приходит к вам в театр?

Звезда в гостях

Анна Ковальчук — актриса театра и кино. В одном из интервью актрису спросили, почему у неё не так много ролей. «Я не так заметна, потому что берусь только за серьёзный материал», — ответила актриса, объяснив критерии своего отбора. Она сыграла главные роли в фильмах «Пётр Первый. Завещание», «Мастер и Маргарита», «Адмирал». Многие зрители полюбили актрису за роль в сериале «Тайны следствия», который идёт на телевидении уже больше 10 лет. За эту работу Ковальчук получила приз «За воплощение образа положительного героя» на международном правовом кинофестивале «Закон и общество». В семейной жизни Анна Ковальчук — примерная жена и мама двух детей.

— Я считаю, что зрителя мы воспитываем сами, и поэтому просто обязаны его любить как своего собственного ребёнка. Мы сами воспитываем его своими работами, своим внутренним миром, который мы выносим на сцену. Это такой взаимообратный процесс.

О ПОПУЛЯРНОСТИ

— Популярность помогает вам или мешает? Если не в бытовом плане...

— Если не в бытовом — помогает. Кому-то нужно, чтобы его трясли, били, ругали, и тогда что-то рождается, но это не мой случай. Я — тепличное растение, хочу, чтобы меня любили. Я сейчас выхожу на сцену и уже тепло меня встретят зрители. А когда меня любят — я расцветаю. И часто это в плюс образу, даже меняются какие-то мизансцены. Со зрительской любовью я обрела свободу.

О МУЖЧИНАХ

— Говорят, все мужчины — дети. Согласны?

— Нет. Некоторые мужчины — воины.

— А ваш муж?

— В нём все качества сочетаются! Он воин, когда нас надо защитить, он добрый волшебник, когда хочет нас обрадовать.

— **Путь к сердцу мужчины лежит через желудок?**

— К каждому по-разному. Скорее через красоту. Каждый мужчина ищет именно это. Внутреннюю красоту в том числе.

О ПОКЛОННИКАХ

— **Поклонники — неизменная составляющая актёрской профессии. Вас часто на улицах узнают?**

— Была история, когда на дороге меня остановил гаишник, молодой парень, примерно мой ровесник. Он меня узнал и выдал: «О, здравствуйте, я вырос на ваших фильмах!» Было странно это слышать, я ощутила себя просто великой взрослой актрисой — Инной Чуриковой, не меньше.

Пару раз случилось, когда поклонники караулили возле театра, смотрели издали, но не подходили. Чего хотят? Чего ждут? Но стоило только приехать мужу, посмотреть на них суровым взглядом — и больше я их не видела. Всех разогнал — раз и навсегда. Ну, а девчонки письма пишут: «Посмотрела ваш сериал, пошла учиться на следователя, так мне нравится, спасибо вам».

О ЛИЧНОМ

— **Кроме сурового мужского взгляда, чем вас муж покорило?**

— Решительностью: увидев один раз, потом сам меня разыскал. Честностью: на первом же свидании показал паспорт — дату рождения, место прописки, страничку о семейном положении, этим подчеркнул серьёзность намерений по

отношению ко мне. И ещё он очень заботливый.

— **И от себя не отпускает, наверное, и отдыхаете только в полном семейном составе — с мужем, дочерью и сыном?**

— Конечно. Мы все любим путешествовать — приезжаем в какую-то страну, выбираем экскурсии и ездим, смотрим... Хотя я люблю и просто побыть дома — покопаться в комнатах, навести порядок, приготовить ужин, чтобы потом собраться всем вместе за одним столом и устроить пир живота. Правда, потом неделю мне приходится сидеть на кефирной диете — лишние килограммы не нужны.

О СЧАСТЬЕ

— **Вы знаете формулу женского счастья?**

— Дом, дети, любимый муж. Как в песне «... был бы милый рядом...» Говорите, ничего необычного?! Спросите у окружающих вас женщин, есть ли у них то, что я перечислила. К сожалению, нет. И когда все составляющие сходятся воедино — это совершенно необычайное счастье.

ОБ ОТДЫХЕ

— **Хороший отдых — для вас какой?**

— Каждый должен прислушиваться к своему организму. Для меня отдых — это смена деятельности. Я не могу просто лежать на диване. Кажется, жизнь проходит мимо.

— **И надо срочно садиться в поезд!**

— Да! Или заняться спортом, уборкой квартиры, позвонить друзьям, приготовить вкусную еду. Смена деятельности и энергии — вот что спасает и дарит позитивный настрой!

О «ТАЙНАХ СЛЕДСТВИЯ»

Более десяти лет Анна Ковальчук снимается в сериале «Тайны следствия», где играет роль прокурора Марии Швецовы.

— **За эти годы вы стали в чём-то похожи на вашу героиню?**

— С одной стороны, я актриса — пришла, отыграла и сняла маску вместе с костюмом. Я даже не смогу воспроизвести выдержки из законов или тот текст, который я произношу в зале суда на съёмках. Но, безусловно, что-то я переняла от моей героини. Наверное, благодаря Маше Швецовы я научилась общаться с людьми, потому что моя героиня не боится говорить правду в лицо. И это мне помогает в жизни.

— **А в чём вы не такая, как Маша?**

— Я бы никогда не пошла работать в милицию.

— **Но в целом вы с ней обе — серьёзные, правильные барышни?..**

— Поэтому, наверное, меня и приглашают в кино исключительно на роли положительных дам. Прошу: дайте мне отрицательную роль! Не дают. Что ж, зрителю ведь нужно и на хорошего человека посмотреть...

— **В «Тайнах следствия» по-прежнему снимается ваша дочь Злата? Редкость, когда мама-актриса позволяет ребёнку поработать в кино — обычно боятся, берегут.**

— Съёмки у Златы не каждый день. Ей всё нравится — и с мамой можно на съёмочной площадке побыть, и деньги заработать. Плюс у неё есть возможность узнать профессию изнутри. Злата же уже понимает, что это не романтика, а работа. Гонорары, в основном, она тратит на лошадей — занимается конным спортом — покупает корма, попоны.

О ЖЕНСКИХ СЛАБОСТЯХ

— **Вы производите впечатление очень выдержанного, уравновешенного человека. Интересно, а так называемые женские истерики у вас случаются?**

— А как же! Обязательно! Если кто-то из актрис вам скажет, что у неё не бывает истерик, не верьте! Я не исключение. Луна не та, стул не там стоит, платье не так сидит, собака наследила. Ну и, конечно, лишние килограммы. Но я в состоянии истерики стараюсь не бить посуду и не швыряться вещами, а принимаю расслабляющую ванну — иду топить свои эмоции... **(Смеётся.)**

ЧТО ЗНАЕТ «ЖЕНСОВЕТ»

Анна Леонидовна КОВАЛЬЧУК

заслуженная артистка России

Дата рождения: 15 июня 1977 г. Родилась в Нойштретлице (ГДР).

Образование: высшее театральное. В 1998 г. окончила СПбГАТИ (курс А. Шведерского).

Работа в театре: с 1998 г. — актриса Театра им. Ленсовета.

Работа в кино: «Любовь зла...» (1999), «Тайны следствия» (2000-2013), «Особенности национальной политики» (2003), «Усадьба» (2004), «Против течения» (2004), «Мастер и Маргарита» (2005), «Час пик» (2006), «Свет в павильоне» (2007), «Рифмуется с любовью» (2007), «И была война» (2009), «Можно, я буду звать тебя мамой?» (2009), «Адмиралъ» (2009), «Личное дело капитана Рюмина» (2010), «Пётр Первый. Завещание» (2011).

Семейное положение: замужем. Муж — бизнесмен Олег Капустин

Дети: дочь Злата (12 лет), сын Добрыня (2 года).



НОВЕНЬКАЯ

(как плавно влиться в коллектив)

Помню, в третьем классе посреди года родители перевели меня в другую школу. Когда мы вместе с учительницей вошли в класс, все присутствующие замолкли и уставились на меня, а какой-то бритый мальчишка с предпоследней парты выставил в мою сторону палец и насмешливо-гнусавым голосом изрёк: «Новенькая!» От этого слова и хищных взглядов моих новых одноклассников у меня по спине забегали мурашки. Я поняла: чтобы стать для них своей, мне придётся пройти серьёзную проверку.

Когда я пришла на своё первое место работы, я была куда смелее и увереннее в себе, чем в 10 лет. Но, взглянув в глаза моих будущих коллег, я почувствовала, что за все эти годы мало что изменилось и если откровенных нападок не будет, то скрытых мне точно не избежать. Особенно это актуально для женских коллективов, куда попала я и куда, возможно, предстоит внедриться тебе.

БУДЬ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОЙ КО ВСЕМ

Твой опыт общения с новыми коллегами ещё настолько мал, что ты просто не можешь выделить среди них достойных и недостойных — все они для тебя мисс и миссис Икс. Пока ты только начинаешь их разгадывать, а потому держись со всеми ровно и по-хорошему. Учти, первое впечатление часто бывает обманчивым. Поэтому не стоит так уж безоговорочно доверять своему умению с ходу разбираться в людях. Не слишком ли самонадеянно с твоей стороны считать себя прирождённым психологом с безупречной интуицией?

Когда ты со временем узнаешь своих коллег, тогда и настанет время отбора. Ты сориентируешься, с кем тебе общаться, а кого лучше избегать.



ВЫБИРАЙ КОМПАНИЮ

Не исключено, что в первые же дни твоей работы кто-то из коллег попытается завоевать твоё внимание и даже доверие. Не стоит идти на поводу у первого, кто захочет с тобой общаться. Задумайся, зачем ей это понадобилось? Может быть, из-за её вздорного характера от её дружбы давно отказались все остальные? Кстати, если ты неосторожно сойдёшься с ней, её плохая репутация автоматически прилипнет и к тебе. Не вдаваясь в подробности, многие смело объединят тебя в пару с худшей из сотрудниц всей организации. Тебе это надо?

НЕ ПРИМЫКАЙ К ГРУППИРОВКАМ

Почти в каждом коллективе есть несколько лидеров со своими свитами. Каждый из них преследует свои цели. Сначала пойми, в чём причина образования «кланов», и разберись в их конкретных целях. Ты рискуешь в спешке попасть не в ту компанию. Кстати, не думай, что непременно нужно примыкать к какому-то из враждующих лагерей. Осторожно лавируя, можно оставаться на поло-

жении «неприсоединившейся страны». И при любом исходе борьбы сохранить свою репутацию и добрые отношения в коллективе.

Только не путай нейтралитет с позицией перебежчика, который действует по принципу «и нашим, и вашим», — это не нравится ни тем, ни другим.

НЕ ВСТУПАЙ В ЗАОЧНЫЙ КОНФЛИКТ С ШЕФОМ

Вполне возможно, ты станешь невольной свидетельницей оживлённого обсуждения твоими новыми сослуживицами деловых и личных качеств вашего общего босса. Ещё вероятнее, тебя введут в курс дела и познакомят с информацией о его частной жизни: как там у него с женой, с кем он в прошлом месяце ездил на курорт и так далее. Всё это на самом деле очень любопытно, особенно, если тебе самой есть что сказать: ведь твой новый шеф — лучший друг твоего папы, да и живёте вы в одном подъезде. А что касается его жены, то это такая... Стоп! Забудь обо всём этом, словно страдаешь ретроградной амнезией (проще говоря, провалами в памяти).

Ты запросто можешь вылететь из фирмы, если босс узнает, что ты распространяешься насчёт его личной жизни. И никакой папа не поможет. Кстати, с большой вероятностью твои слова дойдут до босса с пикантными деталями и различными дополнениями. Уж поверь, эта двусмысленная ситуация не пойдёт тебе на пользу.

Отсюда правило: о начальнике — хорошо или ничего.

НЕ СПЕШИ ОТКРОВЕННИЧАТЬ

Сплетни — самое распространённое женское оружие, так что будь осторожна. В разговорах с сотрудниками старайся обходить тему своей личной жизни, в первое время во всяком случае. Когда же ты окажешься вынужденной участвовать в импровизированных девичниках, старайся больше слушать и меньше говорить. На вопросы отвечай кратко, примеров из жизни не приводи. Дай себе время, чтобы присмотреться к этим людям и решить, кому из них можно доверять, а кому нет.

НЕ СТУЧИ

...если не хочешь узнать, что такое женская месть. Ты можешь потерять всё: сон, покой, здоровье, заработок, репутацию, душевное равновесие и, в конце концов, своё рабочее место. Так что десять раз подумай, прежде чем бежать к начальству с докладной запиской.

Кстати, эта рекомендация актуальна всегда, а не только в первое время.

НЕ УМНИЧАЙ

Не пытайся сразу навязывать коллегам новый порядок организации работы офиса, даже если он намного эффективнее того, что установлен в этих стенах. Даже если ты всё досконально изучила, а все новшества были успешно опробованы на твоём прежнем месте работы. Сначала надо приобрести достаточный авторитет, а уж потом давать советы, как работать продуктивнее и что для этого нужно менять.

НЕ ПОЗВОЛЯЙ СЕБЯ ПОУЧАТЬ

В каждом офисе непременно найдётся хотя бы одна чересчур деловая и опытная дама, которая сочтёт своим долгом указать тебе, как надо работать. Твоя задача: тактично ответить, что в первую очередь ты будешь следовать своей должност-



ной инструкции, а если возникнут вопросы, обратишься за уточнениями к своему непосредственному начальнику. Вежливо объясни «строгой даме», что в её советах ты не нуждаешься.

Но если всё-таки тебе потребуется совет, ищи того, к кому можно обратиться, среди более доброжелательных и менее заносчивых сотрудниц. Кстати, обращаться с вопросами не стесняйся — в этом нет ничего предосудительного.

БУДЬ ВЕЛИКОДУШНОЙ

Если великодушие не показное, а искреннее — умные и порядочные коллеги примут его с благодарностью и в дальнейшем отплатят тебе той же монетой.

● Если видишь, что соседка зашивается, предложи помощь. Но подчеркни, что это разовая акция, то есть ты готова помочь в порядке исключения.

● У твоей коллеги неприятности, из-за чего она делает одну ошибку за другой. Отнесись к её проблеме сочувственно, выслушай откровения и ненавязчиво помоги выполнить некоторые функции. Неприятности могут свалиться на любого — в том числе и на тебя.

● Будь снисходительна к чужим слабостям. Не суди строго. Не навешивай с ходу другим ярлыков.

● Если тебя похвалили, не забудь

сказать, что проект ты делала не одна, а со своей коллегой. Делай это не из ложной скромности, а с благодарностью и уважением к чужим заслугам.

ОХРАНЯЙ СУВЕРЕНИТЕТ

Всякие покушения на суверенность твоего рабочего места пресекай на корню: не разрешай никому брать что-то с твоего стола (особенно в твоё отсутствие), копаться в бумагах или компьютере, шарить по ящикам без твоего разрешения. Пусть никто не сидит на твоём стуле и не берёт телефонную трубку. Вообще, стань хозяйкой своего рабочего места, сделай своей эту «территорию». Это укрепит твои позиции, придаст уверенности в себе и своём профессиональном статусе, а коллеги будут впредь относиться к тебе с уважением, как к человеку, который может за себя постоять.

НЕ РАЗРЕШАЙ САДИТЬСЯ ТЕБЕ НА ШЕЮ

Как правило, новички боятся за себя постоять, а некоторые бесцеремонные коллеги норовят использовать эту слабость в своих интересах. К примеру, перевалить на новенькую самую неприятную или невыгодную работу или послать юную коллегу в буфет за пирожками.

Наш тебе совет: ни на секунду не превращайся в девочку на побегушках, так как от этого ампула тебе потом будет трудно отделаться. Не давай никому возможности решать свои проблемы за твой счёт, и тебя вольно или невольно начнут уважать.

ПОЗАБОТЬСЯ О СВОЕЙ РЕПУТАЦИИ

Репутация — не цельнокроеная деталь, а сборная конструкция. Она складывается из самых разных мелочей, которые будут внимательно отслеживаться твоими коллегами. Кстати, не давай им поводов для сбора компромата. Не думай, что первые дни (недели, месяцы) работы — это тот самый адаптационный период, когда ты имеешь право на ошибки. Нет, дело обстоит иначе: как себя сразу зарекомендуешь, так дальше и пойдёт.



Наталья ШИШКОВА



ВАШ ПЛАН ПОХУДЕНИЯ

Если у вас есть лишний вес, ответьте на вопросы теста:

1. Доставляет ли процесс приготовления пищи вам удовольствие?
2. Если вам скучно, тоскливо или одиноко, ищете ли вы утешение в еде?
3. Пьёте ли вы более двух раз в день чай или кофе с чем-нибудь сладким?
4. Ваши друзья во время ужина в ресторане заказали калорийные блюда. Последуете ли вы их примеру?
5. Едите ли вы шоколад, чтобы прогнать грусть и плохое настроение?
6. Грызёте ли вы что-нибудь вкусное, когда читаете или смотрите телевизор?
7. Всегда ли вы доедаете то, что

лежит на вашей тарелке?

8. Предпочтете ли вы жареную пищу еде, приготовленной каким-то другим способом?
9. На десерт выберете пирожное, сдобу или конфету?
10. Часто ли вы пробуете блюдо во время приготовления?
11. Разогреваете ли вы на масле все блюда?
12. Едите ли вы всё подряд во время праздников, думая, что потом «посидите пару дней на диете»?

ВАРИАНТЫ ОТВЕТОВ: Никогда — 1 очко; В исключительных случаях — 2 очка; Иногда — 3 очка; Часто — 4 очка; Всегда — 5 очков.
Подсчитайте количество очков.

ДО 18 ОЧКОВ. Вы стараетесь питаться рационально, не «заедать» плохое настроение. Но всё же прибавляете в весе. Если вам уже больше 40 лет, имейте в виду, что прибавка веса возможна из-за гормональных изменений. Для женщин в этом возрасте замедление обмена веществ — явление обычное. Если вам менее 40 лет, то лишние килограммы могут свидетельствовать о недостаточной физической нагрузке.

СОВЕТЫ ДЛЯ ВАС. Не пытайтесь сильно ограничивать себя в еде, вы питаетесь довольно правильно. Только обратите внимание на бобовые и зелёные овощи. Они богаты витаминами, минералами и клетчаткой, а потому стимулируют обменные процессы в организме.

Особое внимание обратите на физи-

ческие нагрузки. Вам необходимо не менее 2-3 часов в неделю заниматься фитнесом, плаванием или лечебной физкультурой. Любую свободную минуту используйте для пеших прогулок.

ОТ 19 ДО 25 ОЧКОВ. Еда никогда не была для вас культом, но вы редко обращаете внимание на её состав. Возможно, именно поэтому вам всё равно никак не удаётся сбросить несколько лишних килограммов.

СОВЕТЫ ДЛЯ ВАС. Вам нужно понять, что похудение — процесс, требующий некоторых усилий. Для вас главное — более разборчиво относиться к продуктам. Постарайтесь чаще употреблять в пищу богатые витаминами и минералами овощи и свежие фрукты. Избегайте жиров: как в чистом виде,

Худеем вместе

так и в скрытом. Вместо сметаны, майонеза, масла, заправляйте салаты обезжиренным кефиром, натуральными йогуртами, соком лимона.

ОТ 26 ДО 35 ОЧКОВ. Вы то садитесь на диету, то предаётесь чревоугодничеству. В домашней обстановке, ведя размеренный образ жизни, вы следите за своим питанием. Но, попав в общество друзей или пережив стресс, начинаете есть чрезмерно много.

СОВЕТЫ ДЛЯ ВАС. Прежде всего, вам надо упорядочить свою жизнь. Помните: ваш организм способен к саморегуляции лишь до определённого момента, поэтому «не играйте» со своим весом. Постарайтесь ограничивать себя в еде, особенно во время застолий. В ваш ежедневный рацион должны входить, по меньшей мере, 400 г овощей и не менее 300 г свежих фруктов.

ОТ 36 ДО 45 ОЧКОВ. Хорошо и вкусно поесть — большое удовольствие для вас. Сидеть на диете, подсчитывать калории, ограничивать себя за столом — выше ваших сил. Возможно, вы отменный кулинар. Ваши блюда получаются такими аппетитными, что трудно отказаться от добавки.

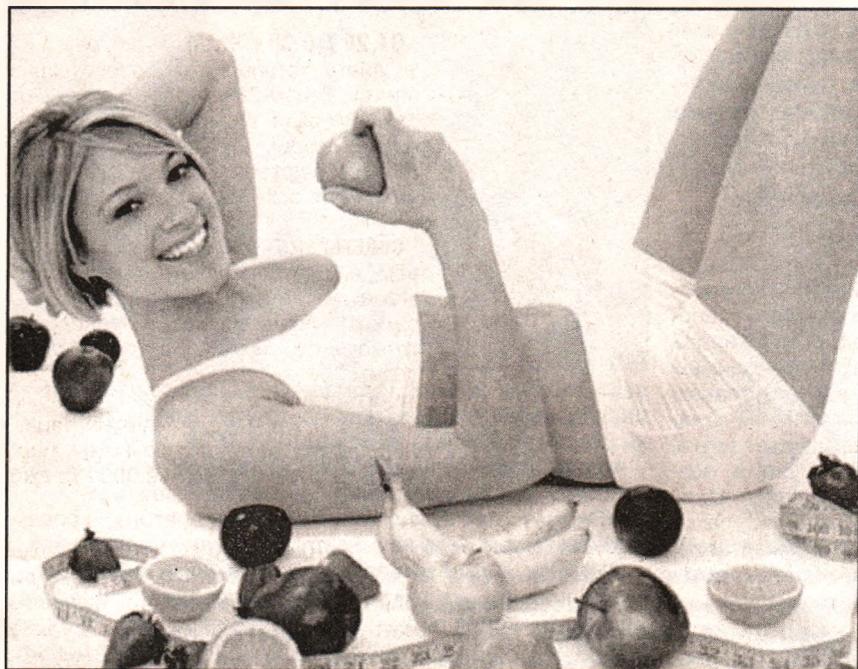
СОВЕТЫ ДЛЯ ВАС. Откажитесь от строгих диет. Вы выдержите унылую голодную жизнь не больше недели, а потом наброситесь на еду с новой силой. Вам придётся настроиться на долгую борьбу с лишним весом. Только постепенность сможет «обмануть» ваш привыкший радоваться еде организм.

Тщательно пересмотрите не только диету, но и образ жизни. Главное для вас — найти дело, которое сможет отвлечь вас от кухни и поглощения еды. Если же это невозможно, кардинально измените процесс приготовления пищи. Приобретите пароварку и готовьте блюда на пару. Найдите рецепты нескольких вкусных низкокалорийных блюд, которые нужно долго готовить. Когда очень хочется есть, не «перехватывайте» шоколадку, а балуйте себя низкокалорийной и вкусной едой.

БОЛЕЕ 46 ОЧКОВ. Ваша проблема с лишним весом тесно связана с психологическим состоянием. Вы либо очень зависимы от еды, либо давно смирились с тем, что полнеете.

СОВЕТЫ ДЛЯ ВАС. Разорвать этот замкнутый круг при помощи диеты и физических нагрузок практически невозможно. Обратитесь к психотерапевту, чтобы понять причины своих проблем с весом. Только вмешательство грамотного специалиста поможет вам надолго избавиться от лишних килограммов.

ФИТНЕС-ДИЕТА



Как правильно питаться тем, кто активно худеет при помощи фитнеса? Нужно ли принимать пищевые добавки? На вопросы отвечает диетолог Елена Вдовина.

Хочу похудеть, но при этом сохранить мышцы. Прочла, что для этого нужно пить протеиновые коктейли. Но я боюсь, вдруг в них будут какие-то гормоны для накачки мышц?

Светлана О., г. Липецк

Протеиновые коктейли не помогут сохранить мышцы. Для того, чтобы из организма уходил только жир, а не мышечная масса, нужно чтобы ваш вес падал не быстрее чем на один килограмм за неделю. Поэтому худеть нужно плавно, стараясь при этом сокращать употребление углеводов и жиров, но не белков.

В легальные протеиновые коктейли гормоны не добавляют. Поэтому бояться белковых напитков не нужно. Но и применять их не обязательно. Если же вы будете питаться правильно и худеть плавно, коктейли вам вряд ли пригодятся.

Ешьте творог пониженной жирности, рыбу, телятину. Они обогатят ваш организм витаминами группы В, кальцием и разнообразными микроэлементами, которых нет в протеиновых коктейлях.

Чтобы убедиться, что от тренировок тает именно жир, а не мышцы, раз в две недели измеряйте сантиметровой лентой объёмы талии, ягодиц и бёдер. Иногда кажется, что вес стоит на месте, но на самом деле при регулярных тренировках жир заме-

щается мышцами. Это вы и увидите, сравнивая свои новые результаты с первоначальными замерами. Если объёмы понемногу уменьшаются, значит, похудение идёт в нужном направлении.

Прочла в Интернете, что для более быстрого похудения надо принимать пиколинат хрома и L-карнитин. Правда ли, что эти средства эффективно уменьшают количество жира в организме?

Ирина К., г. Воронеж

Одной из функций хрома в нашем организме является регуляция обмена углеводов. Если у человека в организме мало хрома, его клетки недостаточно активно реагируют на инсулин. Недостаток хрома может приводить к утомляемости, у человека повышается риск развития атеросклероза и сахарного диабета, часто отмечается увеличение массы тела.

Если у вас есть дефицит хрома, приём пищевых добавок с этим микроэлементом окажет целебное действие. Есть ряд исследований, где было показано, что после приёма пиколината хрома у любителей фитнеса быстрее увеличивался процент мышечной массы, снижалось содержание жира в организме. Однако если хрома у вас в организме доста-

точно, приём этой добавки на вес и самочувствие не повлияет.

Вам желательно сдать анализ на содержание хрома. В крупных лабораториях сейчас можно исследовать волосы или мочу. Если в результатах обследования будет выявлена нехватка хрома, можно смело принимать препараты, которые его содержат.

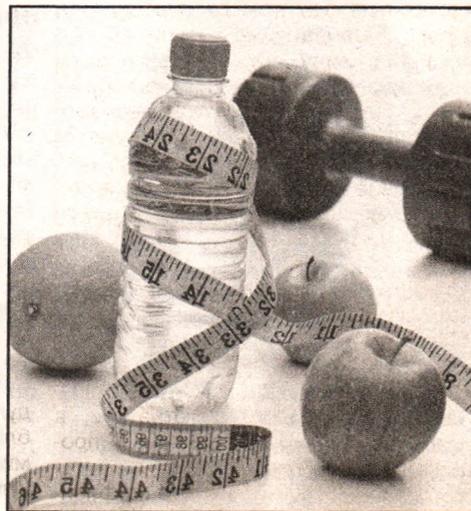
Данные об эффективности L-карнитина как средства для похудения очень противоречивы. У некоторых людей он усиливает аппетит, и вес только возрастает. Поэтому без этой добавки вполне можно обойтись.

Слышала, что пища, съеденная после семи часов вечера, прямиком идёт в жировые запасы. Но я до 6 вечера на работе, потом ещё на час иду на фитнес. Прихожу домой только в девять. Пробовала ужинать между работой и тренировкой, но так мне тяжело заниматься. Как быть?

Марина Н., г. Белгород

При выборе диеты гораздо важнее учитывать не время суток, а соотношение полученных и сжигаемых калорий. Многие спортсмены днём едят очень мало, а большую часть своих калорий получают в промежутке между семью часами вечера и полночью. При этом они не набирают ни грамма лишнего жира, поскольку баланс полученных и потраченных калорий находится у них в равновесии.

Поэтому живите по своему графику, занимайтесь фитнесом и ешьте в удобное для вас время. Но при этом всё же старайтесь, чтобы ужин был лёгким, а общее количество приёмов пищи за день было не меньше четырёх. Частое питание ускоряет все виды обмена веществ, в том числе и обмен жиров. К тому же, если есть редко, то возникает сильное чувство голода, а оно приводит к перееданию.



ДО КОНЧИКОВ НОГТЕЙ

Весной организму не хватает витаминов. Это отражается и на состоянии ногтей, которые порой становятся тонкими, ломкими и начинают расслаиваться. Для начала лучше посетить дерматолога и убедиться, что нет никакого заболевания. А укрепить ногти помогут простые домашние рецепты красоты.

ГДЕ ВЗЯТЬ ВИТАМИНЫ

Самые главные витамины для роста ногтей – А и Е. Это жирорастворимые витамины, обладающие антиоксидантным действием. Витамин А в различных формах содержится в свиной и куриной печени, яйцах, сыре, жирной морской рыбе, свежих овощах и фруктах. Необходимый для ногтей витамин Е присутствует в орехах, злаках, молоке, растительных маслах, бобовых и зелёном салате. Так как эти витамины дополняют действие друг друга, их лучше принимать вместе. Если ногти слоятся, возможно, организму не хватает витамина С и цинка. Цинк попадает в организм вместе с бобовыми культурами, морепродуктами, различными орехами и свежей зеленью. А витамином С богаты цитрусовые, томаты, картофель и любые овощи и фрукты ярких цветов.

ПРОТИВ ЛОМКИХ НОГТЕЙ

Укрепить ногти помогут простые домашние средства:

- Ванночки из подогретого раст. масла с добавлением жидкого витамина А и сока лимона. Желательно делать 2 раза в неделю.

- Ванночки из раст. масла и яблочного уксуса, смешанных в равных долях.

- Протирайте ногти долькой лимона — он обладает укрепляющими свойствами и отбеливает ногти.

ЕСЛИ НОГТИ СЛОЯТСЯ

Одним из популярных средств является оливковое масло, богатое различными витаминами и микроэлементами. Масло втирают в основание ногтя и делают тёплые ванночки с добавлением лимонного сока.

- Для укрепления слоющихся ногтей очень полезны солевые ванночки. Для ванночек используют морскую или океаническую соль, но без ароматических и красящих добавок. В тёплой воде растворить 1 ч. л. соли и



держать руки 20 мин. Процедура проводится 10-15 дней подряд, через месяц можно повторить. Для профилактики достаточно 1 раза в неделю.

- Если ногти слоятся, рекомендуется использовать основы и бесцветные лаки, содержащие кальций.

- Снимать лак нужно жидкостью без ацетона, с содержанием масел.

- Нельзя пользоваться металлическими пилками при подпиливании ногтей. При подпиливании старайтесь делать движения пилкой в одном направлении. При движении по ногтю туда сюда в месте подпиливания образуются микротрещины.

ОТДЫХ ОТ МАНИКЮРА

Новые технологии маникюра с помощью гель-лака (Shellac) позволяют сделать покрытие, которое держится долгое время. На руках гель-лак держится 2 недели, а на ногах — гораздо дольше. Специальный лак наносится в несколько этапов на ногти и высушивается в специальной ультрафиолетовой лампе, под действием которой лак полимеризуется. Такое покрытие очень удобно для тех, кто собирается на отдых или в командировку.хлопот с маникюром и педикюром не возникнет. Однако такая технология покрытия подходит не для всех ногтей. На тонких, ослабленных ногтях и на руках, которые ежедневно находятся в контакте с водой, лак может не продержаться положенного срока. Постоянно делать маникюр с гель-лаком не рекомендуется. После каждой процедуры нужно делать перерыв, чтобы ногти отдохнули.

Авокадо, пиво и масло для красоты волос



Для сухих ломких и ослабленных волос. Пивная маска на основе кефира — одна из самых быстрых и простых в приготовлении. Необходимо смешать в

После зимы волосы нуждаются в особом уходе. Есть продукты, которые помогают решить сразу несколько проблем. Остаётся только найти время для себя.

равных пропорциях светлое пиво и кефир до однородности, а затем нанести на сухие волосы на 20 мин. После этого смыть маску тёплой водой и ополоснуть волосы водой комнатной температуры. Маски и бальзамы на основе пива помогают при выпадении волос, против перхоти и для придания дополнительного объёма.

Для жирных волос.

Авокадо поможет вернуть волосам сияние и блеск, а также укрепить волосы по всей длине. Измельчите 1 авокадо и смешайте мякоть с 1 ст. л. сока лимона, 1 ст. л. алоэ вера и с морской солью. Полученное пюре нанести на волосы на 30 мин., рас-

пределив состав равномерно. После маски вымойте голову.

Для седых волос.

Одно из эффективных средств ухода за седеющими волосами — касторовое масло.

Не стоит расстраиваться, если в ваших волосах появилась седина. Полностью от неё избавиться не получится, но приостановить её появление — возможно.

Маска из касторового масла поможет оживить волосы. В корни волос вотрите касторовое масло, сверху наденьте целлофановый пакетик и тёплую шапочку. Через 1 ч. вымойте голову. Касторовое масло помогает и при выпадении волос.



ВАШ МИНИМУМ КРАСОТЫ

Некоторые процедуры красоты и маленькие эксперименты женщины откладывают до определённого времени. Новая стрижка — это весной, когда снимем шапки. Маникюр и педикюр — к празднику (отпуску, дню рождения). Предлагаем внести в свой план ухода за собой несколько обязательных процедур, которые помогут стереть следы зимней усталости и расцвести к наступлению весны.

БАРХАТНАЯ КОЖА

Самые актуальные маски весной — увлажняющие. После зимних морозов, сухого воздуха помещений и квартир кожа часто выглядит пересушенной и обезвоженной.

В косметическом арсенале непременно должны быть увлажняющие средства. Из народной косметики помогут маски из фруктов и овощей, маски с мёдом и маслами.

● **Маска для нормальной кожи.** На мелкой тёрке натереть половинку спелого банана. Влить 2 ст. л. тёплого молока и тщательно перемешать полученную смесь. Маску наложить на чистое лицо на 15-20 мин. Снимать маску чистым ватным тампоном, предварительно смоченным в теплом молоке. При очень сухой коже заменить молоко жирными сливками.

● **Маска для увядающей кожи.** Смешать 1 ч. л. мёда, 1 ст. л. свежавыжатого морковного сока и 2 ч. л. домашнего творога. Нанести маску на лицо на 15 мин., после чего смыть тёплой водой.

ПОДЧЕРКНУТЬ ЛИНИЮ БРОВЕЙ

Правильно скорректированные брови сразу же придают лицу ухоженный вид. Лучше сделать коррекцию в салоне красоты, а дома самой только поддерживать форму бровей, удаляя пинцетом выросшие волоски.

Подчеркнуть линию бровей помогут специальные карандаши. Стилисты рекомендуют использовать карандаши коричневых оттенков: в отличие от чёрного цвета, они смягчают черты лица. Брюнеткам к лицу карандаши шоколадного оттенка, а блондинкам — светло-кофейные. Карандашом рисуются штрихи вдоль роста волос.

ЧАЙ ДЛЯ БОДРОСТИ

Зелёный чай с имбирём — напиток, который помогает взбодриться и похорошеть на глазах. Чтобы его приготовить, 1 ч. л. зелёного чая и 1/2 ч. л. тёртого имбиря заливают стаканом кипятка и дают настояться 20 мин. в термосе. В готовый чай добавляют немного мёда. Если такой чай вас не привлекает, заваривайте свой любимый чай, добавляя в него дольку лимона (лайма) или замороженные ягоды клюквы или брусники.



НОГОТОК К НОГОТКУ

Если нет времени сделать маникюр и привести ногти в порядок, не покрывайте ногти ярким лаком. Все недостатки рук (сухая кожа, заусенцы) будут бросаться в глаза. В этом случае нужно либо просто отполиро-

вать ногти пилкой, либо покрыть их светлым пастельным или прозрачным лаком. В модной цветовой палитре лаков этого сезона есть бежевый тон, который поможет придать ноготкам аккуратный и при этом неброский вид. Ещё один модный цвет лака — золотистый. Подходит ко многим вещам в любой цветовой гамме.

ГДЕ ВЗЯТЬ РУМЯНЕЦ

Натуральный румянец у жительниц больших городов всё чаще отсутствует. Придать лицу сияние и свежий вид помогут кремовые или компактные румяна. Чтобы румяна выглядели естественно, визажисты советуют улыбнуться перед зеркалом и нанести немного румян на яблочки щёк. Оттенки розового цвета помогут скрыть следы усталости и придать лицу свежий вид. Если под рукой нет румян, можно заменить их кремовыми тенями розового цвета. Румянец — модная тенденция в весеннем макияже.

ПОДКРАСИТЬ ИЛИ СПРЯТАТЬ КОРНИ

Это нужно сделать обязательно, потому что вместе с отросшими корнями становится виден настоящий цвет волос и седина. Особенно этот совет относится к тем женщинам, которые радикально меняют свой натуральный цвет волос.

Если нет возможности подкрасить отросшие корни, попробуйте их замаскировать. Чтобы скрыть отросшие корни, придайте причёске объём. Для этого сушите волосы с опущенной вниз головой или начешите их у корней, используя спрей для придания объёма. Следует избегать причёсок типа «конский хвост», лишающих волосы объёма, и прямого пробора на волосах. А вот зигзагообразный пробор поможет сделать отросшие корни менее заметными. И главный секрет «маскировки» — чистые волосы.

А МОЖЕТ БЫТЬ, ЧЁЛКА?

Если вы устали от причёски с зачёсанными назад (за уши) волосами, но пока ещё не решаетесь на модную стрижку, отрежьте чёлку. Чёлка освежает причёску и делает женщину на несколько лет моложе. Эта идея особенно актуальна, если лицо выглядит уставшим и стали заметными морщинки на лбу. В сезоне весна-лето-2013 чёлки снова в моде. Выделяются изысканные, филигранно ровные чёлки, словно подстриженные по линейке. Такие чёлки подходят как к гладкой причёске, так и к пышным локонам. Но и чёлки других форм актуальны: лёгкие, слегка небрежные, а также асимметричные чёлки.

ДЫХАНИЕ ВЕСНЫ

Внести в свой гардероб некоторые изменения, а заодно и создать весеннее настроение помогут отдельные модные вещи. Изучаем модные тенденции и выбираем.

КУРТКА И ПЛАЩ

Совсем скоро придётся прятать зимние вещи на хранение. Среди моделей плащей и курток выделяются тренчи, а также куртки — парки, рокерские куртки и куртки-блузоны. Разнообразны и модели плащей: элегантные плащи приталенного силуэта, мешковатые плащи в мужском стиле, укороченные плащи модных расцветок.



С ВОЛАНОМ

Воланы и оборки — классические детали кроя, подчёркивающие женственность. В этом сезоне воланы популярны и в одежде, и в аксессуарах.

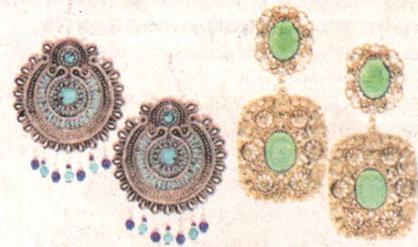


БОЛЬШЕ СОЛНЦА

Жёлтый — один из модных ярких цветов этого сезона. Сочетается с чёрным, белым и другими оттенками жёлтого, которые разнообразны: от бледного до неоновоего. Тема жёлтого цвета популярна и в аксессуарах: Обувь, ремни, украшения жёлтого цвета — яркий штрих в гардеробе. В яркой весенней палитре есть и другие актуальные цвета: лимонный, оранжевый, насыщенный голубой и фуксия.

ЦВЕТЫ

Цветочные расцветки — самые весенние. Они традиционно украшают одежду и этой весной. Новая тенденция — рисунок из объёмных цветов на блузках, платьях и брюках. Причём это не цветы-броши, а выполненные в виде аппликации и пришитые к основному изделию таким образом (по центру), что края аппликации остаются свободными. Такие цветы создают объёмный эффект. Ограничений в выборе «цветов» нет: актуальны и мелкие васильки, и крупные розы.



АКСЕССУАРЫ

В выборе аксессуаров, так же, как и одежды, стоит придерживаться своих вкусов. Актуальны ремни и пояса ярких модных цветов, но и классические оттенки — бежевый, коричневый, красного вина — никто не отменял. Среди модных украшений выделяются крупные и заметные серьги и кольца, сумочки и клатчи с цветами и цветочной расцветкой.



ИЗ КОЖИ

Кожаные вещи не выходят из моды круглый год. Современные технологии обработки кожи позволяют шить из этого материала самую разную одежду. Одна из кожаных вещей, которая популярна уже не один сезон — куртка на молнии, которая может быть в том числе и белого цвета.



Подготовила
Наталья БАТЕЙКИНА

Мартовские КОТИКИ

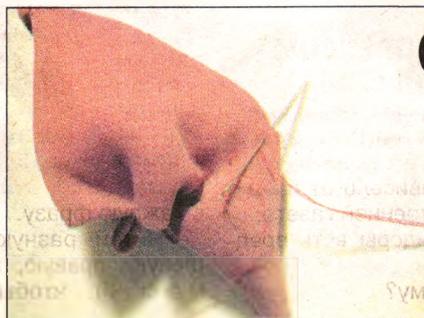
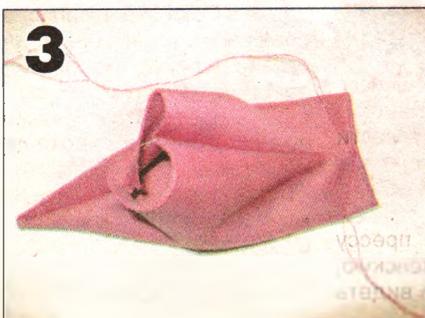
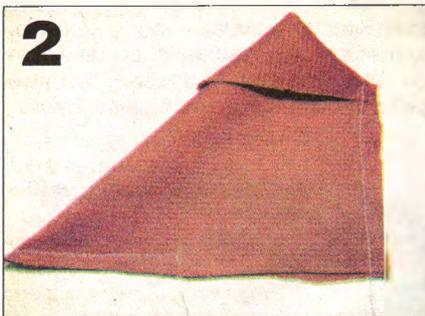
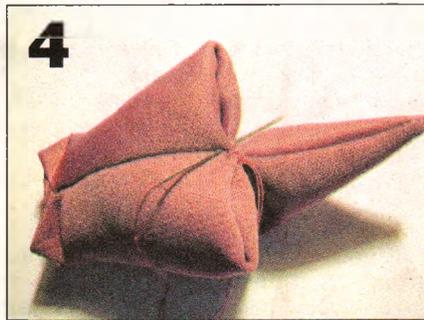
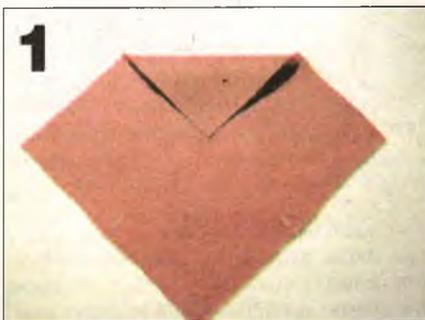
Вам понадобится: ткань, холофайбер для набивки, бусины, пайетки, нитки «Ирис» и мулине.

1. Вырезать квадрат 15 x 15 см. Отметить середины сторон. Загнуть верхний уголок, перегнув по линии, соединяющей середины сторон.

2. Свернуть пополам по диагонали. Прошить два шва, как показано на фото.

3. Вывернуть. Сложив, как на фото, прошить ушки.

4. Набить наполнителем хвостик и туловище. Подогнув нижние припуски вовнутрь, соединить сначала переднюю и заднюю половины и скрепить ниткой в середине.

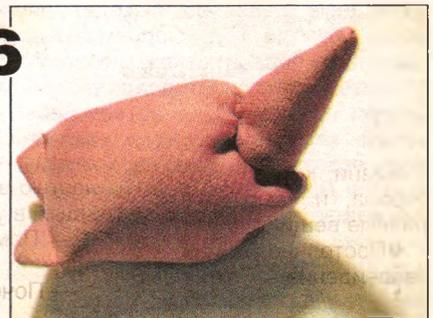


5. Сложить «кармашки» еще раз пополам, сформировав ножки и закрепив ниткой.

6. Не отрывая нитки прошить по диагонали хвостик, как бы отделить его от спинки, стянуть нитку, закрепить и подшить хвостик к спинке.

Оформить мордочку по собственному усмотрению. Например выкроить деталь под усы из тонкого синтепона, а сами усы сделать из ниток «Ирис». Нос и рот можно вышить нитками мулине в 5 сложений.

by-hand.ru, пользователь doll165





В море информации

Ну вот, очередной астероид благополучно пролетел мимо нашей планеты, но журналисты вместе с экстрасенсами и астрологами снова выискивают признаки конца света. И новости в Интернете всячески подтверждают, что жить страшно, очень страшно...

Если ты чувствуешь, что стала нервной и раздражительной, плохо спишь и много ешь, не спеши покупать таблетки «от нервов». Возможно, нужно всего лишь оторваться от телевизора и Интернета. «Информационный шок» — вполне устоявшееся в психиатрии понятие.

ЗАЧАРОВАННЫЙ ЯЩИК

Если представить, что прошло лет пятьсот и в некоей школе будущего изучают историю, то, наверное, первой фразой учителя будет: «Начало XXI века отмечено небывалым обилием информации. Оно-то и погубило наших доверчивых предков...»

Нет! Не так! Лучше учитель скажет: «Нашим предкам было очень трудно разобраться в этой информации и защититься от её разрушительного воздействия. Но они выжили». Да, так-то лучше.

Телевидение — прекрасное приспособление для воздействия на мозги. Нас заставляют верить, что картинка на экране и есть самая настоящая реальность. Но это одна большая иллюзия.

Нет, я не призываю выбросить телевизор, однако:

● Осознай, что мнение о жизни, которое звучит с экрана, и сама жизнь — разные вещи.

● Постоянно помни, что телевидение — это десят-

ки, ну сотни людей (не так уж много на самом деле), которые пытаются влиять на общественное мнение. Их позиция далеко не всегда соответствует истине.

● Не отождествляй себя эмоционально с героями телерепортажей.

● Потренируйся, чтобы уметь в любой момент выключить телевизор, отказавшись от дальнейшего просмотра по собственной воле.

● Смотри разные новостные каналы, чтобы сознание не деформировалось в одну сторону.

● Не включай телевизор на полную громкость: высокие децибелы сами по себе утомительны для психики.

● Время от времени устраивай «разгрузочные дни» — вообще не подходи к телевизору.

ПОД ПРЕССОМ ПРЕССЫ

Одно время меня ужасно раздражала старшая сестра, чьё суждение полностью зависело от публикаций в утренней газете.

— Помидоры есть вредно!

— Почему?

— В газете так написали!

Примерно через две недели:

— Надо обязательно съесть по два помидора в день.

— Но ведь ещё недавно твоя газета утверждала, что они вредны, — возражала я.

— Ну и что, — возмущалась сестра. — Они опубликовали результаты последних исследований, они всегда следят за современными веяниями!

Газеты тоже нужно научиться читать.

● Не привыкай читать газету «от корки до корки». Ты ничего не потеряешь, если пропустишь страницы с криминальной «чернухой» и развлечениями.

● Сначала изучи заголовки, а потом, если захочется, — переходи к самим статьям.

● Потренируйся воспринимать текст «по диагонали». Нет необходимости тратить время на то, чтобы внимательно вчитываться в каждую фразу.

● Читай разную прессу (левую, правую, женскую, мужскую), чтобы видеть

предмет с разных сторон. Не «подсаживайся» на какое-то одно издание.

● Помни, что почти любая публикация может оказаться «джинсой» — скрытой рекламой или пиаром.

КАК НЕ ЗАПУТАТЬСЯ В СЕТИ

В среднем современный человек просиживает в райских куцах Интернета примерно 15 часов в неделю. При этом не секрет, что многие программы, странички и сайты содержат в себе негативную символику, разрушительно воздействующую на человеческое подсознание. Подобная информация, как правило, хорошо зашифрована, и чтобы её разгадать, нужно иметь специальные знания и время. Иногда такое воздействие можно отследить, если после пребывания на сайте возникает чувство необъяснимой тревоги, усталости, начинают посещать мрачные мысли. Поэтому, чтобы не стать биороботом, нужно научиться работать с Интернетом осознанно.

● Контролируй время своего «пребывания» на игровых сайтах. Чтобы навсегда не переместиться из обычной реальности в виртуальную, следи за часами и посвящай интернет-битвам и стратегиям не более 3 часов в неделю — даже если придётся выйти из игры «на самом интересном месте».

● Если на работе тебе приходится проводить в Сети несколько часов подряд, каждый час делай перерыв или переключайся на другую деятельность.

● Поскольку поиск информации в Интернете задействует, в основном, сферу мышления, то после блуждания в Сети очень полезно переключить внимание на другие сферы. Например, заняться спортом, фитнесом, просто прогуляться по воздуху, встретиться с близким человеком или отправиться в приятную компанию, почитать хорошую книгу.

Елена ОЛЬШАНСКАЯ

Весы для красы

Тем, кто следит за своим весом, без весов обойтись невозможно. Напольные весы — прибор, казалось бы, знакомый, привычный и простой. Что о нём говорить! Но это только на первый взгляд.

Современные весы уверенно смотрят в будущее, постоянно «умнеют» и стремятся учесть всё, до последнего грамма.

По своему дизайну, ценам и сервисным функциям весы очень различаются между собой. Попробуем помочь вам сделать оптимальный выбор.

ПРОЧНО, ДЁШЕВО, НО НЕТОЧНО

Механические весы характеризуют довольно большую погрешность измерения — в этом их минус. Цена деления у них — от 0,5 до 1 кг. Стоит вам несимметрично поставить ноги или взвеситься на неровном полу, как вы получите результат, сильно отличающийся от реальности, так как стрелка может «уйти в сторону» на несколько делений. Единственный плюс механических весов — невысокая цена.

ЭЛЕКТРОНИКА НА СЛУЖБЕ У ХУДЕЮЩИХ

Электронные весы заметно точнее механических, особенно это касается моделей с четырьмя датчиками, у которых и цена деления, и погрешность не превышают 100 г. Цены на электронные весы заметно выше, чем на механические.

От чего зависит цена? От максимальной грузоподъёмности весов (он у разных моделей от 120 до 160 кг). От марки и производителя. И от набора сервисных функций.

ЧТО УМЕЮТ ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕСЫ

Как правило, они умеют запоминать последний результат взвешивания, более продвинутые модели — не одного человека, а двух, четырёх и даже десяти! Особо «умные» машины могут определять долю чистого жира и жидкости от массы вашего тела.

Самые дорогие модели — настоящий мини-компьютер, в который можно ввести ваш возраст, рост, пол и тип телосложения и узнать отклонение вашего нынешнего веса от идеального.

СЕЛА БАТАРЕЙКА?..

Естественно, электронные весы нуждаются в электропитании. В разных моделях весов эта проблема решена по-разному. В большинстве используются батарейки от 1,5 до 9 вольт. В зависимости от типа и частоты взвешивания они прослужат вам от 1 года до 10 лет. Некоторые производители встраивают в свои изделия солнечные батареи (как в микрокалькуляторах), а другие используют энергию давления вашего тела, которую специальное устройство преобразует в электричес-

кую. В таких весах батарейки и вовсе не нужны.

КОМУ «ХАЙ-ТЕК», КОМУ КЛАССИКА

Современные электронные весы сочетают высокую точность с самым экстравагантным дизайном.

Если вы поклонник модного стиля «хай-тек», обратите внимание на весы, выполненные из стекла и хрома. Если вы — поклонник классики и отдаёте предпочтение природным материалам, то модели, оформленные деревом, созданы специально для вас. Приятно удобны модели с так называемым анатомическим плато. Их поверхность повторяет форму

ступни. Разный дизайн и у табло весов. Для людей с ослабленным зрением производители предлагают электронные весы с увеличенным дисплеем и красным циферблатом.

НА ЧЁМ МОЖНО ЭКОНОМИТЬ

Не стоит переплачивать за высокую грузоподъёмность весов, если ваш вес не превышает 60-80 кг. Разница в цене у весов с разной максимальной грузоподъёмностью (120 и 160 кг) одного и того же производителя достигает 200%. Кстати, о производителе. Недорогие весы неизвестного производителя, даже при наличии «продвинутого» дизайна или весёленькой расцветочки, лучше оставить в магазине. Предпочтите им простую, но гораздо более надёжную, близкую по цене модель известной марки.

И зачем вам память на 10 человек, если вы не врач футбольной команды? А за это — тоже наценка.

Имейте в виду, что весы с пластиковым корпусом, скорее всего, прослужат вам меньше остальных. Пластик — материал недолговечный.

Анна ЗАВРАЖНОВА



Вес взрослого человека может изменяться в течение дня от 2 до 3 кг. Для того чтобы вы осуществляли контроль над весом более эффективно, нужно с самого начала соблюдать некоторые условия взвешивания.

Во-первых, взвешивайтесь в определённое время дня — натощак и без одежды. Во-вторых, взвешивайтесь всегда в одном и том же месте комнаты. Убедитесь, что весы стоят на ровной поверхности. Вставайте на середину платформы, не опирайтесь на что-либо и постарайтесь не двигаться. Электронные весы регистрируют малейшее изменение веса. Если вы будете двигаться, им понадобится время, чтобы вычислить среднее арифметическое.

При использовании механических весов есть свои тонкости. До процедуры нажимите на весы ногой: дайте стрелке вернуться к отметке «0»; при необходимости подрегулируйте стрелку. Теперь можно взвешиваться.

С К готовим КУЛИНОЙ

№3(77) Март 2013

**ТЕФТЕЛИ
В БЕКОНЕ**

**АППЕТИТНЫЕ
БЛЮДА
В ГОРШОЧКАХ**

**ШИРОКАЯ
МАСЛЕНИЦА**

**САЛАТЫ
С ГРИБАМИ**

Рекомендуем извлечь и подшить эту часть газеты

САЛАТЫ С ГРИБАМИ



Этот салат великолепно подойдёт для лёгкого, и даже позднего, ужина.

Светлана ШЕВЦОВА, г. Саратов

ЗЕЛЁНЫЙ САЛАТ С КУРИЦЕЙ И ГРИБАМИ

На 150 г шампиньонов: 150-200 г куриного филе, 1/2 кочана зелёного салата, 1 маленькая синяя луковица, сливочное масло, тёртая лимонная цедра, чёрный молотый перец, соль. Для заправки: 100 г натурального йогурта, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. винного уксуса, 1/2 ч. л. дижонской горчицы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы нарежьте тонкими пластинками, куриное филе — соломкой. Обжарьте грибы и филе по отдельности на сливочном масле.
2. Листья салата нарежьте тонкими полосками, лук — полукольцами.
3. Все подготовленные ингредиенты перемешайте, посолите, поперчите. Добавьте лимонную цедру, полейте заправкой.
4. Для заправки взбейте венчиком йогурт с оливковым маслом, уксусом и горчицей до получения однородной массы.

САЛАТ С КОПЧЁНОЙ КУРИЦЕЙ И ГРИБАМИ

На 1 копчёный куриный окорочок: 300-400 г свежих грибов, 4 варёных яйца, 2 луковицы, 100 г тёртого твёрдого сыра, раст. масло, майонез, чёрный молотый перец, соль. Для украшения: оливки или маслины без косточек.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное мясо отделяем от костей, нарезаем кубиками. Яйца мелко рубим или натираем на крупной тёрке.
2. Грибы нарезаем пластинками, лук — кубиками. Обжариваем грибы с луком на раст. масле. Солим, перчим по вкусу. Даём остыть.
3. Подготовленные ингредиенты укладываем в салатник слоями, промазывая каждый майонезом: 1-й слой — грибы с луком, 2-й — половина яиц, 3-й — мясо, 4-й — оставшиеся яйца, 5-й — тёртый сыр. Сверху салат украшаем колечками оливок или маслин.

Глафира САПРЫКИНА, г. Владимир

САЛАТ С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ И ОПЯТАМИ

На 150 г крабовых палочек: 150 г свежих или замороженных опят, 1 огурец, 100 г тёртого твёрдого сыра, 1 маленькая луковица, майонез, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы вместе с порубленным луком обжарьте на раст. масле до готовности.
2. Крабовые палочки и огурец порежьте соломкой.
3. Всё перемешайте, добавьте тёртый сыр. Посолите, заправьте майонезом.

Марина ШУМИЛОВА, г. Норильск

САЛАТ С МЯСОМ И ГРИБАМИ

На 500 г свиной корейки без костей: 300 г шампиньонов, 1 маленькая головка пекинской капусты, 2 солёных огурца, 5 варёных яиц, 1 банка консервированной кукурузы, 1/2 банки консервированной красной фасоли, 100 г лёгкого майонеза, 3 ст. л. натурального йогурта, 6 ч. л. раст. масла, специи для мяса, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Корейку нарежьте небольшими кубиками, обваляйте в специях для мяса, обжарьте на раст. масле до мягкости. Охладите.
2. Грибы нарежьте четвертинками или ломтиками, посолите, обжарьте на масле. Дайте остыть.
3. Капусту нашинкуйте. Огурцы и яйца порежьте кубиками. Кукурузу и фасоль откиньте на дуршлаг.
4. Для соуса смешайте майонез с йогуртом.
5. В прозрачный салатник выложите все продукты слоями: 1-й слой — кукуруза, перемешанная с мясом, 2-й — соус, 3-й — фасоль, перемешанная с огурцами, 4-й — яйца, 5-й — соус, 6-й — грибы, 7-й — соус, 8-й — капуста, 9-й — соус.

Ольга ХИТРОВА, г. Владивосток

САЛАТ «КАРПАТСКИЙ»

На 500 г маринованных грибов: 6 варёных яиц, 2-3 варёных морковки, 2-3 луковицы, 100-150 г майонеза, 1 пучок укропа, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук порежьте кубиками, обжарьте на раст. масле до золотистого цвета.
2. Грибы порежьте ломтиками, яйца — кубиками. Морковь натрите на крупной тёрке.
3. Всё перемешайте, посолите, поперчите, заправьте майонезом. Украсьте салат рубленным укропом.

Мария СУХОВА, г. Нолинск

САЛАТ «ЗИМНИЙ»

На 2 варёных свиных языка: 300 г свежих грибов, 3-4 солёных огурца, 2 луковицы, майонез, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы нарежьте соломкой, лук — полукольцами. Обжарьте вместе на раст. масле до готовности. Посолите по вкусу.
2. Языки нарежьте соломкой, огурцы — кубиками.
3. Все подготовленные ингредиенты перемешайте, заправьте майонезом. Дайте салату постоять 20-30 мин.

Ксения ФЕДЯШКО,
г. Петрозаводск

САЛАТ С КОЛБАСОЙ И ГРИБАМИ

На 200 г маринованных грибов: 150 г копчёной колбасы, 2-3 отварных картофелины, 2-3 варёных яйца, 1 морковь, 100 г измельчённых грецких орехов, 1 луковица, зелёный лук, майонез, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Колбасу, грибы и лук нарежем мелкими кубиками. Картофель, яйца и морковь натираем на крупной тёрке.

2. На плоское блюдо выкладываем все ингредиенты слоями, промазывая каждый майонезом: 1-й слой — картофель, слегка присаливаем, 2-й — колбаса, 3-й — яйца, 4-й — грибы, 5-й — лук, 6-й — морковь, присаливаем, 7-й — орехи. Сверху салат посыпаем рубленым зелёным луком, украшаем целыми грибами. Ставим салат в холодильник, чтобы пропитался.

*Елизавета ЩЕБЛЫКИНА,
г. Воронеж*

ГРИБЫ ПОД ШУБОЙ

На 400 г свежих грибов: 4 отварных картофелины, 2 варёных морковки, 6 варёных яиц, 150 г отварного риса, 1 луковица, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки и укропа, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. майонеза, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы очищаем, нарезаем ломтиками, обжариваем вместе с порубленным луком на сливочном масле.

2. Картофель, морковь и яйца натираем на крупной тёрке.

3. В салатник выкладываем подготовленные ингредиенты слоями: 1-й слой — картофель, 2-й — грибы с луком, 3-й — рис, 4-й — морковь, 5-й — яйца. Каждый слой подсаливаем и промазываем майонезом. Сверху салат посыпаем рубленой зеленью, украшаем ломтиками грибов.

*Елизавета ТЕЛЕГИНА,
г. Краснодар*

САЛАТ «ЖЕЛАННЫЙ»

На 500 г свежих шампиньонов: 350 г отварного мяса, 1 луковица, 4 яйца, 3/4 ст. молока, 1 ст. л. муки с горкой, раст. масло, майонез, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы нарезаем тонкими пластинками, обжариваем на раст. масле. Солим, перчим по вкусу.

2. Лук нарезаем тонкими полукольцами, обжариваем до золотисто-коричневого цвета.

3. Яйца взбиваем с молоком и мукой. Солим, перчим. Жарим на раст. масле яичные блинчики с двух сторон. Остужаем, нарезаем полосками.

4. Мясо нарезаем соломкой, соединяем с грибами и луком. Добавляем яичную соломку. Перемешиваем,правляем майонезом.

*Зоя ЧУЖЕВА,
г. Ростов-на-Дону*



ШАМПИНЬОНЫ ПО-КОРЕЙСКИ

На 1 кг свежих шампиньонов: 2 луковицы, 1 морковь, 1 сладкий перец, 3 зубчика чеснока, 100 г раст. масла, 1 ч. л. уксусной эссенции, сахар, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы нарежьте ломтиками, отварите в течение 10 мин. Затем тщательно промойте холодной водой.

2. Лук нарежьте полукольцами, морковь — тонкими кружочками. Обжарьте овощи вместе на раст. масле. Сладкий перец нарежьте кубиками.

3. Грибы перемешайте с овощами. Добавьте пропущенный через пресс чеснок. Посолите, посахарите по вкусу, приправьте молотым перцем и уксусной эссенцией.

Ольга СЕРЕБРЯКОВА, г. Липецк

САЛАТ С ГРИБАМИ «РУССКИЙ»

На 200 г маринованных шампиньонов: 2 отварных картофелины, 1 луковица, 100 г белокочанной капусты, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. клюквы или брусники, 1-2 ст. л. раст. масла, лимонный сок.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы нарежьте ломтиками, картофель и лук — кубиками. Капусту тонко нашинкуйте, слегка перетрите с солью, чеснок измельчите.

2. Все подготовленные ингредиенты перемешайте, заправьте раст. маслом и лимонным соком. Украсьте салат брусникой или клюквой.

Ирина РЮМИНА, г. Северск

САЛАТ С ГРИБАМИ, РЕДЬКОЙ И ГРАНАТОМ

На 150 г грибов: 1 редька, 1 кислый гранат, 1 пучок петрушки, гранатовый сок, соль. Для украшения: 1 маленькая луковица.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Редьку очищаем, нарезаем тонкой соломкой, промываем в горячей воде. Затем замачиваем в холодной воде на 30 мин. После этого откидываем на дуршлаг, даём воде стечь.

2. Грибы очищаем, отвариваем в подсоленной воде. Остужаем, нарезаем небольшими кусочками.

3. Гранат разрезаем пополам. Из одной половины отжимаем сок, из другой выбираем зёрна. Немного зёрен откладываем для украшения. Петрушку мелко рубим.

4. Зёрна граната соединяем с редькой, грибами и петрушкой. Всё перемешиваем, солим, поливаем гранатовым соком.

5. Из луковицы вырезаем «цветы-розетки», наполняем их гранатовыми зёрнами. Украшаем «цветами» салат.

Нина ТОМИНА, г. Омск

САЛАТ «РАЗНОЦВЕТНЫЙ»

На 200 г крабовых палочек: 2 помидора (250 г), 2 варёных яйца, 100 г листьев зелёного салата, сок 1/2 лимона, соль.

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
101
ккал
в 1 порции

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Крабовые палочки, помидоры и яйца нарежем кубиками. Листья салата рвём руками на кусочки.
2. Всё перемешиваем, поливаем лимонным соком. Солим по вкусу.

Вероника ЛЯДОВА, г. Волгоград

САЛАТ ИЗ ТУНЦА С СЫРОМ И ЯЙЦАМИ

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
236
ккал
в 1 порции

На 180 г тунца, консервированного в с/с: 2 варёных яйца, 2 огурца (200 г), 100 г твёрдого сыра, 1 луковица (100 г), 1 ст. л. винного уксуса, 1 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук мелко порежьте, полейте винным уксусом, оставьте на несколько минут.
2. Тунца разомните вилкой. Яйца и огурцы порежьте кубиками. Сыр натрите на крупной тёрке.
3. Все подготовленные ингредиенты перемешайте, посолите, поперчите, заправьте раст. маслом.

Светлана ЛЕВКИНА, г. Краснодар

ГРЕЧНЕВЫЙ СУП С ГРИБАМИ И КЛЁЦКАМИ

На 2 л воды: 300 г куриной грудки, 300 г шампиньонов, 3 ст. л. гречневой крупы (60 г), 1 луковица (100 г), 1 морковь (100 г) 20 г зелени петрушки, 1 лавровый лист, 2 ст. л. раст. масла, соль. Для клёцок: 4 картофелины (400 г), 1 яйцо, 3 ст. л. муки, щепотка соли.

ВСЕГО
8 ПОРЦИЙ
219
ккал
в 1 порции

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель очистите, отварите, разомните в пюре, остудите. Добавьте яйцо, муку и соль. Перемешайте, должно получиться довольно густое тесто, которое можно брать ложечкой.
2. Гречку переберите, слегка обжарьте на сухой сковороде.
3. Куриную грудку залейте водой, отварите до готовности. Мясо выньте. В бульон всыпьте гречку, посолите, добавьте лавровый лист. Варите до готовности гречки.
4. Грибы очистите, порежьте ломтиками, обжарьте на раст. масле, пока не выпарится жидкость. Добавьте натёртую на крупной тёрке морковь и измельчённый лук. Обжарьте до золотистого цвета.
5. В кипящий суп чайной ложечкой опустите кусочки картофельного теста. Как только они всплывут, добавьте обжаренные грибы с овощами, порезанное мясо и порубленную петрушку. Варите 3-4 мин.

Ирина НИКОЛАЕВА, г. Курск

Что съесть, чтобы похудеть



СЫРНЫЙ СУП С ОВОЩАМИ

На 2 л воды: 150 г брокколи, 150 г цветной капусты, 70 г стручковой фасоли, 150 г плавленого сыра, 1 морковь (100 г), 1 луковица (100 г), 50 г зелени петрушки, 2 ст. л. оливкового масла, лавровый лист, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Морковь натрите на крупной тёрке, лук нарежьте кубиками, овощи обжарьте на оливковом масле.
2. Брокколи и цветную капусту разберите на соцветия, стручковую фасоль порежьте кусочками, плавленые сырки — кубиками. Подготовленные овощи и сыр опустите в кипящую воду. Варите, пока сыр не растворится.
3. В суп добавьте обжаренные морковь с луком, варите 4-5 мин. В конце варки всыпьте порубленную зелень, лавровый лист. Посолите, поперчите по вкусу.

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
115
ккал
в 1 порции

Раиса ПОЛЯКОВА, г. Рязань

КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ С ОВОЩАМИ

На 300 г филе индейки: 200 г белокочанной капусты, 200 г очищенной тыквы, 1 яйцо, 1 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Индейку вместе с капустой и тыквой пропустите через мясорубку. Добавьте яйцо, посолите, поперчите.
2. Из приготовленного фарша сформируйте котлеты, выложите на смазанный раст. маслом противень. Запекайте до готовности в духовке при 180°C.

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
130
ккал
в 1 порции

Жанна ОГНЕВА, г. Краснодар

Хочу поделиться рецептом вкусного и диетического блюда. Вместо гарнира можно подать овощной салатик, получится прекрасный ужин с пользой для здоровья.

Тамара МАКАРОВА, г. Тамбов

МЯСНЫЕ ЗРАЗЫ С ПЕРЕПЕЛИНЫМИ ЯЙЦАМИ

На 600 г говяжьего фарша: 1 луковица (100 г), 60 г белокочанной капусты, 6 варёных перепелиных яиц, 50 г 10%-й сметаны, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук вместе с капустой пропустите через мясорубку. Перемешайте овощи с фаршем. Посолите, поперчите.
2. Приготовленный фарш разделите на 6 частей, скатайте шарики. В середину каждого шарика положите очищенное перепелиное яйцо.
3. Зразы уложите в рукав для запекания, смажьте сметаной. Заверните рукав дважды, завяжите его с двух сторон. Запекайте 30 мин. в духовке при 200°C.

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
210
ккал
в 1 порции

СУФЛЕ ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЁНКИ

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
228
ккал
в 1 порции

На 400 г говяжьей печёнки: 200 г очищенной тыквы, 1 морковь (100 г), 1 луковица (80 г), соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Подготовленную печёнку вместе с тыквой, морковью и луком измельчите в блендере до однородного состояния. Посолите.

2. Полученную массу вылейте в силиконовую форму, поставьте в разогретую до 180°C духовку. Выпекайте до готовности.

Анна НАЗАРОВА, г. Рязань

ТЫКВА ПОД ШУБКОЙ

ВСЕГО
6 ПОРЦИИ
144
ккал
в 1 порции

На 500 г очищенной грушевидной тыквы: 300 г фарша из куриной грудки, 2 луковицы (150 г), 1 яичный белок, 2 зубчика чеснока, 2 помидора (200 г), 1 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Узкую часть тыквы (без пустот) очистите, порежьте кружочками толщиной 1 см. Выложите на противень, смазанный раст. маслом.

2. В куриный фарш добавьте 1/2 измельчённой луковицы и яичный белок. Посолите, поперчите.

3. Оставшийся лук и чеснок мелко порубите, перемешайте. Помидоры порежьте кружочками.

4. На каждый кружок тыквы положите лепёшку из фарша, затем лук с чесноком и кружки помидоров. Запекайте в духовке при средней температуре до готовности.

Ольга РЕЗНИКОВА, г. Пермь

ПЛОВ С КАЛЬМАРАМИ

ВСЕГО
8 ПОРЦИИ
249
ккал
в 1 порции

На 250 г риса: 600 г очищенных замороженных кальмаров, 2 луковицы (200 г), 2 моркови (200 г), 1 ст. л. томатной пасты, 3/4 ч. л. зиры (кумина), 1/2 ч. л. кориандра, 1/2 ч. л. куркумы, 1/2 ч. л. сушёного базилика, 2 ст. л. раст. масла, зелень по вкусу, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рис промываем, отвариваем в подсоленной воде.

2. Кальмары очищаем, отвариваем в течение 3 мин. Охлаждаем, нарезаем соломкой.

3. Лук нарезаем кольцами, морковь — тонкими кружочками. Обжариваем овощи на раст. масле. Добавляем кальмары, томатную пасту и специи. Всё перемешиваем, тушим 2-3 мин.

4. Рис соединяем с кальмарами и овощами, перемешиваем. При подаче к столу посыпаем рубленой зеленью.

Инна БУДИНА, г. Волжск

КАПУСТА, ТУШЁННАЯ С ЯБЛОКАМИ И СВЁКЛОЙ

На 1 кг белокочанной капусты: 500 г яблок, 1 свёкла (150 г), 2 луковицы (200 г), 3 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. сахара, 40 г сливочного масла, 1/4 ч. л. молотой гвоздики, 1/4 ч. л. молотой корицы, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту шинкуем, перетираем с небольшим количеством соли.

2. Яблоки очищаем, нарезаем ломтиками. Свёклу натираем на крупной тёрке, лук нарезаем полукольцами.

3. Капусту смешиваем с яблоками, луком и свёклой. Добавляем лимонный сок, сахар, гвоздику и корицу. Перекладываем всё в жаропрочную кастрюлю. Сверху раскладываем кусочки масла. Накрываем крышкой. Ставим на 2 ч. в духовку, нагретую до 160°C. Один раз в процессе приготовления капусту перемешиваем.

Мария ВОДЯНОВА, г. Челябинск

ВСЕГО
6 ПОРЦИИ
168
ккал
в 1 порции

КУРИНЫЕ РУЛЕТКИ С КОРНИШОНАМИ И СЫРОМ

На 2 куриных филе (400 г): 50 г полутвёрдого сыра, 6 корнизонов (100 г), 1 яичный желток, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе порежьте порционными кусками, отбейте. Посолите, поперчите, оставьте на 30 мин. при комнатной температуре.

2. Сыр натрите на крупной тёрке, смешайте с яичным желтком.

3. На каждое филе выложите начинку, сверху положите корнизоны с обрезанными кончиками. Сверните в рулеты, аккуратно подворачивая края так, чтобы не была видна начинка. Заверните рулеты в фольгу. Запекайте около 30 мин. при 200°C.

Эльвира ЛЬВОВА, г. Темрюк

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
199
ккал
в 1 порции



ТВОРОЖНО-ШОКОЛАДНЫЙ ПУДИНГ

На 1/2 пачки нежирного творога (100 г): 2 ч. л. желатина, 1/2 ст. молока, 3 ст. л. натурального йогурта (1,5%-й жирности), 2 ст. л. какао-порошка, 1 яичный белок.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Желатин замочите на 30 мин. в молоке. Затем нагрейте на водяной бане до полного растворения.

2. Творог взбейте с йогуртом и какао в однородную массу. Отдельно взбейте белок в крепкую пену.

3. Творожную массу соедините с белковой, добавьте желатин. Всё аккуратно перемешайте, разложите по креманкам, поставьте на 3 ч. в холодильник.

Алла БАРЫШЕВА, г. Орск

ВСЕГО
2 ПОРЦИИ
188
ккал
в 1 порции

НЕЖНЫЕ ТВОРОЖНЫЕ ОЛАДЬИ

На 150 г обезжиренного творога: 50 г овсяных хлопьев, 300 г кефира жирностью 1%, 1 яичный белок, 1/3 ч. л. соды, ванилин, 1 ч. л. раст. масла, щепотка соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Овсяные хлопья измельчаем в блендере в муку.

2. Яичный белок взбиваем с солью и творогом. Добавляем кефир, раст. масло, овсяные хлопья, ванилин и соду. Замешиваем тесто консистенции густой сметаны.

3. Выпекаем оладьи на разогретой сковороде с антипригарным покрытием.

Надежда АБРАМОВА, г. Чистополь

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
112
ккал
в 1 порции

ЧУДО-ГОРШОЧКИ



Любое блюдо, приготовленное в горшочке, отличается особенным вкусом. Вкус самых привычных продуктов начинает раскрываться как-то по-новому.

Мария КОЗЛОВА, г. Воронеж

ГРЕЧКА С МЯСОМ И ШКВАРКАМИ В ГОРШОЧКАХ

На 2 ст. гречневой крупы: 500 г мякоти говядины, 300 г свиного сала, 3 луковицы, 2 моркови, 30 г сушёного сладкого перца, 20 г сушёного базилика, красный молотый жгучий перец, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сало порежьте небольшими кубиками, обжарьте до получения золотистых шкварок.
2. Лук мелко порубите, морковь натрите на крупной тёрке. Мясо порежьте кусочками, смешайте с овощами. Добавьте красный и чёрный молотый перец.
3. В горшочки разложите мясо с овощами, влейте по 1/2 ст. кипятка. Закройте крышками, поставьте в холодную духовку. Температуру выставите на 220-230°C. Тушите мясо 60-75 мин.
4. Гречку переберите, промойте, разложите в горшочки на мясо. Влейте ещё по 1/2 ст. воды. В каждый горшок положите шкварки от сала, которое вытопилось, соль, сушёный сладкий перец и базилик. Всё перемешайте, закройте крышками, поставьте в духовку ещё на 25 мин. Затем огонь выключите, оставьте горшочки в остывающей духовке на 15-20 мин.

ЯЗЫК С ГРИБАМИ В ОРЕХОВОМ СОУСЕ

На 800 г говяжьего языка: 300 г свежих шампиньонов, 1 ст. ядер грецких орехов, 1 луковица, 200 г сметаны, 3 ст. л. растопленного сливочного масла, 4-5 зубчиков чеснока, зелень петрушки, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Язык хорошо промойте, опустите в кастрюлю, залейте холодной водой и варите в течение 2-3 ч. Затем слегка остудите, снимите кожу, а мякоть нарежьте небольшими кубиками.
2. Лук очистите, порежьте полукольцами, обжарьте в разогретом масле до золотистого оттенка.
3. Грибы почистите, вымойте и нарежьте крупными ломтиками.
4. Грецкие орехи и чеснок растолките, перемешайте, соедините со сметаной, посолите, поперчите и ещё раз тщательно перемешайте.
5. В керамические горшочки положите кусочки языка, лук и грибы, залейте ореховым соусом, плотно закройте, поставьте в духовку и тушите в течение 30-45 мин. на умеренном огне. Готовое блюдо посыпьте зеленью петрушки и подайте к столу горячим.

Яна КРУГЛОВА, г. Сочи

ПЛОВ В ГОРШОЧКАХ

На 1,5-2 ст. риса: 500 г мякоти свинины, 1 красный сладкий перец, 1-2 луковицы, 1-2 моркови, зелень петрушки, 1 говяжий бульонный кубик, сливочное масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо промойте, нарежьте небольшими кусочками, обжарьте на сливочном масле, затем посолите и разложите по горшочкам.
2. Лук порежьте полукольцами, морковь — соломкой. Обжарьте овощи (желательно по отдельности) на масле, выложите на мясо.
3. Добавьте нарезанный кубиками сладкий перец и промытый рис.
4. Бульонный кубик разведите в 1 л горячей воды. Залейте мясо с рисом и овощами. Закройте горшочки крышками, поставьте в духовку. Тушите 60-80 мин. при средней температуре.

Ольга МЫШКИНА, г. Орск

ГУЛЯШ

В ГОРШОЧКАХ

На 500 г мякоти говядины: 500 г картофеля, 3-4 луковицы, 1 морковь, 200 г корня сельдерея, 2 помидора, 2,5-3 л мясного бульона, 2-3 зубчика чеснока, раст. масло, красный и чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо порежьте кусочками, посолите, поперчите, приправьте пропущенным через пресс чесноком.
2. Лук нарежьте тонкими кольцами, обжарьте на раст. масле. Добавьте мясо, перемешайте. Тушите на слабом огне до румяной корочки.
3. Затем разложите мясо в горшочки. Добавьте нарезанные кубиками картофель, морковь и сельдерей. Залейте всё полностью бульоном, закройте крышечками, поставьте в разогретую духовку. За 20-30 мин. до готовности добавьте нарезанные ломтиками помидоры, посолите и поперчите по вкусу.

Алла ДАНИЛОВА, г. Екатеринбург

ПШЁННАЯ КАША С ТЫКВОЙ В ГОРШОЧКЕ

Часто зимой готовлю пшённую кашу с тыквой в горшочке. Получается просто чудо! Пшено промываю, отвариваю до полуготовности в чуть подсоленной воде. Затем перекалдываю в горшочек. Добавляю мелко порезанную или натёртую на тёрке тыкву, заливаю молоком и ставлю в духовку. Постепенно нагреваю и готовлю около 40 мин. В уже готовую кашу добавляю кусочек сливочного масла и чуточку сахара. Но это уже по вкусу.

Анна ПРАСОЛОВА, г. Волгоград



Мясо трески — нежное и совсем не жирное. Многие ценят его за отсутствие мелких косточек, так что если у вас есть дети — лучшего рыбного блюда вам не найти! Готовится быстро и без особых хлопот!

Мария РЫЖОВА, г. Воронеж

ТРЕСКА В ГОРШОЧКЕ

На 700 г трески: 2 луковицы, 2 моркови, по 1 пучку укропа и петрушки, 3 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. раст. масла, 1 ч. л. сахара, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу разрежьте на кусочки, посолите, поперчите.
2. Приготовьте маринад. Лук мелко порубите, морковь натрите на крупной тёрке. Потушите овощи на раст. масле до полуготовности. Добавьте томатную пасту, сахар, молотый перец и соль. Тушите 5 мин.
3. В горшочек положите немного маринада и измельчённой зелени. Сверху выложите кусочки рыбы, затем маринад, зелень и снова рыбу. Всё залейте оставшимся маринадом, добавьте 5 ст. л. воды. Тушите в духовке 40 мин. при 180°C.

КАРТОШКА С СЁМГОЙ В ГОРШОЧКЕ

Очищенный и нарезанный картофель обжарьте на раст. масле. Посолите. Часть картофеля выложите на дно горшка, затем положите подсоленные кусочки сёмги и оставшийся картофель. Влейте немного воды, сверху посыпьте тёртым сыром. Запекайте 40-45 мин. при 180°C.

Ольга ЛИХАЧЁВА, г. Рязань



КИЛЬКА В ТОМАТНОМ СОУСЕ

На 1 кг свежемороженой кильки: 0,7 л томатного сока, 1 луковица, раст. масло, чёрный молотый перец, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кильку разморозьте, почистите, посолите и поперчите.
2. Лук почистите и порежьте полукольцами.
3. На дно горшочков налейте немного раст. масла, сверху положите кильку, перемешанную с луком. Сверху залейте кильку томатным соком.
4. Поставьте горшочки в духовку на среднюю полку на пару часов при температуре 200-220°C.

Евгения ЯГОДКИНА, г. Омск

КРЕВЕТКИ В ГОРШОЧКАХ «ОБЪЕДЕНЬЕ»

На 500 г креветок: 1 луковица, 2 сладких перца, 1-2 помидора, 150 г брынзы, 150-200 г твёрдого сыра, 1/2 ст. сметаны или сливок, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Креветки обдайте кипятком, почистите от панциря.
2. Лук порежьте полукольцами, обжарьте на раст. масле до золотистого цвета. Добавьте нарезанный соломкой сладкий перец, потушите 2-3 мин. Затем положите мелко нарезанные помидоры, залейте сметаной или сливками. Потушите несколько минут.
3. Овощной соус разложите по горшочкам, на соус выложите креветки. Сверху посыпьте раскрошенной брынзой и тёртым сыром. Накройте горшочки крышечками, поставьте на 10 мин. в разогретую духовку. При необходимости посолите.

Вера ПАНОВА, г. Орёл

КУРИЦА С РИСОМ В ГОРШОЧКАХ

На 500 г куриного филе: 1 ст. риса, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, соевый соус, лимонный сок, красный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе нарежьте небольшими кусочками. Лук и чеснок порубите, перемешайте с филе. Посолите, поперчите, полейте лимонным соком и соевым соусом, хорошо перемешайте. Поставьте на 2 ч. в холодильник (лучше на ночь).
2. В горшочки насыпьте промытый рис, залейте водой так, чтобы её уровень был выше риса на 10-15 см. Сверху выложите маринованное филе вместе с луком и соком. Поставьте в холодную духовку, включите, доведите температуру до 200-220°C. Тушите 45-50 мин. до готовности.

*Людмила МОСКАЛЕНКО,
г. Астрахань*



КАПУСТА В ГОРШОЧКЕ

На 1/4 кочана капусты: 1 морковь, 1 луковица, 2 яйца, 3 ст. л. молока, сушёная зелень укропа или петрушки, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту нашинкуйте, морковь нарежьте соломкой. Перемешайте, потушите на раст. масле. Добавьте порубленный лук, тушите до готовности.
2. Яйца взбейте с молоком и солью. Добавьте сухую зелень, перемешайте.
3. Тушёные овощи переложите в горшочек, залейте яично-молочной смесью. Перемешайте, поставьте в духовку. Запекайте 15 мин. при 180°C.

Валентина ПАНОВА, г. Салават

СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ С БРЫНЗОЙ В ГОРШОЧКАХ

На 700 г замороженной стручковой фасоли: 3 ст. л. тёртой брынзы, 1 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, 1 ч. л. муки, 5 ст. л. сметаны, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Фасоль отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг.
2. Фасоль перемешайте со сливочным маслом и тёртой брынзой и выложите в огнеупорные керамические горшочки.
3. Яйца взбейте с мукой и сметаной, полученной смесью залейте фасоль. Горшочки поставьте в холодную духовку, нагрейте её до 180°C и запекайте до образования румяной корочки.

Ирина САМОЙЛОВА, г. Мурманск

КОТЛЕТЫ ИЗ ФАСОЛИ

На 2 ст. варёной белой фасоли: 2-3 яйца, 100 г сливочного масла, 1 ст. муки, панировочные сухари, раст. масло, сметана.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Фасоль пропускаем через мясорубку. Добавляем яйца, растопленное сливочное масло. Всё хорошо перемешиваем, вводим небольшими порциями муку.

2. Полученную массу берём столовой ложкой, обваливаем в сухарях и обжариваем на раст. масле в виде котлет.

3. К столу котлетки подаём со сметаной.

*Галина ВОРОБЬЁВА,
г. Орск*

ЧЕЧЕВИЦА СО ШПИНАТОМ

На 200 г зелёной или коричневой чечевицы: 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 300 г замороженного шпината, 1 ст. л. сметаны, сливочное масло, лимонный сок, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Чечевицу отварите вместе с нарезанной кольцами луковицей и зубчиком чеснока до мягкости. Воду слейте.

2. Оставшийся лук и чеснок мелко порубите, обжарьте на сливочном масле. Добавьте размороженный шпинат. Жарьте, пока жидкость не выпарится.

3. Затем добавьте чечевицу и сметану. Перемешайте, посолите, поперчите, приправьте лимонным соком.

Анна КИСЕЛЁВА, г. Смоленск



ЛОБИО С ГРИБАМИ

На 1 ст. красной фасоли: 250 г шампиньонов, 4-5 луковиц, 3 зубчика чеснока, 50 г измельчённых грецких орехов или кешью, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Заранее замоченную фасоль отварите до готовности.

2. Грибы крупно порежьте, обжарьте на раст. масле до румяной корочки. Добавьте пропущенный через пресс чеснок, посолите. Снимите грибы с огня.

3. Лук порубите, обжарьте на масле, в котором жарились грибы.

4. Фасоль соедините с грибами и луком. Добавьте крупно порубленные орехи. Посолите, поперчите по вкусу, перемешайте.

Полина ГЕОРГИЕВА, г. Саратов

БЛЮДА С БОБОВЫМИ



ФАСОЛЬ С КУРИНЫМИ ЖЕЛУДКАМИ

На 2 ст. красной или белой фасоли: 500 г куриных желудков, 2-3 луковицы, 4-6 ст. л. сметаны, специи по вкусу, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Фасоль замочите на ночь в холодной воде. Затем промойте, отварите до полуготовности.

2. Очищенные желудки промойте, разрежьте на кусочки. Лук порежьте четвертькольцами.

3. Горшочки смажьте раст. маслом, выложите в них слоями: фасоль, желудки, лук. Слои повторите. Добавьте специи по вкусу, соль, по 1 ст. л. сметаны. Залейте горячей водой. Горшочки накройте крышками, поставьте в разогретую духовку. Готовьте 1 ч.

Мария ВОДЯНОВА, г. Челябинск

ФАСОЛЬ С ВЕТЧИНОЙ В ТОМАТНОМ СОКЕ

На 300 г белой фасоли: 250-300 г ветчины, 1 крупная луковица, 3-5 пёрышек зелёного лука, 2 ст. томатного сока, 1-2 ст. л. раст. масла, 1/2 ч. л. тёртой лимонной цедры, красный и чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Фасоль замачиваем на ночь в воде, затем промываем, отвариваем до мягкости. Откидываем на дуршлаг.

2. Лук и ветчину нарезаем кубиками. Обжариваем лук на раст. масле до мягкости. Добавляем ветчину, обжариваем.

3. Соединяем фасоль с ветчиной и луком. Добавляем лимонную цедру, томатный сок. Приправляем молотым перцем и солью. Прогреваем 3-4 мин.

4. Готовое блюдо посыпаем порубленным зелёным луком и подаём к столу.

Наталья ГОЛУБКИНА, г. Брянск

ГОРОХОВАЯ КАША С КОПЧЁНОЙ КУРИЦЕЙ

На 500 г дроблёного гороха: 250-300 г копчёной куриной грудки, 2 луковицы, 1 морковь, 2 помидора, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Горох промойте, залейте тёплой водой, оставьте на 2-3 ч. Как только горох увеличится в объёме вдвое, воду слейте.

2. В кастрюлю с горохом влейте горячую воду, чтобы она была выше гороха на 1-1,5 см. Варите на слабом огне 2-3 ч. В конце варки периодически помешивайте, чтобы горох не пригорел.

3. Лук мелко порубите, морковь натрите на крупной тёрке. Обжарьте вместе на раст. масле до мягкости.

4. Куриное мясо без шкурки нарежьте кубиками. Помидоры ошпарьте кипятком, снимите кожицу, порежьте небольшими кусочками. Добавьте мясо в сковороду к овощам. Жарьте 2-3 мин. Затем положите помидоры, тушите 10 мин.

5. В готовый горох положите заправку, посолите, поперчите по вкусу.

Елена ЖУКОВА, г. Белгород

КРАБОВЫЕ ПАЛОЧКИ «СЮРПРИЗ»

На 1 упаковку крабовых палочек: 500 г картофеля, 2 моркови, 2-3 зубчика чеснока, 150 г тёртого твёрдого сыра, 1 ст. л. сливочного масла, молотый имбирь, кунжут, чёрный молотый перец, соль. Для кляра: 2 яйца, специи по вкусу, соль. Для фритюра: раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Крабовые палочки размораживаем, аккуратно разворачиваем.
2. Картофель и морковь очищаем, отвариваем до готовности. Картофель разминаем в пюре, добавляя сливочное масло, имбирь, молотый перец и соль. Морковь натираем на мелкой тёрке, смешиваем с пропущенным через пресс чесноком, затем соединяем с пюре.
3. На каждую крабовую палочку наносим тонкий слой овощной начинки, посыпаем тёртым сыром. Заворачиваем в трубочки.
4. Яйца взбиваем вилкой, приправляем специями и солью. Окунаем крабовые палочки в кляр и обжариваем на раст. масле. Готовые палочки посыпаем кунжутом.

Наталья СМЕЛОВА, г. Барнаул



НАЙДИТЕ КРАБА!

РЫБА, ЗАПЕЧЁННАЯ С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ

На 500 г рыбного филе: 1 пачка крабовых палочек, 2-3 луковицы, 4-5 зубчиков чеснока, 200 г тёртого твёрдого сыра, 3-4 ст. л. майонеза, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе разрежьте на порционные куски, посолите.
2. Лук мелко порубите, чеснок пропустите через пресс. Часть майонеза смешайте с чесноком.
3. На смазанный раст. маслом противень выложите рыбу, смажьте майонезом с чесноком. Поверх рыбы разложите лук, затем — крабовые палочки. Смажьте всё майонезом без чеснока, посыпьте тёртым сыром. Запекайте 20-30 мин. в духовке при 180-200°C.

Светлана ЯКУНЦЕВА, г. Тула

Для любителей оригинальных рецептов советую попробовать пикантные котлеты из крабовых палочек.

Анастасия СТРУГАЧЁВА, г. Норильск

КОТЛЕТКИ ИЗ КРАБОВЫХ ПАЛОЧЕК

На 150 г крабовых палочек: 100 г твёрдого сыра, 2 зубчика чеснока, 1 яйцо, 1 ст. л. майонеза, раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Крабовые палочки натрите на крупной тёрке, сыр — на мелкой. Перемешайте палочки с сыром.
2. Добавьте пропущенный через пресс чеснок, яйцо и майонез. Всё тщательно перемешайте.
3. Из полученной массы сформируйте котлеты, обжарьте их на раст. масле до золотистого цвета на слабом огне.

Эта горячая закуска из крабовых палочек готовится легко и быстро (если не считать времени для маринования), и так же быстро поедается.

Зоя ЧИЖОВА, г. Смоленск

КРАБОВЫЕ ПАЛОЧКИ, ЗАПЕЧЁННЫЕ С БЕКОНОМ

На 10-12 крабовых палочек: 200 г тонко нарезанного бекона. Для маринада: 3 ст. л. раст. масла, 2 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. лимонного сока, 2 зубчика чеснока, 1 ч. л. молотого имбиря, 1 ч. л. сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Для маринада смешиваем масло с соевым соусом и лимонным соком. Добавляем пропущенный через пресс чеснок, имбирь и сахар.
2. Крабовые палочки нарезаем пополам, заливаем приготовленным маринадом. Оставляем на 2 ч., периодически перемешивая.
3. Маринад сливаем, палочки заворачиваем в тонкие полоски бекона, закрепляем зубочистками. Выкладываем на противень. Запекаем в духовке 5-10 мин. при 180°C, затем переворачиваем, запекаем ещё 5 мин.

ЗАПЕКАНКА С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ

На 1 упаковку крабовых палочек: 3/4 ст. риса, 150 г тёртого твёрдого сыра, 200 г лёгкого майонеза, 3 ст. л. соевого соуса, раст. масло, специи «прованские травы», острый молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рис промойте, отварите почти до готовности в подсоленной воде. Крабовые палочки натрите на крупной тёрке.
2. Для соуса смешайте майонез с соевым соусом. Добавьте прованские травы, острый перец.
3. В форму для запекания, смазанную маслом, выложите рис, сверху — крабовые палочки. Намажьте всё слоем соуса, посыпьте тёртым сыром. Запекайте 20 мин. в духовке при 200°C.

Ольга ШТЕФАНКО, г. Белгород

КРАБОВЫЕ ПАЛОЧКИ С ГРИБАМИ, ЗАПЕЧЁННЫЕ ПОД СОУСОМ

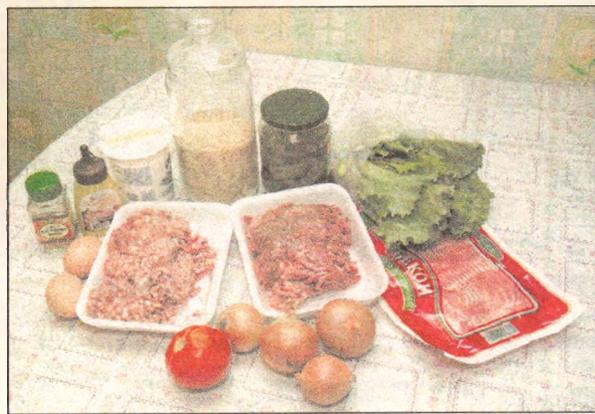
На 250 г крабовых палочек: 400 г вешенок или шампиньонов, 1 луковица, 50 г натёртого на мелкой тёрке твёрдого сыра, 2 ст. л. раст. масла, 2 ч. л. сливочного масла, 4-5 веточек петрушки. Для соуса: 1/4 л молока, 50 г тёртого сыра, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы нарезаем небольшими кусочками, отвариваем в течение 15-20 мин. Отбрасываем на дуршлаг, затем обжариваем на раст. масле вместе с порубленным луком в течение 3-5 мин.
2. Готовим соус. Муку слегка обжариваем на сливочном масле. Помешивая, постепенно вливаем кипящее молоко. Варим на слабом огне, помешивая, до загустения. Солим, перчим по вкусу. Даём соусу немного остыть, добавляем натёртый на мелкой тёрке сыр.
3. Крабовые палочки нарезаем на четыре одинаковых кусочка, выкладываем в форму, смазанную сливочным маслом. На палочки кладем грибы с луком, заливаем соусом. Сверху посыпаем тёртым сыром. Запекаем 10-15 мин. в духовке при 190-200°C. При подаче к столу посыпаем запеканку рубленой петрушкой.

Мария СУХОВА, г. Нолинск

ТЕФТЕЛИ В БЕКОНЕ



На 500 г говяжьего фарша: 500 г свиного фарша, 500 г бекона, 1/2-1/3 ст. риса, 1 луковица, 2 яйца, 100-150 г маринованных огурчиков, 1 ст. л. горчицы, раст. масло, приправы для фарша, перец, соль.
 Для соуса: 3 луковицы, 1 помидор, 150-200 г сметаны, 1 ст. бульона (можно из кубика), раст. масло.
 Для подачи: листья салата, зелень петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рис отвариваем в подсоленной воде до полуготовности. Откидываем на дуршлаг. Луквицу чистим, нарезаем мелкими кубиками. Маринованные огурчики мелко рубим.

2. В фарш добавляем рис, лук, огурчики, горчицу, яйца, приправы для фарша, соль, перец и всё очень хорошо перемешиваем.

3. Из готового фарша формуем тефтели и оборачиваем каждую полоской бекона.

4. Тефтели обжариваем в сковороде с обеих сторон в небольшом количестве раст. масла.

5. Готовим соус: лук чистим, нарезаем полукольцами, помидор натираем на крупной тёрке. Лук слегка обжариваем на раст. масле, добавляем бульон, сметану, помидор и тушим 3-5 мин.

6. Тефтели складываем в кастрюлю. Заливаем приготовленным соусом. Накрываем кастрюлю крышкой и тушим тефтели 25-30 мин. на медленном огне.

Тефтели в беконе готовы. Тарелки застилаем листьями салата, на них укладываем тефтели, посыпаем рубленой петрушкой. Приятного аппетита!

СОВЕТЫ. Можно приготовить тефтели, уменьшив пропорции продуктов, например: по 250 г говяжьего и свиного фарша, 250 г бекона и т. д. Вместо маринованных огурчиков в тефтели можно добавить измельчённые оливки или каперсы.

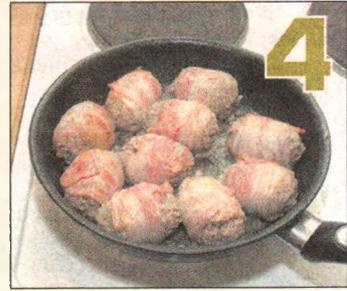
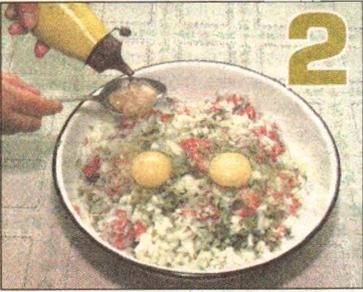


Фото Алексея СТРЕЛЬЦОВА

На древнем Алтайском календаре изображены заключённые в круг сокол, олень и кедр. Кедр в природной аптеке Сибири — самый совершенный, могучий целитель. Питательные и вкусовые качества кедровых орешков очень высоки, а продукты, получаемые из орешков, по калорийности, усвояемости и другим показателям превосходят аналоги животного происхождения. Местное население из века в век использует кедровые орешки в пищу, а за «сибирским разговором» — щёлканьем орешков — проходят посиделки, длинные зимние вечера.

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН КЕДРОВЫЙ ОРЕХ

О целебных свойствах кедровых орешков знал ещё Авиценна. Он рекомендовал их ядра и шелуху как общее очищающее и ранозаживляющее средство, а также от камней в почках. Учёные установили, что 100 г ядер кедровых орешков достаточно для удовлетворения суточной потребности организма взрослого человека в аминокислотах и таких важных микроэлементах, как медь, кобальт, марганец, цинк. Хвоя кедра содержит витамин С и служит сырьём для приготовления концентратов витамина С и эфирного масла. Академик П. С. Паллас, побывавший в 1792 г. в Сибири, отмечал, что кедровые орехи восстанавливают мужскую силу, возвращают человеку молодость.

ОРЕХ В КУЛИНАРИИ

Ядра кедровых орешков едят сырыми. Очень вкусны калёные орешки. Также орешки можно использовать для приготовления различных соусов, добавлять в мясные или рыбные блюда, в мюсли, каши, гарниры, пироги и печенье.

ГРИБЫ С ЧЕСНОКОМ И КЕДРОВЫМИ ОРЕШКАМИ

На 500 г грибов: 2 ст. л. кедровых орешков, 2 зубчика чеснока, 4 ст. л. хереса, 3 ст. л. оливкового масла, сок 1 лимона, рубленая зелень петрушки, молотый чёрный перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В большой сковороде разогреть масло, положить мелко нарубленный чеснок и жарить на довольно сильном огне 3 мин., пока не подрумянится.
2. Положить крупно нарезанные грибы и орешки, влить херес и продолжать жарить, пока жидкость от грибов не испарится. Добавить сок лимона, поперчить, посолить. При подаче посыпать петрушкой.

СИБИРСКИЙ РАЗГОВОР



Сырыми или поджаренными орешками можно украсить любой салат. Из ядер кедровых орехов получают масло. Жмыхи, остающиеся после переработки орехов на масло, являются высококачественным материалом, содержащим белок и до 23% масла. Употребляют жмыхи для изготовления халвы, ореховых тортов, пирожных и печенья.

КЕДРОВОЕ МАСЛО ПОМОЖЕТ ПОХУДЕТЬ

По питательным качествам кедровое масло превосходит подсолнечное, сливочное и не уступает оливковому. Вкус у кедрового масла приятный, цвет светло-жёлтый или золотисто-янтарный, замечательный ореховый аромат. Кстати, масло кедровых орешков помогает похудеть. По мнению учёных, полиненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в орешках, стимулируют секрецию двух гормонов, подавляющих аппетит. Наибольший эффект наступает через 30 мин. и сохраняется в течение 4 часов. Кроме того, кедровое масло помогает при синдроме хронической усталости, повышает работоспособность. В

кулинарии используется, в основном, для приготовления десертов, но можно добавлять его при мариновании мяса и рыбы, а также при жаренье на гриле.

РАСТИТЕЛЬНЫЕ СЛИВКИ ИЗ КЕДРОВЫХ ОРЕШКОВ

Из орешков кедра жители Сибири приготавливали постное молоко и растительные сливки. Из подсушенных орешков извлекались ядра, их дополнительно подсушивали и очищали от плёнки, перетирая в руках. Сухие ядра толкли в деревянных ступках, подливая понемногу горячую воду. Полученную кашицеобразную массу переливали в чугунок или глиняный горшок и в русской печи доводили до кипения — сливки были готовы. Добавляя в сливки, перед употреблением, кипячёную воду, получали постное, или кедровое, молоко. По содержанию жиров кедровые сливки в 2 раза богаче, чем коровьи, и в 2,5 — чем мясо. По жирности они в 1,2 раза превосходят куриные яйца. Сливки улучшают работу щитовидной железы и способствуют долголетию человека.

ПЕЧЕНЬЕ С ШОКОЛАДОМ, ОРЕШКАМИ И ЧЕРНИКОЙ

На 20 шт.: 150 г сливочного масла, 3/4 ст. сахара, 200 г блинной муки, 1 ч. л. молока, 100 г кедровых орешков, 100 г белого шоколада, 100 г черники (сушёной или замороженной).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Взбить масло с сахаром в пышную массу, добавить муку и молоко и замесить тесто.
2. Добавить к тесту орешки, порезанный кусочками шоколад и чернику. Перемешать.
3. Ложкой брать шарики теста и выкладывать их на противень, проложенный пергаментом, на расстоянии 5 см друг от друга. Вилкой сверху немного прижать печенье до толщины 1 см. Выпекать в духовке, разогретой до 180°C.

ШИРОКАЯ МАСЛЕНИЦА



БЛИНЫ РЖАНЫЕ

На 2 ст. ржаной муки: 1/2 л молока, 2 ст. л. сахара, 1/2 пакетика сухих дрожжей, 4 яйца, 2 ст. л. сливочного масла, 1/2 ч. л. соли. Для смазывания сковороды: раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Подогрейте 2 ст. молока. Всыпьте в него сахар, дрожжи и соль, размешайте. Добавьте всю муку, замесите тесто, поставьте на 20 мин. в тёплое место.
2. В оставшееся подогретое молоко добавьте сливочное масло и яичные желтки, хорошо перемешайте.
3. Соедините желтковую массу с тестом, перемешайте, поставьте в тёплое место ещё на 30 мин. Затем аккуратно введите взбитые в крепкую пену белки.
4. Из теста выпекайте блины на смазанной раст. маслом сковороде обычным способом.

Ольга РЯБОВА, г. Барнаул

БЛИНЫ СМЕТАННЫЕ

На 3 ст. пшеничной муки: 1 ст. гречневой муки, 2 ст. сметаны, 1 ст. молока, 1 ст. воды, 5 яичных белков, 50 г сливочного масла, 30 г дрожжей, 1 ст. л. сахара, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Растворите дрожжи в тёплой смеси молока и воды, добавьте гречневую муку, перемешайте и поставьте опару в тёплое место.
2. Сметану соедините с пшеничной мукой и замесите негустое тесто. Добавьте взбитые яичные белки, размягчённое масло, соль, сахар и перемешайте.
3. Когда опара подойдёт, соедините её с тестом, вымесите и снова поставьте в тёплое место. После того как тесто поднимется, выпекайте блины на сковороде до образования румяной корочки с обеих сторон. Подавайте с маслом, сметаной или икрой.

Ольга ИСАЕВА, г. Тамбов

ЛИМОННЫЕ БЛИНЫ

На 2 ст. муки: 2 лимона, 4 яйца, 1 ст. молока, 2 ст. л. сахара, 200 г сметаны, 120 г сливочного масла, 1,5 ч. л. разрыхлителя. Для подачи: лимонное, апельсиновое или мандариновое варенье.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. С лимонов с помощью тёрки снимите цедру. Из 1 лимона выжмите сок.
2. Яйца с молоком и сахаром слегка взбейте, чтобы масса стала однородной. Сильно взбивать не надо. Добавьте сметану и просеянную муку с разрыхлителем. Слегка взбейте, чтобы не было комочков. Добавьте лимонную цедру и сок половины лимона. Влейте растопленное сливочное масло и слегка перемешайте.
3. Выпекайте блины на небольшой сковороде, немного смазывая её раст. маслом. Подавайте с вареньем.

СОВЕТ. Из этого теста можно испечь и оладушки.

Раиса ГОРЧАКОВА, г. Вологда

БЛИНЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

На 1 ст. кефира: 300 г картофеля, 1/2 ст. муки, 3 яйца, раст. масло, 1/2 ч. л. соды, соль. Для подачи: сливочное масло, солёная рыба, квашеная капуста, маринованные овощи.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенный картофель сварите в небольшом количестве воды, растолките и остудите.
2. Добавьте яйца, кефир, 3 ст. л. раст. масла, соль и хорошенько перемешайте. Всыпьте муку и замесите густое тесто.
3. Растворите соду в небольшом количестве горячей воды и введите в тесто.
4. Блины выпекайте на хорошо разогретой и смазанной раст. маслом сковороде, подрумянивая их с обеих сторон.
5. Готовые блины сбрызните небольшим количеством сливочного масла и подавайте в горячем виде с солёной рыбой, квашеной капустой и маринованными овощами.

Наталья ИВАНОВА, г. Алексеека, Белгородская обл.

● Муку перед замешиванием блинного теста нужно обязательно просеять. Так она насыщается кислородом, и тесто лучше подходит.

● Соль и сахар нужно класть в тесто точно по рецепту. Пересоленное тесто плохо бродит, и блины получаются бледными. А если слишком много сахара, тесто получается твёрдым.

● Блины лучше выпекать на среднем огне. Обычно блин пропекается с двух сторон за 2 мин.

Анастасия СТРУГАЧЁВА, г. Норильск



ШПИНАТНЫЕ ОЛАДЬИ С СЁМГОЙ

На 1,5 ст. муки: 2 ст. нежирного кефира, 2 яйца, 3 ст. л. размороженного шпината, сливочное масло, 2 ч. л. разрыхлителя, щепотка соли. Для подачи: 200 г филе слабосолёной сёмги.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В миску влейте кефир, введите яйца, добавьте размороженный шпинат. Перемешайте всё до однородного состояния.
2. В отдельной посуде смешайте муку с разрыхлителем и солью. Добавьте кефирную массу. Взбейте тесто до однородного состояния.
3. Подготовленное тесто ложкой выливайте на сковороду с разогретым сливочным маслом. Жарьте оладьи с двух сторон до золотистого цвета.
4. Готовые оладьи разложите на порционные тарелки, сверху накройте ломтиками сёмги.

Елена ЧИНДЯЙКИНА, г. Норильск

БЛИНЫ МАННЫЕ

На 3 ст. молока: 2/3 ст. манной крупы, 3/4 ст. муки, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. топленого масла, 2 яичных желтка, 1/2 ч. л. соли. Для выпечки и подачи: сливочное масло, сметана.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Вскипятите 2,5 ст. молока, всыпьте в него сахар, добавьте топленое масло. Тонкой струйкой всыпьте, постоянно помешивая, манную крупу. Варите на слабом огне 5-6 мин.
2. Готовую кашу остудите, всыпьте муку, перемешайте.
3. Оставшееся молоко соедините с яичными желтками, влейте 1/2 ст. воды, посолите.
4. Яичную массу соедините с манной, перемешайте до однородного состояния.
5. Выпекайте блины с двух сторон на сливочном масле на маленькой сковороде. К столу подавайте со сметаной.

Алевтина ГОРБУНОВА, г. Калуга

Предлагаю рецепт невероятно вкусного блинного торта, который наверняка оценят ваши близкие или друзья. Белые блины чередуются с шоколадными, пропитываются малиновым вареньем и покрываются сметаной, взбитой со сгущёнкой.

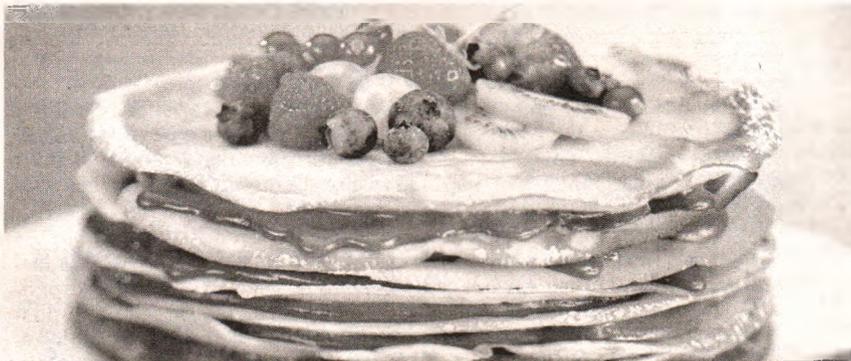
Галина СОЛНЦЕВА, г. Рязань

БЛИННЫЙ ТОРТ «ДЕНЬ И НОЧЬ»

Для светлого теста: 2 ст. молока, 2 ст. муки, 4 ст. л. сахара, 50 г сливочного масла, 1/3 ч. л. соды, щепотка соли. Для шоколадного теста: 2 ст. молока, 2 ст. муки, 4 ст. л. сахара, 2 ст. л. какао, 50 г сливочного масла, 1/3 ч. л. соды, щепотка соли. Для крема: 350 г сметаны, 1/2 банки сгущённого молока, малиновое варенье, 1 ст. молотых грецких орехов.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В молоке растворите сахар и соль. Добавьте просеянную муку и соду. Всё хорошо перемешайте до однородности. Влейте растопленное сливочное масло.
2. Сделайте то же самое с ингредиентами для шоколадного теста. Смешайте в отдельной миске, добавьте какао, чтобы получилось шоколадное тесто.
3. Испеките блины из белого и шоколадного теста.
4. Сметану взбейте со сгущёнкой. Выложите блины стопкой друг на друга, промазывая один слой малиновым вареньем, другой сметанным кремом. Слой, который покрывает сметанным кремом, посыпайте орешками. Закончите всё сметанным слоем, украсьте орехами.

**КУРИНЫЙ ЖУЛЬЕН
В БЛИННОМ МЕШОЧКЕ**

На 1 ст. муки: 3/4 ст. молока, 2 яйца, раст. масло для жарки, сахар, соль. Для начинки: 2 куриных филе, 1 луковица, 100 г сливок, раст. масло, чёрный молотый перец, соль. Для украшения: 15 г зелёного лука.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В муку добавляем молоко, яйца и соль. Тщательно вымешиваем до однородного состояния. Если тесто получится густое, разбавляем его водой.
2. Из теста жарим блинчики с одной стороны на сковороде, смазанной раст. маслом.
3. Куриное филе нарезаем мелкой соломкой, обжариваем на раст. масле. Добавляем мелко порубленный лук, сливки, молотый перец и соль. Тушим 5-10 мин. до загустения сливок.
4. В центр каждого блинчика кладем по 2 ст. л. куриного жульена, собираем в виде мешочка. Верхушку завязываем пёрышком зелёного лука.

СОВЕТ. Кусочки курицы получатся очень нежными, если перед приготовлением замариновать их на 30 мин. в кефире без добавления специй.

Ольга БОГАТЫРЁВА, г. Красноярск

**ШОКОЛАДНЫЕ
ОЛАДЬИ
НА КЕФИРЕ**

На 300 г муки: 1/4 л кефира, 1 яйцо, шоколад, 2-4 ст. л. сахара, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В глубокой миске смешайте кефир с яйцом, сахаром и солью. Всыпьте муку, замесите тесто. Добавьте натёртый на мелкой тёрке шоколад, перемешайте.
2. На разогретую сковороду, смазанную раст. маслом, выкладывайте столовой ложкой тесто. Жарьте оладьи с двух сторон до золотистого цвета.

Таисия ИЛЬИНА, г. Псков

Блинчики такие нежные, что просто тают во рту.

Инна БОБРОВА, г. Оренбург

**БЛИНЧИКИ
«НЕЖЕНКА»**

На 4 ст. муки: 2 ст. кефира, 3 ст. кипятка, 3 яйца, 3 ст. л. сахара, 3 ст. л. раст. масла, 1 ч. л. соды, уксус, 1 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Взбейте яйца с сахаром и солью. Добавьте по одному 3 ст. кипятка и всё взбейте.
2. Постепенно, перемешивая, добавьте в массу муку и погашенную уксусом соду. Влейте раст. масло и в самом конце кефир. Тесто получается гуще, чем на молоке.
3. Выпекайте блинчики, как обычно, с двух сторон.

**БЛИНЫ
«СЛАСТЁНА»**

На 1 ст. кефира или простокваши: 3 яйца, 1/2 ст. джема или повидла, 2 ст. муки, раст. масло, 1/2 ч. л. соды, соль. Для подачи: сливочное масло, сметана.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В кефир или простоквашу выпустите яйца, добавьте соль, джем или повидло и всё перемешайте. Затем всыпьте муку и вымешивайте тесто до тех пор, пока не растворятся все комки. Далее разведите соду 2 ст. л. кипятка и добавьте в тесто. Оставьте его доходить при комнатной температуре около получаса.
2. В готовое тесто влейте 3 ст. л. раст. масла и приступайте к выпечке на сильно разогретой сковороде, предварительно смазанной раст. маслом. Можете после каждого блина вновь не смазывать сковороду, поскольку блины будут и так хорошо сниматься.
3. Готовые блины смажьте сливочным маслом. К столу подавайте со сметаной.

Ирина МАКСИМОВА, г. Орск

ГОРЯЧИЙ СВЕКОЛЬНИК

На 2 л воды: 250-300 г мяса, 400-500 г свёклы, 3-4 картофелины, 1 морковь, 1 маленькая луковица, 2-3 зубчика чеснока, 4-5 варёных яиц, 1-2 ст. л. уксуса, раст. масло, лавровый лист, горошины чёрного перца, чёрный молотый перец, соль. Для подачи: сметана.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свёклу вымойте, отварите на слабом огне до готовности.
2. Отдельно отварите мясо в подсоленной воде до готовности. Затем мясо выньте, порежьте кусочками, опустите назад в бульон.
3. Морковь натрите на крупной тёрке, лук порубите, чеснок пропустите через пресс. Овощи обжарьте на раст. масле.
4. В кипящий бульон с мясом опустите нарезанный кубиками картофель, варите до готовности. Добавьте натёртую на крупной тёрке свёклу, обжаренные овощи, уксус, лавровый лист, горошины перца и молотый перец. Варите 5 мин. Затем добавьте порезанные средними кусочками яйца, варите 5 мин.
5. При подаче к столу в каждую тарелку со свекольником положите ложечку сметаны.

Ирина ЗОТОВА, г. Кисловодск

СВЁКЛА, ТУШЁНАЯ С ЯБЛОКАМИ

На 500 г варёной свёклы: 1 яблоко, 1 луковица, 100 г сметаны, сливочное масло, зелень петрушки, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук мелко порубите, спассеруйте на сливочном масле.
2. Свёклу и яблоко натрите на крупной тёрке. Соедините с луком, посолите. Тушите на слабом огне 10-15 мин.
3. При подаче к столу полейте готовое блюдо сметаной, посыпьте рубленой петрушкой.

*Людмила МОСКАЛЕНКО,
г. Астрахань*

● В самый простой винегрет из свёклы, моркови, картофеля, квашеной капусты, солёных огурцов и лука можно добавить:

- варёную фасоль;
- нарезанную кусочками сельдь;
- солёные грибы;

● Можно разнообразить винегрет фруктами: яблоком, черносливом, изюмом.

● Классическая заправка для винегрета: подсолнечное масло, смешанное с горчицей, уксусом, сахаром и солью. Но винегрет можно также заправлять майонезом или сметаной.

Вера ЕЛИСЕЕВА, г. Екатеринбург

СВЕКОЛЬНОЕ МЕНЮ



СВЕКОЛЬНАЯ ИКРА С СОЛЁНЫМИ ОГУРЦАМИ

На 400 г свёклы: 2 солёных огурца, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 3 ст. л. раст. масла, уксус, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свёклу отвариваем, охлаждаем, очищаем, нарезаем кусочками.
2. Огурцы очищаем от кожицы и семян. Лук мелко рубим, обжариваем на раст. масле.
3. Все подготовленные овощи пропускаем через мясорубку. Добавляем уксус по вкусу, солим, перчим, заправляем раст. маслом.

Эльвира КАЗАКОВА, г. Мурманск

ЗАПЕКАНКА ИЗ СВЁКЛЫ И ТВОРОГА

На 500 г свёклы: 250 г творога, 1 ст. манной крупы, 1,5 ст. молока, 4 яйца, раст. масло, 1/2 ст. панировочных сухарей, сахар, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свёклу вымойте, обсушите, запекут в духовке до готовности. Затем очистите, пропустите через мясорубку.
2. Из манки и молока сварите густую манную кашу.
3. Свёклу смешайте с кашей и протёртым творогом. Добавьте взбитые яйца, посолите, посохайте по вкусу. Выложите в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму. Сверху сбрызните маслом. Запекайте в духовке до румяной корочки.

Ирина ОСАДЧАЯ, г. Смоленск

СВЕКОЛЬНОЕ ПЕСТО

На 2 варёных или запечённых свёклы: 1/2 ст. жареных грецких орехов или арахиса, 2 зубчика чеснока, 50 г твёрдого острого сыра, 1 ст. л. лимонного сока, 4 ст. л. оливкового масла, 1 пучок зелени (укроп, петрушка, базилик), чёрный молотый перец, щепотка сахара, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенную свёклу, чеснок и зелень крупно режем. Добавляем орехи и всё измельчаем блендером до однородной массы.
2. Добавляем натёртый сыр и снова измельчаем блендером.
3. Добавляем масло, лимонный сок, сахар, соль и перец. Перемешиваем. Получается очень вкусное песто, которое можно подать с хлебом и макаронами.

Зоя МЕДЯКОВА, г. Астрахань

РАГУ СО СВЁКЛОЙ

На 500 г свёклы: 4-5 картофелин, 2 моркови, 3-4 луковицы, 200 г помидоров в собственном соку, 2-3 зубчика чеснока, раст. масло, винный уксус, сушёные травы (душица, майоран, тимьян), 3-4 веточки петрушки, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук нарезаем перьями или полукольцами, обжариваем на сковороде с разогретым раст. маслом до золотистого цвета.
2. Свёклу, морковь и картофель нарезаем брусочками. Обжариваем свёклу на раст. масле в глубоком сотейнике или жаровне. Добавляем морковь, обжариваем. Кладём картофель, обжариваем до мягкости.
3. Затем добавляем в сотейник или жаровню нарезанные кубиками помидоры, обжаренный лук, сушёные травы, молотый перец и соль. Тушим до готовности.
4. При подаче к столу рагу заправляем мелко нарезанным чесноком, винным уксусом и порубленной петрушкой.

Елена КУДРЯШОВА, г. Орёл

ЗОЛКА
секретов

ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ БЕЗ ВЫПЕЧКИ

На 1 ст. геркулеса: 3-4 ст. л. кокосовой стружки 7 ст. л. молока, 30 г сливочного масла, 120 г сахара, 2 ст. л. какао-порошка.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Геркулес измельчите в блендере. Затем смешайте с кокосовой стружкой.

2. В кастрюлю влейте молоко, добавьте масло, сахар и какао. Доведите до кипения, варите 1 мин. Снимите с огня, всыпьте геркулес, перемешайте.

3. На противень, выстланный бумагой для выпечки, ложкой выложите приготовленную массу в виде печенья. Остудите при комнатной температуре. Затем поставьте не менее, чем на 2 ч. в холодильник.

Тамара ФОТИЕВА

Вкусный и красивый торт можно приготовить из готовых коржей, которые можно купить практически в любом магазине.

Татьяна КАРТАШОВА, г. Орёл

ФРУКТОВЫЙ ТОРТ ИЗ ГОТОВЫХ КОРЖЕЙ

На 3 готовых бисквитных коржа: 500 г сливок жирностью 33%, по 1 банке консервированных ананасов и персиков, 2 ст. л. сахарной пудры. Для сиропа: 2 ст. л. коньяка, 2 ст. л. сиропа от консервированных фруктов.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Готовим коньячный сироп. Коньяк смешиваем с сиропом от фруктов.

2. Миксером взбиваем сливки с сахарной пудрой.

3. Каждый корж смазываем при помощи кисточки сиропом, покрываем кремом. На первый корж выкладываем мелко порезанные ананасы, на второй — персики. На последний корж наносим крем, украшаем дольками персика и взбитыми сливками. Ставим торт в холодильник.

СОВЕТ. Вместо персиков и ананасов можно взять любые ягоды и фрукты.

ПЕЧЕНЬЕ С БАНАНАМИ

На 500 г песочного печенья с орехами в шоколадной глазури («Артемон»): 250-300 г густой сгущенки, 100 г сливочного масла, 2 крупных банана, измельченные орехи или кокосовая стружка.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Печенье измельчите в блендере. Смешайте со сгущенкой и сливочным маслом. Поставьте в холодильник, чтобы масса охладилась и немного загустела.

2. Из полученной массы сформируйте небольшие шарики, раскатайте их в лепешки.

3. Бананы очистите, нарежьте дольками. Каждую дольку заверните в лепешку из «теста», сформируйте печенье. Обваляйте в орехах или кокосовой стружке.

Ирина КРУТСКИХ, г. Омск



ТОРТЫ И ПЕЧЕНЬЕ БЕЗ ВЫПЕЧКИ

Творожный торт без выпечки готовится очень быстро, где-то в течение 30 мин. Если вы не найдёте черники, можно использовать другие замороженные ягоды.

Галина ЗВЕРЕВА, г. Воронеж

ТВОРОЖНЫЙ ТОРТ С ЧЕРНИКОЙ

На 200 г сладкого печенья: 100 г масла сливочного. Для крема: 500 г сметаны, 500 г творога, 2 ст. сахара, 200 г замороженной черники (чёрной смородины), 200 г жирных сливок, 2 ст. л. желатина.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Печенье измельчите в крошку, смешайте со сливочным маслом. Выложите массу в разъёмную форму, утрамбуйте, сделайте бортики. Поставьте в холодильник.

2. Желатин замочите в небольшом количестве воды. В кастрюле нагрейте сливки, смешайте их с набухшим желатином, доведите до полного растворения желатина.

3. Для крема взбейте сметану с творогом и сахаром до получения однородной массы. Разделите на 2 неравных части. В меньшую часть добавьте растёртую в пюре чернику. Затем в каждую часть крема добавьте по половине желатиновой массы.

4. На застывшую основу из печенья выложите поочередно синий и белый крем, рисуя разные узоры. Поставьте торт в холодильник для застывания.

ТОРТ С СУХОФРУКТАМИ

На 4 готовых медовых коржа: 500 г сметаны жирностью 15-20%, 1 ст. сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 200 г молотых грецких орехов, 200 г чернослива, 200 г кураги, 2-3 ст. л. кислого варенья, 3 ст. л. коньяка. Для глазури: 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. какао-порошка, 1 ст. л. сгущённого молока.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Готовим крем. Сметану взбиваем с сахаром и ванильным сахаром в пышную массу.

2. Для пропитки смешиваем 1/2 ст. воды с кислым вареньем и коньяком.

3. Сухофрукты размачиваем в тёплой воде, затем обсушиваем, нарезаем кусочками.

4. Каждый корж поливаем пропиткой, смазываем кремом. На первый корж поверх крема выкладываем орехи, на второй — чернослив, на третий — курагу. Последний корж хорошо намазываем кремом. Ставим на ночь в холодильник.

5. Для глазури перемешиваем размягчённое масло с какао и сгущённой. Покрываем глазурью торт, украшаем по вкусу и подаём к столу.

Зинаида КОРЕНЕВА, г. Курск

ШОКОЛАДНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

На 110-120 г кукурузных хлопьев: 200 г ирисок, 100 г шоколада, 50 г сливочного масла, 1 ст. л. лимонного сока.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Ириски, шоколад и сливочное масло сложите в миску и растопите на водяной бане. Перемешайте до однородного состояния.

2. В горячую массу всыпьте кукурузные хлопья, добавьте лимонный сок, перемешайте деревянной ложкой.

3. Полученную массу разложите чайной ложечкой в бумажные розетки или просто отсадите на плоское блюдо. Поставьте на 1 ч. в холодильник.

Ольга ФОМИЧЁВА, г. Рязань

СУП С БЕЛЫМИ ГРИБАМИ



Для
Ю.ВЕРЕТЕННИКОВОЙ,
г. Ярославль

Сушёные белые грибы для супа сначала перебираю, промываю и замачиваю, на 3-4 ч. в холодной воде. Но некоторые оставляют грибы и на ночь. Потом воду от грибов процеживаю и использую для супа, добавив воды или бульона. По поводу воды от замоченных грибов существуют разногласия. Некоторые советуют эту воду выливать, но я не выливаю. Грибы хорошо промываю, так как они всё-таки лесные, и на ножках может остаться песок, земля, травинки и т. д. Затем мелко режу и либо обжариваю с луком, либо сразу кладу в бульон и варю суп или щи по рецепту. Обычно на 1,5 л воды беру не меньше 50 г сушёных грибов.

Наталья ЧУПРИКОВА, г. Тверь

КАК ГОТОВИТЬ ГРИБНОЙ БУЛЬОН

По поводу приготовления грибного бульона выписала такие рекомендации из книги «Основы кулинарного мастерства» Л. Ляховской. На 50 г сушёных грибов взять 2 л воды. Сушёные грибы тщательно промыть, залить холодной водой и оставить на 2-3 ч. для набухания. Варить в той же воде на медленном огне в кастрюле с закрытой крышкой. Когда грибы опустятся на дно — это признак готовности. Готовые грибы откинуть на дуршлаг, ещё раз промыть водой, бульон процедить через вату или несколько слоёв марли.

Ольга МИХАЙЛОВА, г. Липецк

СУП ИЗ СУШЁНЫХ ГРИБОВ С ПЕРЛОВКОЙ

На 1,5 л воды: 50 г сушёных белых грибов, 1/2 ст. перловки, 2-3 картофелины, 1 лавровый лист, несколько горошин душистого перца, 1 луковичка, 1 морковь, сливочное масло, чёрный молотый перец, соль. Для подачи: сметана, зелень укропа.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Залейте сушёные грибы водой и оставьте на 3 ч., пока грибы не станут мягкими. Перловку замочите на ночь или хотя бы на 3 ч.
2. Воду от грибов процедите в кастрюлю. Грибы промойте под холодной проточной водой.
3. В кастрюлю добавьте воду до нужного объёма, перловку, грибы, крупно нарезанный картофель, душистый перец и лавровый лист. Готовьте на небольшом огне под крышкой до готовности перловки и картофеля.
4. Лук и морковь очистите. Нарежьте мелкими кубиками и спассеруйте на сливочном масле до прозрачности.
5. Суп приправьте солью и перцем по вкусу. Добавьте овощную заправку и проварите 5 мин. Подавайте, заправив сметаной и посыпав измельчённой зеленью укропа.

Татьяна ЕГОРОВА, г. Ярославль

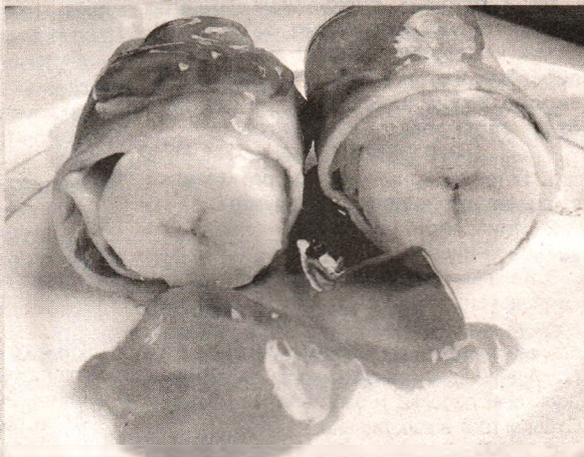
БЛИНЫ С ЛЁТКОЙ НАЧИНКОЙ

Скоро Масленица, будем печь блины. Самые вкусные блины для меня — со сметаной, рыбой и икрой. Но все эти продукты низкокалорийными не назовёшь. Из лёгких могу посоветовать такие начинки:

Для
Л.ПРОШИНОЙ,
г. Искитим

● **Блины с капустой и яйцами.** Тонко нашинкуйте 300 г свежей капусты. В глубокой сковороде разогрейте 3 ст. л. раст. масла, добавьте капусту и обжарьте до золотистого цвета. Часто помешивайте и следите, чтобы капуста не пригорала! Если хотите ещё снизить калории, просто потушите капусту на воде, а в самом конце добавьте 1 ст. л. раст. масла. Сварите вкрутую 2 яйца, мелко порубите или разомните вилкой. К готовой капусте добавьте яйца, 2 ст. л. свежей рубленой зелени, 1 ст. л. сметаны и соль по вкусу. Всё тщательно перемешайте и прогрейте 1 мин.

● **Блины с яблочной (грушевой) начинкой.** 3-5 яблок (груш) очистите, нарежьте кубиками. На сковороде растопите 1,5 ст. л. сливочного масла, добавьте кусочки фруктов и тушите, пока не выделится сок. Затем добавьте 3 ст. л. сахара, корицу по вкусу и тушите, часто помешивая, до готовности.



● **Блины с бананами.** 3 банана очистите от кожуры, нарежьте кружочками, сложите в миску и добавьте цедру и сок 1 апельсина, 2 ст. л. апельсинового ликёра или сиропа. Аккуратно перемешайте и оставьте на 30 мин.

Жанна РУКИНА, г. Саратов

Подскажите, пожалуйста, как приготовить варёную буженину?

Буду рада советам опытных хозяек.
Вера ПЕНКИНА, г. Ростов-на-Дону

Как приготовить маковую начинку для рулета или пирога, чтобы она была нежная и сладкая? Попробовала в кафе такой вкусный рулет с маком, что захотелось приготовить и самой.

Юлия ИГНАТОВА, г. Кострома

У нас на рынке появилась в продаже индейка, которую продают по частям: голени, бёдра, грудки, крылья, фарш, желудки. Индейка для меня — птица не совсем знакомая, все части, по сравнению с курицей, весьма внушительных размеров. Подскажите, что вы готовите из индейки и по какой технологии?

Инна МАСЛОВА, г. Рязань



Молодой актёр **Марк Богатырёв** родился 22 декабря 1984 года. В 2010 году окончил Школу-студию МХАТ и был принят в стажёрскую группу Московского Художественного театра. Марк играет в спектаклях старейшего московского театра, снимается в кино. Знаком телезрителям по фильмам и сериалам «Ненасытные», «Тариф Новогодний», «Иное», «Далеко от войны» и другим работам. В новом сериале «Кухня» (СТС) Марк Богатырёв играет молодого энергичного повара, который мечтает стать шефом ресторана. К сериалу «Кухня» актёры готовились серьёзно: три недели ходили в ресторан на курсы, где их учили основам поварского искусства. На съёмочной площадке рядом с актёрами работали профессиональные повара, которые и готовили самые настоящие блюда.



7 ВОПРОСОВ

МАРКУ БОГАТЫРЁВУ

О СЕРИАЛЕ «КУХНЯ» И АКТЁРСКИХ СЕКРЕТАХ

— На съёмках сериала о буднях столичного ресторана вы, наверное, то и дело ели?

— Бывали, конечно, смены, после которых все разносолы съедала съёмочная группа. Помню тигровые креветки в кляре, фуа-гра, различные пирожные... Ничего бутафорского — всё настоящее и очень вкусное. Перед съёмками для нас организовали курсы в ресторане, где учили правильно резать, шинковать. Дали нам видеоуроки на DVD, по которым мы учились дома. Конечно, за месяц, совершенно точно, поваром не станешь, но довольно красиво резать овощи соломкой и кубиками я теперь умею. У плиты стою редко: мне жалко тратить на это время. Единственное, что люблю готовить, — омлет по утрам с разными овощами и приправами. И то не каждый день. Когда был пацаном, обожал свалить разные продукты — яйца, муку, даже хлеб — в ручную миксер, перемешать и потом бросить всё это на сковородку. Но, в отличие от моего героя, поваром никогда не мечтал стать. С 10 лет видел себя артистом.

О МЕЧТАХ

— Как так получилось, что из Обнинского технического университета атомной энергетики вы попали в МХТ им. Чехова?

— После 11 класса, играя в обнинском театре «ДЕМИ», я, конечно, хотел стать артистом и поступить в театральный институт. Но так получилось, что наши старшие товарищи из «ДЕМИ» туда не поступали. И мама с бабушкой тогда мне сказали: «Давай ты получишь сначала «земную» профессию, а потом уже будешь заниматься, чем хочешь». Вот я и подумал, что, наверное, будет правильнее поступить сначала на экономический факультет. Но Бог, видимо, услышал меня, и я случайно попал на кастинг на телевидение.

— А что был за проект?

— Фильм «Ненасытные». Там я познакомился с Никитой Ефремовым. В то время он поступал в Школу-студию МХАТ. Позвал и меня тоже. Год из Обнинска я ездил в Москву в Щёлкинское театральное училище заниматься с педагогом. Тяжело давалось, не всё получалось. Но потом подготовка дала свой результат — я поступил и в ГИТИС, и в Школу-студию МХАТ. В итоге пошёл во МХАТ. Так что, видимо, мои мысли материализовались. Мечтайте, люди!

О ДЕТСТВЕ

— Правда ли, что вы пошли работать, ещё будучи школьником?

— Я из небогатой семьи, меня воспитывала бабушка. Своего отца я никогда не видел, а мама ездила по стране в поисках вдохновения. Она у меня художник. До четырнадцати лет бабушка мне помогала, но денег катастрофически не хватало.

— Как же вы зарабатывали себе на жизнь?

— Был администратором игровых автоматов, потом охранником, водителем, даже строил что-то, фундамент закладывал. Хлебнул настоящего мужского труда. (Улыбается.) Я не инфантильный мальчик с нежными ручками, а достаточно практичный человек.

О ЛИЧНОМ

— Кто вас дома встречает?

— Сейчас уже никто. Полгода назад завёл котёнка. Долго выбирал, ездил к хозяевам на смотрины, в итоге взял одного... А через месяц вернул обратно. Малыш со мной намучился: я ведь или поздно домой приезжаю, или вообще не прихожу!

— Чем вы занимаетесь в свободное время?

— Я с детства был очень спортивным человеком, поэтому дома я сделал для себя мини-спортзал: беговая дорожка, турник. Стараюсь этому уделять время. Очень люблю театр: театр Фоменко, театр «Сатирикон». Стараюсь читать, особенно, когда еду в метро.

ВЕСЕННИЙ БУКЕТ

Весной в цветочных магазинах появляются совершенно особенные цветы. Тюльпаны, нарциссы, гиацинты, фрезии, ирисы радуют глаз своей нежностью и свежестью. Считается, что эти цветы довольно капризные и быстро увядают, но, тем не менее, их так приятно получить и преподнести в подарок весной, когда вся природа просыпается. Чтобы цветы как можно дольше радовали глаз, попробуем продлить жизнь букету.

ТЮЛЬПАНЫ

●Перед тем как ставить тюльпаны в воду, сделайте острым ножом косые срезы на ножках.

●Тюльпаны любят сладкую среду. Чтобы тюльпаны стояли дольше, их помещают в очень холодную подслащённую воду (1-2 ч. л. на 1 л воды).

●Кубики льда, брошенные в воду, пойдут тюльпанам только на пользу.

●Воду в вазе с тюльпанами меняйте не менее 1 раза в день. Чтобы предотвратить гниение стеблей, в вазу добавляют кусочек древесного угля, несколько кристалликов марганцовки или одну таблетку аспирина.

●Тюльпаны «пьют» много воды, так что следите за тем, сколько воды в вазе, и подливайте воду 1-2 раза в день.

●Бывает так, чтобы длинные стебли тюльпанов словно никнут и прогибаются вниз. Чтобы этого не случилось, стебли тюльпанов обматывают плотной бумагой (тем самым фиксируя), затем ставят цветы в такой упаковке в вазу. Через некоторое время бумагу снимают. После такой фиксации стебли будут стоять строго вертикально.

●Если времени на манипуляции с наведением растворов для цветов нет, можно приобрести в цветочном магазине специальные препараты, например: «Флора» или «Бутон».

●Если вы хотите, чтобы тюльпаны подольше не раскрывались, крошите в воду серу от спичечных головок.

●Веточка туи, поставленная в вазу к тюльпанам (розам, лилиям) поможет продлить жизнь цветов.

МИМОЗА

Как сохранить мимозу пушистой?

●Некоторые предпочитают ставить мимозу в вазу без воды или вставляют веточки в клубни сырой картошки.

●Чтобы мимоза стояла дольше, покупайте только свежие и пахучие ветки.

Иногда, чтобы повесить «пушистость» мимозы, продавцы опускают веточки на несколько секунд в горячую воду. После такой процедуры пушистые



жёлтые шарики осыпаются в течение 24 часов. «Варёную» мимозу можно распознать по отсутствию запаха.

●Мимоза плохо стоит в сухом помещении, поэтому увлажняйте воздух.

●Чтобы дольше сохранить мимозу, её ставят в тёплую воду и добавляют немного уксусной эссенции.

●Для того чтобы цветки снова стали пушистыми, поддержите их над паром.

ФРЕЗИИ

Этот нежный и влаголюбивый цветок ставят в воду так, чтобы уровень погружения стеблей в воду был всего 5 см, иначе они начнут гнить. Следите, чтобы уровень воды в вазе поддерживался на нужной отметке.

ОРХИДЕИ СИМБИДИУМ

Продаются круглый год, но особенно популярны весной. Цветы помещены в пробирку со специальным раствором, так что даже без всякого ухода они смогут простоять около 10 дней. Но если веточку разделить на отдельные цветочки и поставить их в обычную воду, орхидеи не завянут и дольше. Нужно следить, чтобы на лепестки не попадали капельки воды — иначе на них могут появиться бурые пятна.

ИРИСЫ

Ирисы подрезают под струёй воды и сразу же ставят в вазу. При этом наливают воды не слишком много, иначе стебли могут загнить. Вода должна быть холодной, можно даже бросить в неё кубики льда. Воду меняют

Если в доме есть домашние питомцы (особенно кошки), следите, чтобы животное не выпило воды из вазы с цветами. Особенно, если для сохранения букета вы используете химикаты.

ежедневно. В срезанном виде ирисы стоят до 10 дней.

НАРЦИССЫ

●Нарциссы ставят в прохладную воду, которую ежедневно меняют. Это цветы одиночники, поэтому — никаких композиций. Сок, выделяемый из стеблей нарцисса, вреден для других цветов, поэтому лучше ставить их в отдельную вазу.

●Чтобы совместить нарциссы с тюльпанами, предварительно продержите нарциссы в «карантине» — отдельной вазе в течение суток, чтобы вышел ядовитый сок. После этого можно ставить нарциссы с другими цветами в свежую чистую воду.

ГИАЦИНТ

В первые весенние дни в цветочных магазинах всю начинают продавать гиацинты в горшочках. Такой способ продажи (вместе с луковицей) помогает значительно продлить жизнь этого нежного цветка, ведь срезанные гиацинты стоят очень недолго. Если вам подарили гиацинт, считайте, что у вас подарок из серии «2 в 1». Когда гиацинт отцветёт, сохраните луковицу и посадите её на дачном участке или клумбе рядом с домом. Каждую весну гиацинт будет радовать вас своим цветением.



Этот изящный весенний цветок с ароматом ландыша на языке цветов символизирует молодость и доверие. В царские времена букеты и композиции из этих цветов украшали дворцовые покои, радуя знатных вельмож богатством природных оттенков и неповторимым запахом свежести.

Существует легенда о фрезии. Когда юная Весна, прогнав снег с полей и распустив в лугах первые цветы, заснула среди зелёного руна трав, холодный ветер, Мороз и Вьюга решили захватить её, заточить в ледяном дворце и вернуть Зиме. Ветер укачал Весну, Мороз превратил её сердце в лёд, а Вьюга укрыла её снегом. И все цветы и травы вокруг уснули. Казалось, что Весну уже не разбудить и на Земле будет вечно править Зима, как вдруг заволоновались колокольчики — цветы фрезии. Они зазвенели сначала тихонько, потом всё громче и громче, и вскоре их звон разбудил заснувшую и уставшую Весну. Она проснулась и растопила снега и льды. А фрезии она подарила чудесный аромат и радужную весеннюю расцветку. С того времени люди выращивают фрезии ранней весной, чтобы быстрее прогнать зиму и впустить в дома и в сердце весну.



ФРЕЗИЯ - ЦВЕТОК АРИСТОКРАТОВ

Фрезия по происхождению африканка, уроженка Капской области Южной Африки, относится к роду клубнелуковичных растений семейства касатиковых (ирисовых). Род состоит из 16 видов. Благодаря своей родине, фрезии называют «капским ландышем». Название растению дано в честь немецкого врача и ботаника Фридриха Фриза. Фрезии попали в Европу уже более 200 лет назад, сразу завоевав любовь цветоводов, и получили широкое распространение в садах. Гибридные фрезии выращивают и как комнатное растение. В условиях квартиры фрезии достигают в высоту до 60 см, и могут быть разных цветов. Листья у гибридной фрезии узкие линейные. Соцветия на длинном цветоносе, который несёт около десятка цветков. Очень душистые цветки диаметром около 6 см бывают самой разнообразной окраски: жёлтого, красного, сиреневого, фиолетового, белого цвета.

МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ И ОСВЕЩЕНИЕ

Фрезии любят много света и для того, чтобы они хорошо цвели, надо поставить их на солнечное окно. Прикрывать от солнца фрезии не нужно. В тёмное время хорошо относятся к дополнительной подсветке.

ТЕМПЕРАТУРА

Температура для выращивания фрезий должна быть 20-25°C. Луковицы же перед посадкой хранят при 15°C (но не в холодильнике или погребе).

ВЛАЖНОСТЬ

Фрезии любят влажный воздух, поэтому, особенно в жаркие дни, им требуется регулярное опрыскивание. После опрыскивания растения следует притенить, чтобы они не получили ожогов.

ПОЛИВ

Во время цветения фрезии поливают обильно и часто, а во время проращивания луковицы умеренно.

Избегайте излишней сырости, иначе луковица может быстро сгнить.

ПОДКОРМКА

В период роста и цветения каждые две недели фрезии нужно подкармливать обычными удобрениями для цветущих растений, например, «Кемира-люкс».

ПЕРЕСАДКА

После цветения у фрезии отмирает надземная часть. Её необходимо удалить, а луковички выкопать, просушить, разложить в целлофановые пакеты и хранить при комнатной температуре. Осенью луковицы высаживают в горшки, заполненные дренажом и рыхловатой и питательной почвой. Прорастают они очень быстро, в течение 2 недель.

РАЗМНОЖЕНИЕ

Размножается фрезия легко, поэтому семена и луковицы можно сажать весь год. Основное условие хорошего роста и цветения — много света.

ВРЕДИТЕЛИ И БОЛЕЗНИ

Фрезии болеют теми же болезнями, что и гладиолусы — фузариозом, разными гнилями и паршой. Из вирусных заболеваний — вирус фрезии и вирус фасоли. На листьях появляются небольшие мокрые пятна, которые со временем высыхают. Когда их много, лист может погибнуть. При появлении признаков заражения больные фрезии уничтожают. Из вредителей на фрезии можно обнаружить тлю, паутинного клеща и трипса.

При выращивании фрезий дома, их цветение приходится на конец зимы и самое начало весны. В этот период от ранней и ароматной красоты распускающихся фрезий получаешь особенную радость! А ещё говорят, аромат цветов фрезий помогает вылечить депрессию, потому что он напоминает нам о вечной весне и молодости, когда всё цветёт и радуется.

ГРАЖДАНСКИЙ БРАК:

ЗА И ПРОТИВ



В последние годы всё более популярным в нашей стране становится так называемый гражданский брак. То есть, когда мужчина и женщина начинают жить вместе, не регистрируя своих отношений в ЗАГСе. Несмотря на то, что гражданский брак давно и прочно вошёл в нашу жизнь, вокруг него по-прежнему ведётся немало споров. Множество сторонников кричат о правах и свободах, которые даёт эта форма брака, а ничуть не меньшее количество противников обвиняет тех, кто вступает в гражданский брак, в аморальности и безответственности.

Надо признать, что и у тех, и у других есть основания для таких заявлений. Гражданский брак действительно предполагает гораздо более свободные отношения, чем обычный. Но, с другой стороны, в наше время официально зарегистрированный брак тоже не заставляет брать на себя такое количество обязательств, как сто лет назад, и не настолько ограничивает свободу, чтобы бежать от него без оглядки. Возможно, дело действительно в отсутствии моральных норм и нежелании брать на себя ответственность?

Давайте не будем делать поспешные выводы, а посмотрим на эту проблему немного с другой стороны.

Как говорится – в первую очередь ищи того, кому выгодно. И мы сейчас попробуем разобраться, кто выигрывает в гражданском браке в первую очередь.

РЕПЕТИЦИЯ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

Тот, кто воспринимает гражданский брак как репетицию будущей семейной жизни, как возможность лучше узнать друг друга, притереться, примерить на себя роли мужа и жены. Действительно, в самом начале отношений такая форма семейной жизни вполне оправдана. Особенно, если вспомнить, что практически половина всех официально зарегистрированных браков в нашей стране (да и в других европейских странах тоже) заканчивается разводом. Намерение вступить сначала в гражданский брак можно считать скорее проявлением ответственности, чем нежеланием принимать на себя обязательства. Однако в этом случае затягивать с регистрацией брака не стоит, ведь отношения должны развиваться, переходить на следующий этап, иначе они будут застаиваться и разрушаться. Среди психологов нет единого мнения по вопросу, сколько должен продлиться гражданский брак, чтобы состоящие в нём мужчина и

женщина точно поняли, что уживутся друг с другом. Кто-то называет срок в один год, кто-то два года, кто-то три или четыре. Единодушны психологи только в одном: срок более четырёх лет уже считается чрезмерным. Если пара, собиравшаяся пожениться, за четыре года совместной жизни, так и не нашла возможности это сделать, то скорее всего, у них есть серьёзные внутренние причины не регистрировать брак. Например, то же избегание ответственности. Хотя нет правил без исключений – есть пары, которые живут в гражданском браке много лет вполне счастливо и расставаться не собираются. Всё, как всегда, зависит от конкретных людей и конкретных обстоятельств.

ОЖИДАНИЕ ИДЕАЛЬНОГО ПАРТНЁРА

Тот, кто меньше любит партнёра и больше сомневается в нём. По большому счёту неважно, мужчина это или женщина. Нет лучшего способа показать всем окружающим, да и самому партнёру, что человек, с которым вы живёте, не совсем тот, кто вам нужен. Если стаж гражданского брака не слишком велик, то отсутствие штампа в паспорте можно списать на нехватку денежных средств или затянувшуюся подготовку к свадьбе. Но после нескольких лет совместной жизни всё становится уже слишком очевидным, чтобы закрывать на это глаза.

СВОБОДА ОТ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ

Тот, кто хочет быть свободным от обязательств и ограничений свободы, налагаемых браком. Как показывает статистика, это, в основном, мужчины. Согласно проведённым опросам, 85% состоящих в гражданском браке мужчин считают себе холостыми, а 92% женщин, находящихся в том же положении, полагают, что они замужем — с о всеми вытекающими обязательствами и ограничениями свободы.

ЛЁГКИЙ ПУТЬ К ОТСТУПЛЕНИЮ

Тот, кто уже имел неудачный опыт семейной жизни с последующим разводом и теперь хотел бы иметь более лёгкие пути к отступлению. Таким людям, переполненным страхами.

разочарованиями и неуверенностью, действительно спокойнее находиться в гражданском браке, чем снова вступать в официальный. Правда, никто не даст им гарантии, что новый опыт окажется счастливее, чем предыдущий. Пережить официальный развод, конечно, очень тяжело, но кто сказал, что расставание с гражданским супругом будет менее болезненным? К тому же, если к моменту разрыва отношений гражданский брак продлится несколько лет, совместно нажитое имущество всё равно придётся делить, а такой раздел гораздо сложнее, поскольку не регулируется законом.

ПРОВЕРКА ЧУВСТВ

Тот, кто владеет значительной материальной собственностью или имеет хороший заработок. Им действительно лучше сначала проверить свои чувства, чтобы не попасться на удочку брачных аферистов противоположного пола. Однако здесь все проблемы можно уладить при помощи брачного контракта, и нет никакой необходимости жить в гражданском браке годами и десятилетиями.

«ПЕРВЫМ ДЕЛОМ САМОЛЁТЫ...»

Тот, для кого на первом месте в жизни стоит карьера, на втором — материальный достаток, на третьем — хобби, а создание семьи и рождение детей, в лучшем случае, завершает десятку приоритетных целей. Если оба партнёра имеют похожие взгляды на жизнь, то никаких проблем. Если же один втайне всё же надеется на создание семьи в обозримом будущем, то его может ждать большое разочарование.

ДЕТИ ОТМЕНЯЮТСЯ?

Тот, кто не планирует рождение детей. Согласно последним исследованиям, дети, рождённые в гражданском браке, чаще появляются на свет более слабыми и болезненными, чем их рождённые в официально зарегистрированном браке сверстники. Среди них также больше недоношенных детей и детей с меньшим весом. Психологи утверждают, что причины этого кроются в дополнительной стрессовой нагрузке, которой подвергается женщина во время беременности. Ведь даже самые прочные любовные отношения не могут дать уверенности в завтрашнем дне, если любимый человек не хочет показать всем окружающим и самой женщине, что намерен заботиться о ней и о будущем ребёнке. Поэтому в граждан-

ском браке нежелательной беременности следует избегать особенно тщательно. Лучше сначала регистрация в ЗАГСе, а потом беременность и рождение ребёнка. Конечно, штамп в паспорте не защитит от всех возможных бед и трудностей семейной жизни и не удержит рядом с вами мужчину, который решил уйти, но хотя бы некоторую уверенность в завтрашнем дне он предоставит. А это в свою очередь повысит шансы на рождение здорового ребёнка.

То есть, если коротко, люди, вступающие в гражданский брак, ожидают от него следующих выигрышей: отсутствия обязательств; возможности отложить принятие решения о создании семьи и рождении детей; возможности иметь лёгкие пути к отступлению; возможности репетиции семейной жизни; возможности иметь от близких отношений только плюсы; возможности избежать трудностей и минусов близких отношений.

МИНУС ПРОТИВ ПЛЮСОВ

Нельзя сказать, что перечисленные выигрыши гражданского брака такие уж недостойные и аморальные. Скорее, понятные, а если примерить на себя, то и простительные. Даже о безответственности, как о таковой, речи здесь не идёт. Более безответственным, наверное, можно назвать решение броситься с головой в омут семейной жизни и родить ребёнка, не чувствуя уверенности, что брак

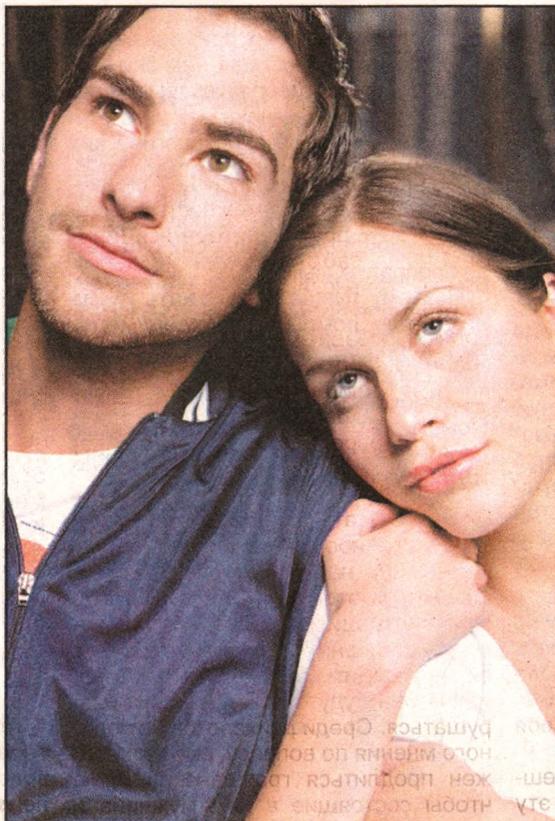
продлится хотя бы несколько лет, не говоря уж о всей жизни.

Но при всех выигрышах есть в гражданском браке один огромный минус, о котором почему-то очень редко говорят. Вступая в него, вы ВСЁ РАВНО получаете ту же самую семейную жизнь со всеми сопутствующими ей обязательствами, трудностями и минусами, что и в официальном браке. ФАКТИЧЕСКИ это тот же самый брак, только лишённый юридической защиты и общественной поддержки. Да, из него проще выйти, да, возможно, вы возьмёте на себя чуть меньше обязательств, но случись какая-нибудь непредвиденная ситуация, и вы окажетесь в ней абсолютно беззащитны, потому что у вас нет пресловутого штампа в паспорте.

Наверняка вы слышали не одну историю о том, как люди жили в гражданском браке, а потом один из них внезапно умер, и второй лишился части своего имущества, потому что не смог доказать, что оно было приобретено совместно с покойным. Это только одна из многих сотен неприятностей, которые могут подстерегать тех, кто не позаботился о том, чтобы узаконить свои отношения. Ведь официальная регистрация брака была придумана и существует по сей день не просто так. Если бы она не имела значения, все прекрасно жили бы без неё. Но именно она даёт ту общественную и юридическую защиту, без которой сложно обойтись. Особенно уязвимыми без такой поддержки становятся женщины и дети, поэтому девушкам, собирающимся вступить в гражданский брак, надо очень хорошо подумать, прежде чем решиться на этот шаг.

Вот и выходит, что гражданский брак — не панацея от семейных неурядиц, а та же самая семейная лодка, только ещё и более утлая и ненадёжная, чем обычная. Так стоит ли пытаться спрятаться в ней от трудностей семейной жизни? Может, лучше взять ответственность за свою жизнь на себя и построить открытые, честные, добрые и надёжные отношения с близким человеком? Научиться жить вместе, верить друг другу, любить и прощать? Для любого человека, создающего семью, это будет намного более полезным, чем держаться за свои страхи и подозрения, от которых не спасёт никакая подстеленная заранее соломка.

Елена КОНДАУРОВА



НЕПРОСТОЙ НАСМОРК

Казалось бы, о насморке мы знаем почти всё. Тем не менее, он лечится с трудом и доставляет немало неприятных ощущений. А для некоторых попытки облегчить дыхание заканчиваются «нафтизиновой» зависимостью. Как же правильно лечить простудный насморк?

На 10 самых актуальных вопросов отвечает терапевт, кандидат медицинских наук Ольга Мубаракшина.

Можно ли при насморке использовать комплексные препараты в порошках для лечения простуды?

— Такие средства обычно содержат не только жаропонижающие компоненты, но и вещества, облегчающие носовое дыхание. Поэтому в большинстве случаев применять их можно и даже нужно.

Однако надо учитывать, что в состав таких порошков входят различные вкусовые добавки, ароматизаторы, красители и стабилизаторы. Любой из этих компонентов может стать причиной аллергической реакции. Поэтому аллергикам с приёмом таких препаратов лучше не рисковать.

Также подобные комплексные средства не рекомендуется применять детям, гипертоникам, диабетикам и людям с заболеваниями щитовидной железы. У них после приёма порошков с сосудосуживающим действием могут развиваться побочные эффекты.

Есть ли способы уменьшить заложенность носа без лекарств?

— Подобные методики существуют. Правда, действуют они не всегда длительно. Но использовать в лечении их можно. Для облегчения дыхания можно использовать горячую общую или ножную ванну. Применяют также горчичники на заднюю поверхность голени. Приток крови к ногам уменьшает заложенность носа и тем самым улучшает дыхание. Но эти процедуры нельзя делать при температуре тела выше 38°C.

При насморке на фоне повышенной температуры лучше выпить горячий чай и принять внутрь шипучий аспирин или другое жаропонижающее средство. После этого надо лечь в тёплую постель, закутавшись в одеяло.



Нужно ли при насморке капать в нос интерферон?

— О том, стоит ли использовать интерфероны, учёные спорят уже не одно десятилетие. В России эти лекарства популярны, и рекомендуются даже беременным женщинам.

Однако на Западе интерфероны не являются широко применяемыми средствами от простуды. Там они входят в группу противоопухолевых медикаментов. Их назначают как химиотерапию при некоторых онкологических заболеваниях и как средство лечения вирусных гепатитов. При лёгком простудном насморке использование такой «мощной» артиллерии считается неоправданным.

Поэтому лучше поддержать иммунитет при помощи здорового питания. Хорошо повышают наши защитные силы кисломолочные продукты — биокефир, бифидок, йогурты. Помогут в борьбе с простудой также чеснок, хрен, лук и редька. Включите их в своё ежедневное меню.

Стоит ли при насморке закапывать в нос сок чеснока и лука?

— Использовать народные методы лечения насморка можно, но только правильно. Перед применением соки лука и чеснока важно сильно разбавлять водой до такой концентрации, чтобы они не вызвали ощущения жжения.

Неразведенные соки чеснока и лука крайне вредны для слизистой оболочки носа, так как повреждают маленькие реснички. И нос частично теряет важную способность к самоочищению. К тому же в арсенале современной медицины немало препаратов и капель, которые действуют более мягко, чем эти народные средства.

Как правильно закапать в нос сосудосуживающие капли?

— Перед их применением и через 5 минут после закапывания рекомендуется хорошо высморкаться. Капли рекомендуется использовать в положении лежа с запрокинутой и слегка повернутой головой. Это обеспечивает лучшее проникновение капель к отверстиям носовых пазух. Они быстрее и лучше раскрываются, в результате чего дыхание облегчается. При правильном закапывании не появляется ощущения ломоты в области лба и вкуса капель на корне языка.



Однако сейчас капли теряют свою популярность. Всё больше людей предпочитают использовать назальные спреи с сосудосуживающими веществами. Они гораздо удобнее и проще в применении, чем капли. Немаловажно и то, что спреи сложно передозировать. А значит, меньше риск привыкания и появления побочных эффектов.

В каких ситуациях при насморке необходимы препараты с морской водой?

— Морская вода является весьма эффективным природным лекарством для профилактики и лечения насморка. Ею можно промывать нос несколько раз в день.

Процедура носового душа проста, доступна для использования в домашних условиях и хорошо переносится. Носовой душ позволяет механически удалить всё ненужное и тем самым облегчить дыхание. Кроме того, при промывании осуществляется лёгкий массаж слизистой оболочки полости носа и носоглотки.

Однако при воспалении уха и полной заложенности носа промывания делать не стоит. В этих случаях можно орошать нос специальными спреями с морской водой.

● В 70 процентах случаев гайморит возникает после вирусных инфекций — ОРВИ. Чтобы не стать его жертвой, лечите простуду дома, в тепле. Не переносите болезнь «на ногах».

● В среднем современный взрослый человек за всю жизнь проводит около двух лет с заложенным носом.

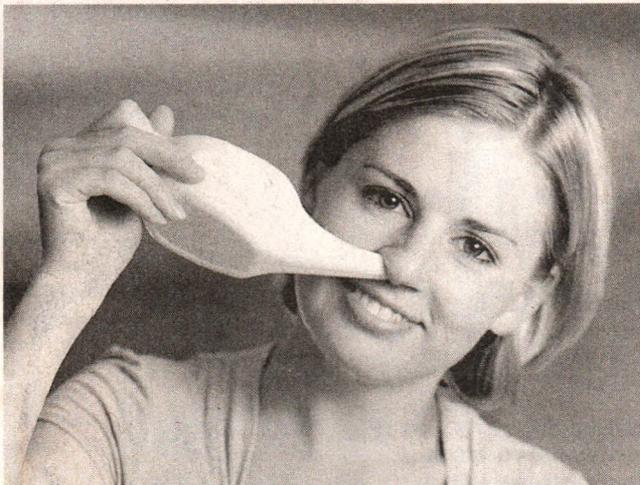
● Насморк может быть вызван двумя сотнями различных видов вирусов и бактерий.

● Если человек болеет насморком чаще пяти-шести раз в год, ему стоит проверить состояние иммунной системы.

Нужны ли при лечении насморка противоаллергические лекарства?

— Ещё не так давно лекарства от аллергии были обязательным компонентом лечения простудного насморка. Сейчас к их назначению подходят осторожно.

Исследования учёных показали, что применение антигистаминных средств является обоснованным лишь в том случае, когда простуда и гайморит развиваются на фоне аллергического насморка. Их назначение имеет смысл и на ранних ста-



диях насморка, когда из носа капает или течёт. Они «подсушивают» слизистую и облегчают дыхание через нос. Однако в тех случаях, когда содержимое носа становится густым и вязким, противоаллергические лекарства не нужны и даже могут ухудшить ситуацию. К тому же они могут вызывать сонливость, что неприемлемо для людей, которые каждый день водят машину.

Если содержимое носа загустевает, необходимы средства для его разжижения. Например, растительные драже или капли синупрет, спрей ринофлуимуцил.

В каких случаях при насморке надо начинать приём антибиотиков?

— Большинство людей выздоравливают при простудном насморке без приёма антибиотиков. Даже при некоторых формах гайморита эти препараты сейчас не назначают.

Антибиотики могут быть необходимы при сочетании гнойных выделений из носа, головных болей и повышенной температуры тела. При таких ощущениях надо обратиться к врачу, сделать рентген либо сканирование пазух на компьютерном томографе и ряд других анализов.

При необходимости врач назначит антибиотики, порекомендует сделать так называемый «прокол» или назначит современную процедуру ЯМИК.

Нужны ли при насморке поливитамины?

— Большинство аптечных витаминных добавок содержит синтетические формы витаминов, которые действуют на организм слабее натуральных. Сейчас наблюдается тенден-

ция к ограничению их применения, особенно в больших дозах.

Ускоряют выздоровление от простуды натуральные витамины. Для насыщения ими во время болезни и после неё пейте настои из плодов шиповника, чёрной смородины, облепихи, ешьте киви, сладкий перец и квашеную капусту. В этих продуктах много витамина С, поддерживающего иммунитет, и витамина Р, способствующего укреплению мелких сосудов носа и уменьшению их проницаемости.

Насколько эффективны при насморке лекарственные растения?

— Препараты на основе лекарственных растений при насморке применяются часто и достаточно успешно. В растениях содержатся так называемые фитонциды, или растительные антибиотики. Они помогают уничтожить как бактерии, так и вирусы. И этим они принципиально отличаются от аптечных антибиотиков, которые абсолютно бесполезны при вирусных инфекциях.

К тому же лекарственные препараты на основе трав облегчают дыхание, стимулируют иммунитет и у них меньше побочных эффектов. Перечень лекарственных растений, помогающих справиться с насморком, довольно большой. Ускоряют выздоровление при простуде первоцвет, горечавка, шалфей, чабрец, листья чёрной смородины. Некоторые из этих растений свободно продаются в аптеке, а некоторые входят в состав готовых лекарственных препаратов.

Лечение гомеопатическими и растительными препаратами можно сочетать с закапыванием сосудосуживающих капель. Но надо помнить, что максимальный срок использования таких капель — 3-5 дней. Иначе возможно развитие зависимости.



ДИПЛОМАТ БОЖЬЕЙ МИЛОСТЬЮ

«**Г**олова моя гордо поднята, и нет в моих глазах просящего взгляда женщины, которая цепляется за уходящее чувство мужчины. Не в твоих глазах я ищу оценки себя. Мою ценность отражают глаза тех, кому я даю богатство моего творчества, ума, души. Как хороша жизнь! Жизнь в работе, в преодолении, в успехах и даже трудностях. Хорошо просто жить. Я улыбаюсь жизни и не боюсь её... Хочу разработать тему об отрыве любви от биологии, от сексуальности, о перевоспитании чувств, эмоций нового человечества. И расширение самой чудесной эмоции — любви — до общечеловеческого обхвата».



ГЕНЕРАЛЬСКАЯ ДОЧЬ

Александра Коллонтай родилась 1 апреля 1872 года в Петербурге, в семье генерала Михаила Домонтовича. Отцу Александры было за сорок, он увёл из семьи 35-летнюю мать троих детей Александру Мравинскую. Дитя любви назвали в честь матери Александрой. Шурочка получила хорошее домашнее образование, владела более чем шестью языками. Экзамены при шестой петербургской мужской гимназии Шура сдала лучше тех, кто проучился там годы. Летом 1889 года прекрасная Шурочка Домонтович отвергла ухаживания 40-летнего генерала Тутомлина, личного адъютанта императора Александра III. Родители, мечтавшие о такой блестящей партии для своей дочери, были в шоке. Разбив несколько сердец, генеральская дочь вопреки воле родителей вышла замуж за выпускника Военно-инженерной академии Владимира Коллонтая, которому ещё предстояло сделать военную карьеру. Вскоре у них родился сын Михаил. Шурочка была рада появлению малыша, но оказалась совсем не готовой к исполнению роли матери и жены. Заботы о быте, муж, ребёнок, домашний уют — отталкивали её унылостью и ординарностью. Она познакомилась с марксистами, усиленно штудировала их книги, посещала тайные кружки. Пока Владимир, заботясь о

блага семьи, делал военную карьеру, жена всё сильнее втягивалась в политические интересы, интуитивно почувствовав, что это — её поприще для личной реализации. В апреле 1898 года она покинула супружескую квартиру, а в августе того же года 26-летняя Александра покинула и Петербург, оставив сына на попечение родителей, и отправилась за границу.

РЕВОЛЮЦИОННЫЙ РОМАНТИК

За границей она посещала лекции по экономике и статистике, начала писать политические работы, завязала важные знакомства — с Лениным, Плехановым, Розой Люксембург. Центральной темой её политического интереса стал женский вопрос. В Париже она попала в семью дочери Карла Маркса — Лауры. В Данию Коллонтай поехала по приглашению К. Цеткин на Международную конференцию социалисток, где, кстати, и было принято решение о праздновании женского дня — 8 Марта. Она читала лекции на любые темы — от творчества Л. Толстого до положения женщины в семье. Жизнь её была бурной. Каждый день приносил новые встречи, новые споры. Получив известие о Февральской революции 1917 года, Александра Коллонтай сразу направляется в Петроград. Общее воодушевление революционной феерии подействовало на неё опьяняю-

ще. Александра Михайловна стала единственной женщиной, вошедшей в состав революционного правительства. Её назначили наркомом государственного призрения (министром социального обеспечения). На этом посту она подготовила несколько важнейших декретов, касавшихся сферы семейных отношений: «О расторжении брака», «О гражданском браке» и «Об уравнивании в правах внебрачных детей с законнорожденными».

ВОЕННО-ПОЛЕВОЙ РОМАН

Полной мерой расцвёл её ораторский талант, умение нравиться толпе, вести её за собой. Она испытывала восторг и упоение, видя, как послушно люди верят её словам, как горят их глаза. Аудитории же стали огромными, это вам не кучка скучающих, сухих социалисток. Тут огромные площади рабочих, солдат, моряков — и над всеми ними парит хрупкая, очаровательная женщина с сильным, звучным голосом. Коллонтай писала в те дни: «Мы, русские, вернее — большевики, мы творим историю, мы пробиваем путь для мирового пролетариата. И от этого сердце всё время подпрыгивает и радостно. Ходишь как бы влюблённая в нашу партию и её борьбу». Александра Михайловна помолодела, «отрешившись от старого мира», и однажды, выступая в Гельсингфорсе, познакомилась с мужчиной своей мечты — лихим

моряком Павлом Дыбенко. По окончании митинга Дыбенко представил Коллонтай личному составу линкора, отметив, что она — первая женщина на его палубе. На катере Павел лично отвёз Александру Михайловну в порт, а затем на руках перенёс на берег. Она не могла не полюбить этого плечистого, высокого, бородастого моряка, в прошлом портового грузчика, сына крестьянина. Да, она принадлежала к аристократическому роду, а он едва мог прочесть несколько слов, но что из этого? Дыбенко привлекал её неуёмной страстью, здоровыми эмоциями и романтической биографией. На постоянные напоминания «доброжелателей» о том, что она старше Дыбенко на 17 лет (в 1917 г. ей было 45, ему — 28), Коллонтай неизменно отвечала: «Мы молоды, пока нас любят!» В феврале 1918-го она регистрирует брак с ним. Но счастье длится недолго. В разгар Гражданской войны Дыбенко завёл серьёзный роман с одесской красавицей Валентиной Стефеловской. Александра обратилась к руководству страны с двумя просьбами: как можно быстрее отправить её на любую работу за границу и «больше не смешивать имён Коллонтай и Дыбенко».

ДИПЛОМАТ БОЖЬЕЙ МИЛОСТЬЮ

Её спасло назначение с дипломатической миссией в Норвегию. Так оказалось, что вторая половина жизни Коллонтай стала расцветом её общественной деятельности. 27 марта 1923 года Александра Михайловна возглавила полпредство РСФСР в Норвегии, став первой в мире женщиной-послом. Нигде её талант не раскрывался с такой силой, как на дипломатической работе. Коллонтай в полной мере использовала своё обаяние, умение говорить, желание нравиться окружающим. За первые годы работы Александра Михайловна успешно налаживает экономические связи с норвежскими промышленниками, заключив договор на поставку сельди в Россию, добивается признания Норвегией Советской России. Её девизом становятся слова, которые она потом любила повторять молодым: «Дипломат, не давший своей стране новых друзей, не может называться дипломатом». Шефам протокола приходилось перекраивать сложившиеся и выверенные веками детали церемонии. Об этом много писалось в газетах. При вручении верительных грамот шведскому королю Густаву V 70-летний монарх, очарованный советским послом, шёпотом спросил Коллонтай: «А как вас принимал король Хокон (норвежский король)? Вы беседовали с ним стоя или сидя?» Узнав, что сосед-монарх



любезно предложил Коллонтай сесть, сказал: «В таком случае прошу вас сесть. Мне ещё никогда не приходилось принимать даму с такой высокой миссией. Церемониал ещё не выработан». Оба рассмеялись.

Надо сказать, Александра Михайловна умела производить впечатление. Однажды в связи со свадьбой норвежской принцессы и датского кронпринца во дворце состоялся приём. Гости — дипломаты — спустились по широкой беломраморной лестнице в зал парами: муж и жена. Но «когда мадам Коллонтай, — писали потом газеты, — одна, во всём своём величии спускалась по лестнице, по залу пронёсся шёпот восхищения». Она умела при высокой мужской должности использовать преимущества своего пола.

МАГИЧЕСКАЯ ЖЕНЩИНА

В 1923 году Александре Михайловне пошёл 52-й год. Несмотря на возраст, она не утратила своей магии очарования. На бурном жизненном пути профессиональной революционерки



появляется ещё один мужчина. Это француз, коминтерновец Марсель Яковлевич Боди (1894-1984). Он принял советское гражданство и работает в представительстве СССР в Норвегии. По профессии переводчик и журналист. Марсель моложе Коллонтай на 20 с лишним лет и годится ей в сыновья. К тому же он женат. Но любви все возрасты покорны. Они начинают встречаться, и очень скоро Александра Михайловна убеждается, что влюблена в этого мужчину. Их любовная связь длится почти пять лет. Наконец-то капризная судьба благосклонна к Александре Михайловне. Она получает тихое спокойное женское счастье. Правда, продолжается оно недолго. Марсель разочаровывается в партии большевиков, отказывается от советского гражданства и в 1927 году уезжает во Францию.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Александра Коллонтай за время своих «мытарств» за границей стала феминисткой и представляла собой новый тип женщины. Она ратовала за равенство полов, мечтала о том, чтобы прекрасная половина человечества наконец-то освободилась от буржуазных оков, а в дневнике писала: «Необходимо широко распахнуть перед женщиной врата полноценной жизни. Нужно закалить её сердце и волю. Пора наконец-то научить женщину смотреть на любовь не как на основу жизни, а как на средство, способное выявить своё истинное Я».

Александра Михайловна покинула этот мир 9 марта 1952 года. В своём дневнике незадолго до смерти она написала: «Я любила жизнь и очень хотела быть счастливой». Увы, даже самая прекрасная жизнь когда-нибудь кончается. Похоронили её на Новодевичьем кладбище.

Подготовила Алла ОРЛОВА



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

Женская консультация

У моей 13-летней дочери в момент месячных сильно болит низ живота, приходится 2-3 дня принимать анальгин. Могут ли так проявляться какие-то гинекологические заболевания или это возрастное?

Дарья М., г. Вологда

Вашей дочери, как и всем женщинам, необходим ежегодный профилактический осмотр гинеколога. Если девушка ещё никогда не проходила гинекологическое УЗИ, ей нужно сделать это исследование. Оно поможет выявить, нормально ли сформированы органы, нет ли аномалий развития матки. Потому что в ряде случаев именно аномалии строения и расположения матки становятся причиной сильных и упорных болей.

Врач также может назначить лечение для предупреждения возникновения болей. Иногда при болезненных месячных проводится комплексное лечение витаминами и минералами. Могут также назначаться гомеопатические средства, такие, как дисменорм или ременс.

Обязательно пересмотрите тактику лечения менструальных болей. Не стоит использовать анальгин, у него слишком много побочных эффектов. Аспирин также небезопасен, он может усилить кровотечение и не рекомендуется детям до 14-15 лет. Лучше используйте препараты ибупрофена в сочетании с но-шпой. Врач может также посоветовать более сильнодействующие обезболивающие таблетки, разрешённые к применению у подростков.

Мне 44 года. Месячные приходят то через три месяца, то через четыре. Есть ли смысл обращаться к врачу и пытаться как-то восстановить цикл гормонов?

Наталья Д., Воронежская область

Гинекологу нужно показаться обязательно. Прежде всего, вам необходимо сдать кровь на половые гормоны и гормоны щитовидной железы. Важно также провести УЗИ-диагностику.

После получения результатов обследования можно будет предположить причину нерегулярных менструаций. А уже затем будет решаться вопрос о гормональной коррективке.

Врач рекомендовал мне прийти на лечение эрозии шейки матки после месячных. Но менструация так и не пришла, я забеременела. Как эрозия может повлиять на беременность и не помешает ли она при родах?

Ольга Л., г. Курск

Во время беременности эрозия обычно никак себя не проявляет. На течении родов её наличие также не скажется. Поэтому заняться лечением вам будет нужно через шесть-восемь месяцев после рождения малыша. Причём сделать это нужно обязательно, невзирая на хлопоты, свойственные молодым мамам.

Если эрозию совсем не лечить, со временем возможно развитие изменений в шейке матки. Из-за длительного воспаления в области эрозии может меняться структура клеток. Возможно даже появление рака шейки матки. Негативную роль в этом процессе могут сыграть некоторые половые инфекции, особенно папилломавирусы и их сочетание с генитальным герпесом.

Раньше молочницу лечили спринцеваниями и свечами, сейчас часто назначают только таблетки. Почему, ведь они не всегда помогают?

Галина В., г. Воронеж

Около двух десятилетий назад появились мощные противогрибковые препараты, которые быстро вылечивали молочницу одной таблеткой. Они были очень эффективными и удобными в использовании, поэтому другие методы стали не слишком актуальными.

Сейчас применяются те же таблетки. Но, по наблюдениям врачей и пациентов, их эффективность от года к году падает. Связано это с тем, что грибки, как и бактерии, научились приспосабливаться к препаратам.

Поэтому «хорошо забытые» способы лечения свечами и промываниями влагалища возвращаются. Однако не стоит самостоятельно экспериментировать с народными методами. Любые спринцевания влагалища должны проводиться по назначению врача. Лечебные свечи также подбирает гинеколог.

Я часто забываю принимать таблетки от климакса. Правда ли, что вместо них можно приклеить пластырь?

Ирина М., 52 года, г. Воронеж

Если врач назначил вам таблетки для заместительной гормональной терапии, их можно заменить специальным пластырем. Его однократное наклеивание обеспечивает организм женским гормоном эстрогеном в течение целой недели. Пластырь удобен в применении, но обладает почти всеми побочными эффектами таблеток, поэтому должен использоваться только по рекомендации врача.

Если же вы принимаете растительные или гомеопатические препараты для облегчения симптомов климакса, то их аналогов в форме пластыря не существует.

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

СИНДРОМ «СУХОГО ГЛАЗА»

Как быть, если после работы за компьютером испытываешь постоянное ощущение «песка в глазах»?

ПРИЧИНЫ И СИМПТОМЫ

Синдром «сухого глаза» — очень распространённое заболевание, особенно в последнее время. При этом недуге после зрительной нагрузки глаза краснеют, их всё время хочется потереть, а изображение начинает расплываться.

Неприятные ощущения появляются из-за того, что глаз недостаточно смачивается слезой. Здесь действует целый ряд причин. Наиболее часто на состоянии глаз сказывается длительная работа за компьютером, когда частота мигания уменьшается.

Ухудшение может провоцировать ношение контактных линз, неправильное питание с недостаточным количеством витаминов, слишком сухой воздух в помещениях. Плохо действуют на глаза пыль, выхлопные газы и дым, в том числе сигаретный.

Гормональные нарушения тоже могут способствовать появлению синдрома «сухого глаза». Например, у женщин это заболевание нередко возникает в период климакса и менопаузы, когда в организме падает уровень эстрогенов. Поэтому в старшем возрасте синдром сухого глаза чаще встречается у женщин, чем у мужчин.

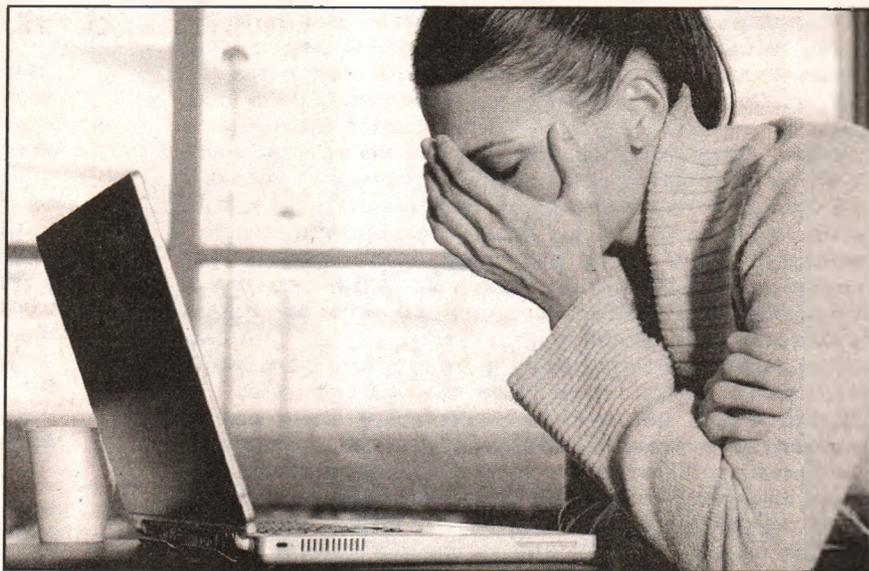
Уменьшается количество необходимой для глаз влаги и при приёме некоторых медикаментов, а также при определённых заболеваниях, например, при ревматоидном артрите.

Но без специального обследования этот диагноз поставить нельзя. Поэтому человеку, испытывающему дискомфорт в глазах, нужно пройти ряд диагностических тестов. Они позволят отличить синдром «сухого глаза» от аллергического конъюнктивита и некоторых других заболеваний.

НЮАНСЫ ЛЕЧЕНИЯ

Тактика лечения синдрома «сухого глаза» напрямую зависит от причины заболевания и его тяжести. В самых сложных ситуациях, когда сухость глаз связана с серьёзными заболеваниями и протекает очень тяжело, могут применяться хирургические методики. Но наиболее распространённым методом лечения является применение капель искусственной слезы.

В тех случаях, когда проблемы вызваны длительной работой за монитором или пересушенным воздухом, этой меры бывает достаточно.



но. Регулярное использование искусственной слезы значительно уменьшает неприятные ощущения в глазах.

Капли искусственной слезы нужно правильно выбирать. Они существенно различаются по составу и цене. Дешёвые капли обычно являются бесхитростными растворами синтетических полимеров и не обладают дополнительными лечебными свойствами. При этом они довольно жидкие и их надо применять довольно часто. Поэтому большой экономии вы не получите. Лучшим выбором будут те капли, которые дают длительный эффект.

При этом ни в коем случае нельзя путать капли искусственной слезы и препараты, убирающие красноту глаз. Последние можно использовать только эпизодически, когда краснота доставляет существенный дискомфорт.

Ведь принцип действия таких капель существенно отличается от препаратов искусственной слезы. Они быстро снимают раздражение и покраснение глаз за счёт сужения сосудов. Однако достаточными смачивающими свойствами они не обладают и к тому же сами «высушивают» глаз. Поэтому при синдроме сухого глаза такие капли могут только усугублять проблему.

КАПАЕМ ПРАВИЛЬНО

Чтобы «искусственная слеза» была эффективной, её нужно правильно закапывать. Капли желательно применять в положении лежа или сидя на стуле с запрокинутой головой. Не следует слишком сильно оттягивать нижнее веко вниз, так как при этом не образуется «кармашка» между нижним

веком и глазом. И лекарство может просто вытечь.

Перед закапыванием рекомендуется отвести взгляд немного вверх. Не теряя из поля зрения кончик флакона, нужно приблизить его на достаточное расстояние, но не слишком близко, чтобы не коснуться века. Капать нужно одну-две капли. Больше двух капель в пространство между веком и глазом не помещается, поэтому избыток жидкости просто вытечет.

ДИЕТА ДЛЯ ГЛАЗ

Синдром «сухого глаза» усугубляется при дефиците витаминов. Поэтому надо соблюдать определённую диету. Особенно важны при сухости глаз продукты, богатые витаминами А и В2. Именно они активно участвуют в процессах обновления слизистых оболочек и кожи. Поэтому будут полезны молочные продукты, морковь, тыква, цельнозерновой хлеб. Чтобы глаза хорошо увлажнились естественным путём, надо пить достаточное количество жидкости — не менее полутора литров в день.

Ольга МУБАРАКШИНА



СТАНОВИТЬСЯ БЕГЕМОТОМ В УГОДУ МУЖУ?

В январском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Ирины из г. Пскова: «Я перестала нравиться мужу. Дело в том, что я похудела на 15 кг. Сейчас я себе очень нравлюсь, да и все знакомые мне говорят, что я стала выглядеть лучше. Одного мужа моя фигура не устраивает. Как он говорит, «одни кости, и подержаться не за что». И это при том, что когда мы познакомились, я была такой же худой, как сейчас, поправилась я, уже когда мы давно были вместе, на гормональном фоне. Сейчас у меня действительно сильно похудели бёдра и грудь — такое телосложение, что весь жир копится, в основном, на животе. То есть, если я захочу снова поправиться, я поправлюсь, при моей склонности к полноте это несложно. Но тогда у меня опять вырастет огромный живот, и только потом всё остальное. Я не хочу опять стать бегемотом. Но муж говорит, что лучше быть толстой, но с большой попой и грудью. Как быть? Становиться ли снова бегемотом в угоду мужу и в ущерб своей самооценке? Или нравиться себе и окружающим, но с большой вероятностью потерять любимого мужчину (муж уже сейчас начал заглядываться на «пышек»)?» Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Ирины.

ЗДОРОВЫЙ ПОДХОД

Ирина, мне кажется, нужно руководствоваться здравым смыслом, а не капризами своего мужа. Даже обсуждать не хочется его высказывания. Если он, как ты пишешь, заглядывается на других женщин только потому, что они «пышечки», сказать нечего. Нужно думать о своём здоровье, потому что лишние килограммы — это нагрузка на сердце, позвоночник и суставы. Ты молодец, что смогла похудеть, да ещё и на 15 кг. Склонные к полноте люди знают, как это сложно — сбросить даже 2-3 кг.

Старайся держать себя в форме и не поддавайся на провокации. Никаких бегемотиков! Ты молодая женщина, и тучность тебя явно не украсит. Может быть, тебе сейчас, в сильно похудевшем состоянии, просто нужно подкачать мышцы, и тогда фигура будет выглядеть более подтянуто и спортивно.

Анна, г. Тула

ВОЗМОЖНО, ОН РЕВНУЕТ ТЕБЯ

Милая Ирина! Как показывает практика, если мужчина захочет изменить или совсем уйти, его ничто не удержит: ни дети, ни внешность жены, ни её любовь. У меня была очень красивая мама. Мой отец запрещал ей пользоваться макияжем, так как признавал только естественную красоту. Но ушёл он к женщине с крашеными жиденькими волосами, бровями и всем остальным, включая большие зубы. Поэтому я для себя

решила: никогда не идти на поводу у мужчины ни в каких вопросах. Мужья приходят и уходят, а мы остаёмся. Понятно, что в семье интимные отношения должны быть гармоничными, но это не значит, что в угоду мужу нужно «становиться бегемотом»! И знаешь, Ирина, я бы и не держалась за такого мужчину. Рано или поздно он уйдёт налево. Но вполне возможно, он просто «заводит» тебя, чтобы скрыть свою ревность. Ведь большинство мужчин не устраивает, когда их жена нравится ещё кому-то, кроме них. В любом случае, главное, Ирина, чтобы ты нравилась себе и жила полноценной жизнью без комплексов.

Жанна, г. Воронеж

ТЫ ДОЛЖНА НАВРИТЬСЯ СЕБЕ

Ирина, если для мужчины главное в женщине — это грудь и попа, то нужно свою раскритикованную за тощий вид пятую точку не отъедать, а хватать и уносить подальше от такого тонкого ценителя женской красоты. Пойми, мужчина не имеет право изменять жене на том основании, что у неё внешность не Памелы Андерсон. Что будет, когда ты начнёшь покрываться морщинами? Терпеть измены «любимого» с молоденькими девочками, оправдывая их своим внешним несовершенством ввиду не первой свежести? Или если он начнёт критиковать твои губы,

побежишь к пластическому хирургу за силиконовыми? Жертвовать своей внешностью, дабы порадовать мужчину, это путь к саморазрушению.

Ты должна, прежде всего, нравиться себе. А уж тот, кому ты понравишься такой, какая есть, обязательно найдётся.

Инна, г. Липецк

**КАК ПОДТОЛКНУТЬ МУЖА ОФОРМИТЬ ОТНОШЕНИЯ?**

Мой муж был раньше, до меня, женат (есть сын 18 лет). Но наша любовь была сильнее всех препятствий. Мы вместе уже 13 лет. Я красива, у меня успешная карьера, мы много путешествуем. Большой, красивый и уютный дом. Есть дочь 5 лет. Меня тревожит только одно. После развода с женой он так и не женился на мне. Я никогда не буду его об этом просить. Хотелось, чтобы он дошёл до этого сам. Наоборот, всегда подчёркиваю, что я независима, красива, молода и умна. Иногда шутим, что мы свободны, что сами решаем, быть вместе или расстаться. Это так современно! Хотя из нашего окружения мы одни такие. Остальные все давно женаты. Как ненавязчиво подтолкнуть мужа просто оформить отношения? Мне было бы так спокойнее.

Эльвира, г. Псков, 32 года

В январском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Марины из г. Екатеринбурга: «Так получилось, что я зарабатываю в несколько раз больше мужа. Содержать взрослого мужика я считаю позорным и предложила ему отдельный бюджет. Скидываемся по определённой сумме на общие нужды, остальное — каждый себе. Он естественно, недоволен, потому что ему это не выгодно. А я не вижу другого выхода. Хочу сохранить брак, но и содержать мужа тоже не хочу. Я больше работаю и зарабатываю при этом, почему же я должна ущемлять себя в чём-то ради содержания мужика? Он категорически против, а мне противна его позиция». Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Марины.

ХОЧУ РАЗДЕЛЬНЫЙ БЮДЖЕТ С МУЖЕМ



ВЫ — ОДНА СЕМЬЯ

Марина, конечно, по всем правилам мужчине положено содержать семью и зарабатывать больше женщины. Но ситуации бывают разные. Сейчас женщины нередко зарабатывают гораздо больше мужчин, занимают руководящие должности, ведут бизнес. Вопрос, как это преподнести в семейной жизни и планировать расходы. Мне кажется, что полностью переходить на отдельный бюджет нельзя. Всё-таки вы — одна семья. Обсудите совместно свои расходы на жизнь в конкретных цифрах: сколько денег нужно на продукты, квартплату, лекарства, бензин и т. д. и определите, какую сумму (возможно, в процентном отношении от дохода) каждый выделяет ежемесячно в общий бюджет. Полностью содержать здорового и полного сил мужчину для женщины как-то странно. Но в вашем случае, когда муж всё-таки работает, есть компромиссный вариант. Предложите мужу, который занят по работе меньше, взять на себя часть домашних и хозяйственных дел или, к примеру, больше заниматься с детьми. И не нужно слишком уж подчёркивать, во сколько раз вы больше зарабатываете.

Елена, г. Ростов-на-Дону

ЛУЧШЕ НЕ ЗАТЯГИВАТЬ УЗЕЛ

А зачем ты вообще замуж вышла. Марина? Ведь брак — это союз двух любящих друг друга людей. А в твоём письме о любви ни слова. С муже говоришь с презрением, получается, кроме денег, тебе от него ничего не надо? Я согласна с тобой, что ситуация, когда женщина зарабатывает больше мужчины, ненормальна. Значит, ты должна настаивать на том, чтобы он менял работу, если нужно, повышал свой

профессиональный уровень. Раздел бюджета не спасёт ваших отношений. Но Марина, если твой муж ищет выгоды в твоём заработке, т. е. хочет жить за твой счёт, то зачем он тебе нужен? Ну разделите вы бюджет, что дальше? Каждый будет жить своей жизнью, ничем не обязывая себя по отношению друг к другу? Прости меня, это уже не союз, и даже не параллельный курс, потому что у вас нет и не будет ни общих целей, ни семейных традиций. Лучше не затягивать узел, а рвать отношения и пробовать быть счастливой с другим мужчиной.

Вера, г. Псков

СЕМЬЯ — ЭТО НЕ КООПЕРАТИВ НА ПАЯХ

Марина, а если завтра получится, что он станет зарабатывать в разы больше вас? А бюджет у вас уже раздельный... Это как — вообще раздельно? Как соседи по коммунальной квартире? Один из супругов икру и манго за завтраком лопают, а другой — батон с колбасой, или один едет отдыхать на Мальдивы, а у другого денег не хватает. он на даче

сидит? Или тот, у кого доходы выше, должен в чём-то себе отказывать, чтобы подстроиться под меньше зарабатывающего? Или тот возьмёт у более «богатого» супруга взаймы? Не похоже это всё на семью.

Конечно, каждый должен иметь какую-то сумму на личные расходы, подарки, сюрпризы. Ну и оставьте себе, раз хорошо зарабатываете, достаточную сумму на всё это. Но основные заработки лучше складывать в общую кучку. Семья — это всё-таки не кооператив на паях.

Да и вклады в семью не только деньгами измеряются. Один из супругов заработал больше — так другой его в это время в другой сфере прикрыл: с ребёнком оставался, за заболевшим поухаживал, и другому супругу не пришлось больничный брать и в деньгах терять. Так что смысла считаться «твоё-моё» не вижу.

Другой вопрос, если муж меньше зарабатывает не в силу стечения обстоятельств, а потому, что он — лодырь, транжира и альфонс. Но тогда тоже нет смысла бюджет делить, проще развестись.

Татьяна, г. Тамбов

КАК ЗАСТАВИТЬ ЕГО ПОВЗРОСЛЕТЬ?

Надеюсь на ваш совет по поводу непростой ситуации. Начну с главного — у меня свадьба через месяц. Этому событию предшествовал сложный путь. Отношения у нас непростые. Ради того, чтобы быть с ним, я ушла от мужа, забрав ребёнка, переехала к нему. До этого мы год встречались, и я поняла, что он тот, кто мне нужен. Но совместный быт подорвал наши отношения — он любит весело проводить время с выпивкой и шумными компаниями, расслабляясь после работы. Я этого не понимаю, хочу от него внимания, чтобы он свободное время проводил с нами. И вообще, пора ему уже оступиться, становиться серьёзнее. Ему ведь уже 25. Пыталась втолковать это ему, возникали постоянные ссоры. Наконец он попросил нас съехать. Но через время, видимо, понял, что он не может без меня. Мы снова сошлись и назначили дату свадьбы. Но менять свой образ жизни он не собирается. Как скорректировать его поведение?



Ольга, г. Саратов, 31 год

Цветок	Муза истории Полосатая ягода	Кристиан	Домашн. птица	Шарф из меха (перьев)	Франц. актриса Кароль ...	Одежда катол. монаха
Жен. имя				Объёмный квадрат		Царь ... Годунов
У колеса Детская игра				Время года		
	Сущенные абрикосы Грузовой авто-ль			Куриное «слово»	Мера площади	
		Певица и актриса ... Лав				
	«Страшно ... жуть!»	Геенна огненная		Профессионал Фильм с В. Цоем	Вопрос Нота	Жена Адама
	Неодвиг. змея Др. греч. царь	Роковой мужчина				
		Певица без фамилии Битва				
На дне реки Родствен. рака			Равновесие	Моя ... с краю	Альпы, Карпаты	
	... царя небесного				Дикий бык	Дорожная бричка
	Приветствие (к ф. «Кин-дза-дза»)	Жаба	Мушкетёр			
	Композитор	Характер				
			Оросительный канал			

■ ■ ■
Муж с женой у банкомата. Муж вставил карточку, а пароль вспомнить не может. Стоит, долго думает, наконец, вспоминает и снимает деньги. Жена, с удивлением: — Четыре звёздочки — и ты вспомнить не мог?!

■ ■ ■
— Папа, меня мама сегодня два раза побила!
— За что, сынок?
— Первый раз — когда я ей показал дневник с двойками и замечаниями, а второй раз — когда она узнала, что это — её старый дневник!

■ ■ ■
Ничто так хорошо не удаляет известковый налёт, въев-

шуюся грязь, ржавчину, как ожидающиеся гости.

■ ■ ■
Если 8 Марта вам подарили не то, о чём вы мечтали, значит, в следующий раз мечтать надо гораздо громче!

■ ■ ■
Пара средних лет идёт на свадьбу. На следующий день их дочь спрашивает у мамы: — А какое было платье у невесты?
— В имперском стиле, элегантного цвета слоновой кости. Бюст завязывался на шнурках, рукава были средней длины и расширились на уровне предплечья. Нижняя часть была из тюля, очень пышная.

Через некоторое время дочь задала тот же вопрос отцу:
— А какое было платье у невесты?

— Да белое, кажется...

■ ■ ■
— Петров, чтоб отмазаться от армии, тщательно изучил литературу по психическим заболеваниям.

— И удалось ему обмануть врачей?

— Ещё как! 10 лет уже из больницы не выпускают.

■ ■ ■
— Поздравляю с днём рождения, желаю тебе счастья, любви, красоты, денег побольше, ума, а всё остальное у тебя уже есть!

■ ■ ■
— Дорогой, что тебе приготовить на завтрак? Есть йогурт, обезжиренный творожок, мюсли с молоком.

— Давай йогурт, творог и мюсли. И что-нибудь пожрать.

■ ■ ■
Самую страшную магнитную бурю перенёс инженер Сидоров, который подарил жене на 20-летие супружеской жизни магнитик на холодильник.

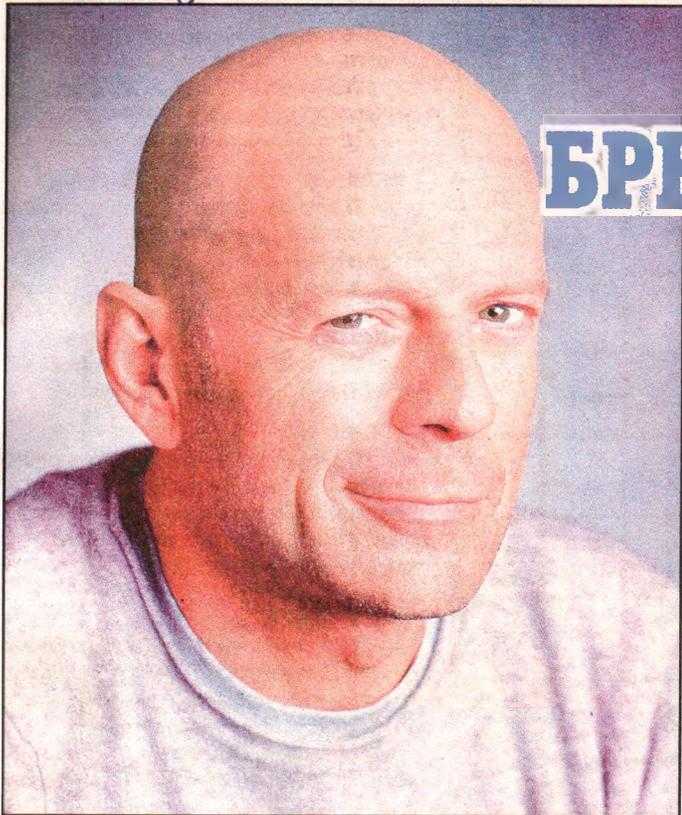
■ ■ ■
Провожают на пенсию старого одесского адвоката. Молодой коллега спрашивает: — Соломон Моисеевич, а какой самый удачный день в вашей карьере?
— Самый удачный день был, когда я выиграл девять судов подряд.

— Но позвольте, Розенблюм из конторы Шаевича выигрывал за день и больше!

— Молодой человек, я выиграл девять судов в карты у директора Одесского морского пароходства!

АНЕКДОТЫ





ИЗ ЖИЗНИ БРЮСА УИЛЛИСА

Арнольд Шварценеггер, Сильвестр Сталлоне и Ричард Гир. Брюса Уиллиса продюсеры пригласили в последнюю очередь и не прогадали: более половины шуток в фильме было придумано Уиллисом. Это так понравилось продюсерам, что в последующих «Крепких орешках» Брюсу было дозволено импровизировать сколько угодно.

Брюс Уиллис очень хотел, чтобы вместе с ним в фильме «Девять ярдов» снимался Мэтью Перри. Он звонил ему домой каждый день в течение нескольких недель, чтобы предложить роль, но Перри не было дома. В конце концов Брюс оставил Мэтью сообщение на автоответчике: «Я отрежу тебе ноги, подожгу твой дом и заставлю тебя ползать в огне с окровавленными культями». Эта фраза потом вошла в фильм.

Во время съёмок одного из эпизодов «Девять ярдов-2», когда герои Уиллиса и Перри просыпаются в одной кровати после попойки, Брюс решил подшутить над Мэтью: он лёг в кровать без одежды. Перри так перепугался — ведь этого не было в сценарии, — что побоялся спросить Уиллиса, почему он голый. Режиссёр решил оставить сцену в фильме.

После окончания съёмки фильма «Слёзы солнца» (2003) Уиллис сделал подарок Джону Аньяку, снявшемуся в эпизодической роли. Аньяк — беженец из Судана, лишённый одной ноги. После четырёх месяцев съёмок в джунглях его протез совсем износился, и Уиллис купил ему новый за 20 тысяч долларов.

После развода с Деми Мур Брюс Уиллис сменил много подруг. С 1998-го по 2000 год Уиллис встречался с испанской моделью Марией Браво Росадо. Они расстались из-за того, что Мария часто встречалась со своими бывшими возлюбленными, пока Брюс был на съёмках, а также устраивала большие шумные посиделки в их с Уиллисом доме.

С 2001-го по 2003 год Брюс продолжил тесное общение с моделями Рейчел Хантер, Евой Ясановски, Эмили Сэндберг и Эстеллой Уоррен. На смену им пришла сериальная актриса Надя Берлин. Но самым скандальным был роман с порнозвездой Алишей Класс. После разрыва с Уиллисом Алиша хвасталась, что заполучила двух мужчин Деми Мур: её бывшего мужа Брюса и её бывшего жениха Эмилио Эстеvez.

Брюсу Уиллису пришлось заплатить 21,5 тысячи долларов штрафа за безобидное желание убрать заболоченные места в пруду около собственного дома. Экологической инспекции самовольные мелиоративные работы звезды не понравились, и для соблюдения экологии района они обязали Уиллиса вернуть болото на место. Брюс вернул.

Брюс Уиллис начал лысеть в 30 лет. Актёр отправился на лечение в швейцарскую клинику, после того как над ним однажды посмеялся Джек Николсон, заметив: «Друг мой, да твоя голова вскоре станет похожа на большое куриное яйцо». За немыслимые деньги Брюсу имплантировали волосы в проблемные места, но вскоре обретенные локоны тоже стали выпадать. Тогда актёр решил побриться наголо.

Уолтер Брюс Уиллис родился 19 марта 1955 года в Идар-Оберштейне (Западная Германия) на американской военной базе.

Отец Брюса — Дэвид Уиллис. В 1957 году Дэвид демобилизовался и вернулся с семьёй в США. Мать — Марлен Уиллис, по национальности немка. Когда Брюсу было 16 лет, его родители развелись.

В детстве при волнении Брюс сильно заикался. Благодаря участию в школьных спектаклях он смог побороть этот недуг, и теперь вспоминает об этом с улыбкой.

Он был президентом школьного драмкружка и ученического совета. Одноклассники называли Уиллиса «душа школы».

Может быть, поэтому в 2003 году Брюс устроил празднование 30-летия со дня окончания школы и организовал вечер для 300 выпускников. Он снял целый отель в Атлантик-Сити и оплатил угощение, напитки и развлечения из своего кармана, потратив на это 30 тысяч долларов.

На премьере фильма «Слежка», в августе 1987 года, Брюс познакомился с Деми Мур. Главную роль в этом фильме исполнил Эмилио Эстеvez — жених Деми. Брюс и Деми стали встречаться почти ежедневно. И 21 ноября 1987 года сыграли свадьбу в Лас-Вегасе. Их брак называли образцово-показательным, но 11 лет спустя одна из самых знаменитых пар Голливуда объявила о своём разводе. Причину своего расставания Уиллис и Мур скрывают и по сей день.

Со времени развода с Деми Мур Брюс не один раз заявлял, что до сих пор любит свою бывшую жену. Когда у Деми Мур появился новый возлюбленный Эштон Катчер, Уиллис несколько раз пугал его своими пылкими признаниями. Однажды Брюс даже изъявил желание стать шафером Катчера на его свадьбе с Мур. Но через некоторое время передумал.

На роль Джона Маклейна в фильме «Крепкий орешек» (1988) пробовались