

ЖЕНСОВЕТ

Август
МАМА

№2 (88) Февраль 2014

Кулина

16+

**ОПАСНЫЕ
РОДИНКИ**

СТР. 40

**ТАКИЕ
РАЗНЫЕ
ПОДРУГИ**

СТР. 6

**70
НОВЫХ
РЕЦЕПТОВ**

**ОБЕЗВРЕДИТЬ
ЗАНУДУ**

СТР. 3

Стр.8

**ЛУЧШИЕ «БОРЦЫ»
ЗА ВАШУ
СТРОЙНОСТЬ**



Ирине Аллегровой пообещали пятого мужа



«Императрице» российской эстрады Ирине Аллегровой 20 января исполнилось 62 года. Пышных торжеств в честь очередного дня рождения Ирина Александровна, по традиции, не устраивала. Певица уже давно избегает шумных застолий при лишнем свидетелях.

Несмотря на закрытый образ жизни, Аллегрова до сих пор считается одной из самых завидных невест на российской эстраде. И хотя сама звезда на темы о личной жизни говорить не любит, курский астролог, с которым певица периодически общается, уверен: замуж она ещё выйдет. И её новый, пятый по счёту супруг будет похож на Владимира Путина: такой же сильный, разумный и ответственный. Сама же артистка на днях призналась: в то, что встретит свою любовь, уже не верит.

— Игорь Крутой всегда, когда мне звонит, спрашивает: «Как с личной жизнью?» — рассказала Ирина Александровна. — Я отвечаю: «Никак». Он удивляется: «Ирунчик, но такого же не бывает!» А у меня бывает.

Кстати, Аллегрова не скрывает: ни один из её мужей так и не смог найти с ней общий язык.

— Меня подминать надо правильно, — уверена певица. — Не знаю, как. У каждого свой метод. Но я такого мужчину не нашла и, видимо, никогда не найду.

Сейчас Ирина отдыхает, но уже в середине февраля, по традиции, отправится в гастрольный тур. Несмотря на то, что артистка прощалась со сценой два года назад, уходить она не собирается.

Марат Башаров променял невесту на бывшую жену

Красавец-актёр в очередной раз остался один: на этот раз Башаров покинул Анну Созинову, с которой Марат познакомился в фитнес-клубе, где девушка работает инструктором по плаванию. И хотя родители предупреждали Аню, что с таким женихом счастья у неё не будет, всё это время дочь убеждала их в обратном — мол, и у звёзд бывают исключения.

По словам знакомых пары, Марат и Аня провели зимние каникулы на разных курортах. Башаров предпочёл общество дочери и её матери, бывшей гражданской жены Лизы, во французских Альпах, Созинова пыталась справиться с болью утраты с подругой в Австрии.

Сегодня Анна чувствует одно — обиду на любимого мужчину, разрушившего все её планы. Судя по всему,

у девушки были серьёзные основания полагать, что она сможет стать той единственной, кого 39-летний сердцеед, до сих пор не состоявший в официальном браке, наконец отведёт в загс.

Ни актёр, ни его подруга не называют истинных причин случившегося.

Напомним, Анна и Марат были вместе чуть больше полутора лет.



Бари Алибасов от одиночества спасает кот

Бари Алибасов с детства неравнодушен к котам.

Друзья певца переживали, что его роскошная квартира на Арбате сможет превратиться в настоящее кошачье царство, как у его соседки Натальи Варлей.

Но Бари оказался человеком преданным. Много лет вместе с ним проживал только один-единственный кот Арни, который, к несчастью, несколько лет назад погиб при пожаре. С тех пор Алибасов зарёкся заводить животных.

Однако недавно знакомые подарили ему лысого котёнка, которого он всё же решил оставить у себя. Нового друга Бари назвал Чучей и теперь не представляет без него своей жизни. Кот скрашивает одиночество продюсера-трудоголика в музыкальной студии, где он сейчас живёт.

— Он очень красивый и очень тёпленький! А хвост у него, как у крыски! Красавец просто! — восхищается Бари.



Всероссийское издание «Кулина. Женсовет» №2(88), Февраль 2014 г. Выходит 1 раз в месяц. Учредитель и издатель — ООО Издательский Дом Лит-Пресс-Арт «Август-медиа». Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Свидетельство о регистрации ФС77-23676. Перепечатка информации, содержащейся в данном издании, возможна только с письменного разрешения редакции. Розничная цена — свободная. По вопросам распространения газет «Кулина» и «Кулина. Женсовет» обращаться по телефону (473) 261-06-58. По вопросам доставки изданий по подписке обращаться в местные узлы связи и управления. Телефон цеха экспедирования УФС Воронежской обл. (473) 266-38-90. Номер подписан в печать 23.01.2014 г. Отпечатано в ЗАО «Прайм Принт Воронеж» (г. Воронеж, пр. Труда, 48 л).

Заказ № 128. Тираж 19 500 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

ОБЕЗВРЕДИТЬ ЗАНУДУ

Слово «занудство» происходит от глагола «нудить», то есть заставлять. Человек, обладающий таким качеством, вынуждает нас слушать его как бы помимо нашей воли. Вам уже всё ясно, а он продолжает объяснять, утопая в деталях и подробностях. Не всегда есть возможность резко оборвать разговор, ведь занудой может оказаться ваш начальник, преподаватель, родитель. Муж, наконец. Зануды бывают разных типов. И в зависимости от этого надо выбирать и способ взаимодействия с ними.

ПЕССИМИСТ

У него всегда всё плохо: светит солнце — жарко, идёт дождь — мокро. Если зовёте его в отпуск, он морщится: «Ну и что там делать?» Время от времени мы все впадаем в пессимизм, но зануда такого типа постоянно пребывает в нём.

Как с ним общаться. Главное — стараться не заразиться его депрессивным настроением. Поэтому, что бы ни «пророчил» зануда, говорите себе: «Это просто его любимая песня». Если же зануда этого типа — ваш близкий человек, то старайтесь обращать его внимание на какие-то радостные моменты вашей жизни. Заведите дома щенка или котёнка — их поведение способно развеять даже самого невыносимого зануду.

ФЛЕГМАТИК

Этот человек чужд романтики, у него всегда всё продумано, рассчитано, всё разложено по полочкам. Того же он требует и от близких. Поэтому, если вы совершили какой-то поступок под влиянием эмоций — например, взяли да и приехали в тот город, куда ваш любимый зануда отправился в командировку, — это вызовет у него скорее негативную реакцию. Вы в его представлении окажетесь безалаберной, безрассудной.

Как с ним общаться. С ним лучше не спорить, не доказывать свою правоту. Эмоции — не его стихия, они вызывают у него тревогу. Соглашайтесь с занудой-флегматиком сразу, как только он начнёт объяснять, что жить так, как вы, нельзя. Иначе он затянет вас в паутину своих рассуждений, и плохое настроение вам гарантировано.

ПРОФЕССОР

Зануда этого типа с трудом способен отделять главное от второстепенного. Свою речь он всегда начинает от сотворения мира. Может придаться

к какой-нибудь незначительной детали в вашем высказывании и развить новую тему. Любит зацепиться за неточность формулировки и приняться активно опровергать, дополнять, развивать... С возрастом замедляется активность нервных процессов. И, чтобы объяснить что-то, человеку нужно больше времени. Поэтому к старости почти все профессора становятся «занудами».

Как с ним общаться. Если вы уже поняли, что хочет сказать собеседник, попробуйте подвести черту: «Словом, вы имеете в виду, что...», «Я поняла. Мне надо сделать то-то и то-то». Говорите спокойно, вежливо, чтобы у человека не возникло ощущения, что его «затыкают».

ЗАВИСИМЫЙ

Этот зануда всё время дёргает вас по пустякам. Муж может довести до иступления вопросами: «Чаю мне налила? А сахар положила? А помешала?» Он обязательно попросит вас найти ту или иную вещь, хотя прекрасно знает, где она лежит. Такой человек всё время ходит за вами: вы на кухню — он следом, вы в ванную — он тут же. Если вы, устав от него, стараетесь сократить общение, то он обижается и цепляется к вам ещё больше. Зависимым занудой может оказаться не только муж, но и пожилой родитель, неопытная коллега. Так ведут себя люди, которым не хватает участия. Они не знают иного способа привлечь к себе внимание, кроме как заставить или

просить исполнить свои поручения, просьбы. Даже ваш срыв, крик будет для такого человека приятнее, чем «незамечание».

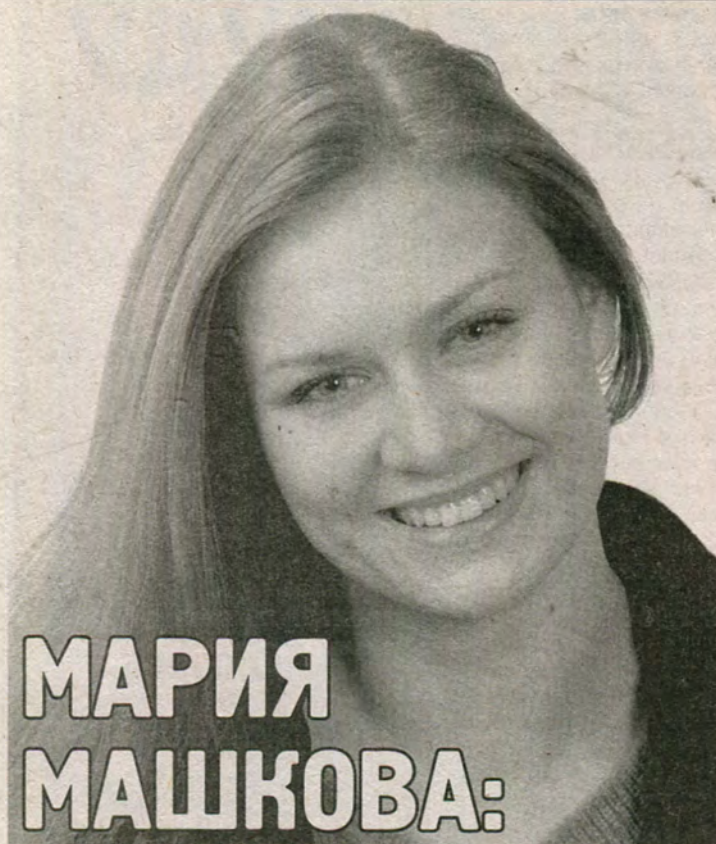
Как с ним общаться. Увеличение дистанции с этим занудой вызовет обратный эффект. Поэтому постарайтесь выделить время, которое вы посвятите только ему. Пусть это будет небольшой отрывок, но общение должно быть очень глубоким, чтобы у человека возникло ощущение: его любят, ценят, понимают.

НЕУМЕСТНЫЙ

Зануда вполне может быть человеком умным, начитанным, эрудированным. Но он не чувствует, уместно ли проявлять эти качества. Допустим, в компании легко и незатейливо люди обсуждают новый американский боевик, перекидываются ироническими репликами, делясь забавными ассоциациями. И тут вступает зануда и начинает читать лекцию об истории американского кино, уличая окружающих в некомпетентности. Через 5-10 минут всем становится скучно, ещё через некоторое время люди под благовидным предлогом расходятся.

Как с ним общаться. Обычно, узнав о такой особенности человека, его просто перестают приглашать в компании. Но есть и другой выход: позвать ещё одного зануду. Тогда они замкнутся друг на друге, а все остальные смогут развлекаться и ненавязчиво болтать на разные темы.

Татьяна НИКОЛАЕВА



**МАРИЯ
МАШКОВА:**

Мария Машкова родилась в актёрской семье. Отец Марии — популярный актёр Владимир Машков, мама — актриса Елена Шевченко. «Я актриса в третьем поколении, — говорит Маша. — Родители папы служили в кукольном театре — бабушка режиссёром, дедушка актёром». Казалось бы, никаких сомнений по поводу выбора профессии быть не должно, тем более что с детства Маша снималась в кино и играла на театральной сцене. Однако после окончания школы Мария Машкова сначала поступила в Российскую экономическую академию им. Плеханова, на экономический факультет, чтобы получить серьёзную профессию. Но вскоре всё-таки решила выбрать актёрскую карьеру и пошла в театральный. Сегодня Марии 28 лет, и она успела сняться более чем в 30 фильмах и сериалах. Играет на сцене нескольких театров. В личной жизни самым главным стало рождение двух дочерей — Стефании и Александры. Правда, вскоре после рождения второго ребёнка Мария Машкова рассталась со своим мужем Александром Слободяником. Одна из последних работ в кино — главная роль в сериале «Идеальный брак».

«ЛЮБОВЬ - БОЛЬШОЕ ИСПЫТАНИЕ»

О ДЕТСТВЕ

— Вы росли вдали от родителей?

— До восьми лет я жила с бабушкой и была очень ограничена в свободе. Меня отправляли к ней, потому что там было тепло и вкусно кормили, а родители в это время учились. Но при этом я так сильно скучала по маме, что с трепетом вспоминаю моменты, когда она приезжала меня забирать в Москву. От поездок с мамой я никогда не уставала. Наоборот, мне казалось захватывающим приключением проводить время с мамой и папой.

— Вы рано стали самостоятельной?

— Мама меня всегда считала взрослым человеком. У неё ещё двое детей (Елена Шевченко и Владимир Машков расстались, когда Маше было два года, во втором браке у Елены двое сыновей, Никита и Сева - Ред.). Поэтому меня она воспринимает скорее как подругу.

О ТЕАТРЕ, КИНО И ЖИЗНИ

— Как удалось попасть на службу в один из популярнейших театров «Ленком»?

— Не поверите — совершенно слу-

чайно. Я не собиралась поступать ни в какой театр. У меня было на тот момент три антрепризных спектакля, съёмки. Я просто помогала однокурснику на показе в «Ленкоме». А взяли меня... Когда рассказала папе, он был так счастлив, что я только после разговора с ним осознала, как мне повезло!

— В фильме «Про любовь» вы играете провинциалку. А в жизни ощущаете себя столичной штучкой или девочкой из Новосибирска?

— В Москве я живу с 7 лет, но москвичкой себя до сих пор не ощущаю. Может, причина в том, что формирование ребёнка происходит до трёх лет, а в этом возрасте я жила в городке Толмачёво под Новосибирском. Но Москва до сих пор для меня очень большой город, где слишком много места. Если честно, то и в Новосибирске сейчас я комфортно себя не чувствовала бы. Сегодня у меня нет своего города, где мне было бы уютно.

О РОДИТЕЛЯХ

— Вы играли с мамой в одном спектакле. Тяжело это?

— Я против того, чтобы родственники работали друг с другом. Такая работа тяжело сказывается на реальных отношениях с близким челове-

ком. Но когда жизнь сводит меня на сцене с мамой, я получаю большое удовольствие. Благодаря этой работе мы с мамой стали ещё ближе, вышли на новый уровень отношений.

— А с отцом обсуждали свою работу?

— Когда я начинала учиться в институте, у меня было табу: дала себе слово никогда не сниматься в длинных дурацких сериалах. Но жизнь всегда предлагает тебе нарушить табу. И мой учитель Александр Назаров позвал меня на главную роль. Это был первый человек, который поверил в меня. Он сказал мне важную вещь: «Не переживай, что тебе говорят про связь с мамой и папой. Ты — самостоятельная творческая единица и личность». Я согласилась, но при этом позвонила папе и спросила у него совета. «Делай, как считаешь нужным, но смотри, чтобы твоя первая роль не стала последней», — сказал он.

О ВЛАДИМИРЕ МАШКОВЕ И ЗНАМЕНИТОЙ ФАМИЛИИ

— Многие дети знаменитостей говорят, что фамилия их родителей им сильно мешает в карьере, что они хотели бы её поменять...



— Фамилию свою менять никогда не собиралась. Я горжусь тем, что у меня такая фамилия, что я дочь Владимира Машкова, и что во мне течёт его кровь. Я адекватный человек, понимаю все плюсы этого. Конечно, разные бывают ситуации. Бывает, что девушки пытаются со мной общаться, а на самом деле хотят познакомиться с папой. Но таких сразу распознаю. А папу своего я очень люблю и в обиду не дам.

— Вы как-то признались, что очень ревновали своего папу ко всем женщинам, которые его любили.

— Это было в 17 лет. Думаю, что ревность в таком возрасте — это нормально. Все ревнуют маму и папу. Тем более я тогда была нигилисткой, против всего, все мне мешали, чувствовала себя очень одинокой. А теперь к нынешней папиной супруге я спокойно отношусь. После 18 лет у меня отпали вопросы к папиной личной жизни.

— Когда-нибудь с папой хотите поучаствовать в совместном проекте?

— Совместного проекта с папой у нас пока нет. Мне сейчас хочется поработать над собой, чтобы достойно встретиться с ним на площадке, если вдруг судьба нас сведёт. Я прекрасно осознаю, что для этого мне надо ещё очень много трудиться.

О ПАПИНЫХ ДОЧКАХ

— Комплекс дочери Машкова вам удалось преодолеть? Если он был, конечно...

— Сейчас я работаю и не думаю о подобных глупостях. После рождения дочерей я многое осознала: есть работа, а есть космос.

— Вы придумали профессию для дочерей?

— У моей мамы таких мыслей не было. А мне бы хотелось, чтобы моя старшая дочь играла на фортепиано. Мой супруг — пианист, и он посте-

пенно приучает её к игре. Выглядит это очень смешно: когда мы показываем ей, как надо играть, она убирает наши руки и говорит: «Сама».

ОБ «ИДЕАЛЬНОМ БРАКЕ»

Одна из последних работ Марии Машковой в кино — главная роль в новом сериале «Идеальный брак». Актриса призналась, что работа в жанре романтической комедии была для неё необычной.

— В мировой литературе, драматургии уже давно всё написано и рассказано. Главные темы одни и те же: жизнь, смерть, любовь, измены, одиночество. Сюжетов тоже немного, а дальше — фантазии на вышеперечисленные темы. Но мне очень понравился сценарий, поэтому я и приняла решение сниматься. «Идеальный брак» — лирическая, романтическая комедия — мне в таком жанре ещё не доводилось работать. За океаном он очень популярен, а мы, как мне кажется, только начинаем с ним экспериментировать. Сначала моя Наталья любит героя Петра Красилова, который предаёт её, после этого у неё радикально меняется жизнь: она принимает решение жить без мужчин, без чувств — со всеми вытекающими последствиями. Ну и, конечно же, в тот самый момент встречает героя Сергея Перегудова, и всё меняется. Забавно, что с Сергеем мы до этого проекта знакомы не были, а наша работа на площадке началась со съёмки поцелуя.

О РАЗВОДЕ И ЛЮБВИ

В личной жизни Марии Машковой были разные обстоятельства, встречи и расставания с любимыми мужчинами.

— После разрыва с Артёмом Семакиным не боялись обжечься?

— Мне кажется, что не только мы принимаем решения, кому с кем быть и от кого рожать детей.

— А Мария Машкова могла бы полюбить мужчину без имени, без состояния?

— А в моей жизни никогда и не было богатых мужчин.

— А для любви нужен талант? Или любовь — стихийное бедствие?

— Любовь — так или иначе, большое испытание, а если и бедствие, то приятное. Любовь даёт огромный стимул и в жизни, и в творчестве.



ЧТО ЗНАЕТ «ЖЕНСОВЕТ»

Мария Владимировна МАШКОВА

Дата рождения: 19 апреля 1985 г. Родилась в Новосибирске в семье актёра Владимира Машкова и актрисы Елены Шевченко.

Образование: высшее театральное. В 2006 г. окончила Театральный институт им. Б. В. Щукина (курс В. Поглазова).

Работа в театре: играет на сцене Театра «Ленком», Театра им. В. Маяковского и других московских театров.

Работа в кино: «Маленькая принцесса» (1997), «Мама, не горюй» (1998), «Женщин обижать не рекомендуется» (2000), «Легенда о Кащее, или В поисках тридесятого царства» (2004), «Папа» (2004), «Талисман любви» (2005), «Не родись красивой» (2005), «Всё смешалось в доме...» (2006), «Седьмой лепесток» (2007), «Наследство» (2008), «Закрытые пространства» (2008), «Горячие новости» (2009), «Одержимый» (2009), «Про любовь» (2010), «Иван и Толян» (2011), «Чёрная метка» (2011), «Забывший» (2011), «Вероника. Потерянное счастье» (2012), «Степные дети» (2012), «Моя большая семья» (2012), «Идеальный брак» (2012), «Жить дальше» (2013), «Вероника. Беглянка» (2013).

Семейное положение: разведена. Первый муж — актёр Артём Семакин. Второй муж — Александр Слободяник — музыкант и бизнесмен, сын пианиста Александра Слободяника.

Дети: две дочки, которые родились в браке с Александром Слободяником: Стефания (2010 г.) и Александра (2012 г.).



С первым мужем актёром Артёмом Семакиным Мария Машкова познакомилась на съёмках сериала «Не родись красивой». Семейная жизнь продлилась три года, и в 2009 году молодые супруги развелись.



ТАКИЕ РАЗНЫЕ ПОДРУГИ

Кто-то из нас может с уверенностью сказать, что у неё никогда не было подруг. Хотя, возможно, говоря «подруга», вы имеете в виду близкую подругу? Но, если немного поразмыслить, то можно прийти к выводу, что подруги-то, оказывается, могут быть разными! Попробуем порассуждать на эту тему вместе.

ЖИТЕЙСКИЕ ПОДРУГИ

Это те особы, с которыми, если бы не жизнь, особых причин водить дружбу нет и быть не могло. Это внимательная соседка или мама одноклассника вашего ребёнка. А может, та самая милая дама, которая так же, как и вы, в принудительном порядке, была избрана в школьный родительский комитет.

Одним словом, именно эти, «житейские подруги» появляются как нельзя кстати и помогают выбраться из неприятной бытовой ситуации. Они могут одолжить вам стулья, когда внезапно гостей пришло слишком много. Они могут довести вашего ребёнка до школы, если вы вдруг заболели, или покормить ваших рыбок, когда вы уехали в отпуск. В принципе, они сделают для вас всё то, что вы бы, однозначно, смогли сделать для них,

окажись они в подобной ситуации. В общем, подруги, относящиеся к этой группе, очень удобны и всегда к стати.

Но есть одно «НО». С такими подругами вы никогда не сможете стать близки. Вы не сможете рассказать ей о своих внутренних переживаниях или семейных проблемах. Для них у вас всё просто замечательно! И вы всегда стараетесь улыбаться и выглядеть довольными в их присутствии.

ПОДРУГИ ПО ИНТЕРЕСАМ

Девушки, женщины, которые занимаются тем же, чем и вы. Вы можете заниматься вышиванием крестиком, ходить в школу будущих мам или быть активным членом клуба поклонниц Бреда Питта — неважно. Суть в том, что именно с такой подругой вы можете поделиться своими впечат-

лениями о прошедшей лекции, о ваших достижениях в этой сфере. Самое главное то, и вы в этом можете быть уверены, что она вас не только выслушает, но и, что немаловажно, — поймёт. Ведь вы бы её выслушали? Вам интересно и приятно вместе, вы делаете одно дело. И всё! Потом лекция или рабочее время заканчивается, и... вы расходитесь по домам, до следующего раза. В разговорах ничего лишнего, так же как и личного.

ПОДРУГИ ДЕТСТВА

Такие подруги, скорее всего, есть у каждой из нас. Ведь эти люди знали нас ещё до того, как мы стали такими, как сейчас. Именно они помнят нас с тех самых пор, когда мы имели эту ужасную привычку грызть ногти и просто сходили с ума по группе «Ласковый май». Они знают нас так давно, что, иногда, нам бы хотелось избежать встречи с ними, чтобы некоторые из наших воспоминаний не всплывали снова. Хотя, с ними может быть так весело, правда? Именно с подруга-

ми детства мы можем проболтать часы напролёт, вспоминая какими смешными когда-то были и в какие нелепые истории попадали. Это своего рода эмоциональная разрядка. Вам не будет перед ней неудобно, потому что всё это всего лишь воспоминания из прошлого. Из вашего общего прошлого, когда вы ещё не выпрямили зубы, а она носила эти огромные банты. А потом, так получилось, что ваши жизненные пути разошлись и всё, что вас связывало все эти годы, так это редкие телефонные звонки или почтовые открытки с поздравлениями с Новым годом. Но она всегда присутствовала «на фоне» вашей жизни и вы помнили о ней.

БЛИЗКИЕ ПОДРУГИ

Та-а-к, что же скажем о близких подругах? Вы можете быть знакомы с ними не так давно, но схожесть характеров, мнений, вкусов и даже взглядов на жизнь могут сблизить вас. И для этого совсем необязательно знать друг друга десятилетиями. Что, кстати, даже удобно. Ведь в таком случае, вы можете опустить некоторые не совсем приятные для вас подробности из прошлого, да и будет ли это ей интересно? Близкая подруга настолько близка вам, насколько вы ей это позволяете. Она не будет лезть вам в душу с разными расспросами. Она может вас разве-селить и поднять настроение. Вы

ходите вместе по магазинам, без повода дарите друг другу сувениры и она уж точно не подарит вам на день рождения ненужную вещь. Ведь на то она и близкая подруга, чтобы точно знать, что вы любите розы, а не гвоздики, а от кружевного белья у вас аллергия. Она настолько вам близка по духу, что вам нет необходимости видеться каждый день и проводить вместе много времени. Так же, как и вы, она всегда вас поймёт, выслушает и, если вы попросите, даст вам совет. Она всегда вас поддержит, неважно, какое решение вы примете, и скажет вам правду, но не ту, «жестокую и голую», а более смягчённый её вариант. Именно в их «жилетки» мы можем поплакать и именно им мы можем рассказать о проблеме с лишним весом и о депрессии, связанной с ещё одной попыткой тщетно сбросить пару килограммов.

ОЧЕНЬ БЛИЗКИЕ ПОДРУГИ

Наконец-то мы дошли до свя-тых святых, до самых близких и так редко встречающихся подруг. Знаете, в чём разница близких от очень близких подруг? Дело в том, что какой-то чёткой границы не существует, просто есть небольшие, но немаловажные различия. И одно из этих различий — это степень интимности ваших отношений. Ну, во-первых, перед ними мы сможем позволить себе появиться без кос-

метики или с волосами, небрежно собранными в хвост. Что, согласитесь, не всегда можем сделать в компании близкой подруги. Очень близкая подруга может простить вам вашу забывчивость, зная, что у вас плохая память на даты. Она не рассердится, если вы опоздаете или вообще не придёте на встречу. Вы можете поговорить с ней не только о критических днях, сексе и мужчинах, но и рассказать о своих фантазиях и планах, зная, что она порадует за вас от всей души. Вы доверяете ей свои самые заветные секреты, зная, что об этом, действительно, больше никто не узнает.

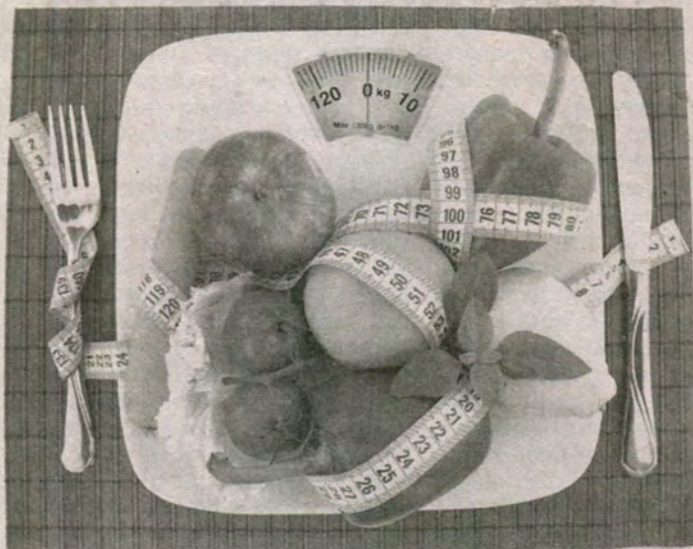
У вас с ней также есть и свои общие секреты, одна любимая песня на двоих, свои, особенные, непонятные другим, шутки. Во-вторых, именно с очень близкой подругой вам нет необходимости всё время о чём-то говорить. Вы можете просто посидеть и помолчать, каждая о своём или о чём-нибудь совместном. И вам не будет неудобно за молчание или паузу, внезапно возникшую в разговоре. Она поймёт, когда вам нужно побыть одной. В-третьих, она всегда сможет дать вам совет и выскажет своё мнение. А говоря правду, не будет искать подходящих слов, чтобы смягчить неприятные вещи. Такая подруга не будет расхваливать вас понапрасну, чтобы угодить и, будьте уверены, не побоится обидеть, если эта правда пойдёт вам во благо! Да что там, вам никогда не приходится угрожать друг другу! Ведь вы знаете как недостатки, так и достоинства обеих.

Теперь попробуем обобщить. К примеру, «житейской подруге» вы вообще не скажете о своих личных переживаниях. «Подруге по интересам», уже можете сказать, что неважно себя чувствуете и поэтому выглядите не на 100%, как обычно, а лишь на 99. «Подруге детства», признаётесь, что немного поправились. «Близкой подруге» скажете, что вас беспокоит прибавка в весе. И только «очень близкой подруге» вы сможете сказать, что боитесь стать толстой и безобразной и, что больше никогда не сможете влезть в свои любимые джинсы, а перестать есть после 21:00 никак не получается!

В общем, подруги разные нужны, подруги разные важны! И неважно, сколько подруг, важнее, что они есть! Ведь так сложно в жизни встретить человека, с которым нам на самом деле хорошо и комфортно.



ЛУЧШИЕ «БОРЦЫ» ЗА СТРОЙНОСТЬ



МЕРНЫЕ ЛОЖКИ

Собираясь тушить или жарить мясо, откажитесь от привычки наливать растительное масло на сковороду из бутылки или отрезать сливочное масло «на глазок».

Используя мерные ложки и мерные стаканы, вы возьмёте под контроль суточное потребление жиров.

ПОСТНОЕ МЯСО

Встав на тропу войны с жиром и лишними калориями в пище, помните, что лучше всего готовить блюда из нежирных видов мяса. К ним относятся филейные части индейки и курицы, а также говядина и крольчатина. Не стоит забывать о рыбе – источнике белка и жира в разумных количествах.

А вот позволить себе блюдо из свинины можно лишь по случаю праздника, поскольку жира в этом мясе предостаточно.

ЗАМЕНИТЕЛЬ САХАРА

Хоть сахар сам по себе и не содержит жиров, но его избыток трансформируется в жир уже внутри организма. Заменителем сахара, не провоцирующим появление лишнего веса, является трава стевия, стебли которой при добавлении в блюда и напитки дают сладкий вкус.

Попробуйте добавлять в сладкие десерты такие кондитерские пряности как мускатный орех, ваниль и корица. Благодаря своему насыщенному аромату, они снижают потребность в сахаре.

ПАРОВАРКА

Термическая обработка продуктов паром – самая полезная. Для приготовления пищи в пароварке не тре-

буется добавления жиров. А значит, и количество их в полученном блюде – минимальное.

Чтобы пища, приготовленная на пару, не казалась слишком пресной, достаточно добавлять в блюда пряные соусы на основе обезжиренной сметаны и специй.

ТЕРМОСТОЙКИЕ ПАКЕТЫ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ

Это уникальное и простое приспособление – идеальный вариант для поклонников здорового диетического питания. Блюда, приготовленные в пакетах для запекания, содержат минимум жиров и не теряют свои вкусовые качества. В специальных пакетах можно готовить вкусное и аппетитное мясо, а также рыбу, используя для придания пикантного аромата лишь смеси пряных трав и специй, без добавления масла или майонеза.

Готовя в своём соку, продукты покрываются аппетитной корочкой, оставаясь сочными, но не жирными.

ГРИЛЬ

Если у вас есть гриль, то вам доступен отличный способ приготовления продуктов без добавления масла. Не имеет значения, оборудован ли он на улице либо это просто сковорода или духовка с функцией «гриль».

Блюда на гриле получаются невероятно вкусными и считаются очень полезными.

ТОСТЕР

Все диетологи в один голос заявляют, что белый и чёрный хлеб, такие привычные для нас, полезно заменять хлебными продуктами, при-

Как часто мы слышим, или сами произносим эту фразу: «Я ем не больше других – но поправляюсь...» Почему так происходит? Если посмотреть правде в глаза, то становится очевидной наиболее вероятная причина набора веса: мы употребляем жирной и сладкой пищи больше, чем необходимо нашему организму. Многие, наблюдая, как стрелка весов неумолимо ползёт вправо, зарекаются есть слишком калорийную еду. Но придерживаться этого правила удаётся немногим. И мешает в этом не только слабая сила воли, но и невидимые ловушки, которые коварный жир расставляет для нас практически повсюду.

Воспользовавшись нижеизложенными правилами, вам удастся эффективно снизить количество лишних, а значит вредных жиров в рационе.

готовленными из перемолотых пропеченных зёрен. Хоть такой хлеб и полезен, но многим не слишком нравятся его вкусовые качества.

Обычный тостер в силах исправить эту ситуацию. Достаточно всего минуты – и хлеб из пророщенных зёрен становится ароматным и аппетитно хрустит.

Помимо этого, подсушенный таким образом хлеб переваривается гораздо лучше свежего мякиша.

ОСТРЫЙ НОЖ

При помощи этого незаменимого кухонного помощника можно не только легко отделять мясо от костей, но ещё и быстро обрезать излишки жира, расположенные на кусках мякоти. Если вы готовите мясо птицы, то при помощи ножа аккуратно уберите с него шкуру, которая является большим источником жира.

Такое простое действие позволит получить в итоге полезное и низкокалорийное блюдо.

ВЕСЫ КУХОННЫЕ

Не думайте, что этот атрибут необходим лишь повара, работающим в кафе и ресторанах. Он станет неоценимым приобретением для людей, следящих за своим весом. Благодаря электронным кухонным весам можно отмерять точный вес тех или иных ингредиентов для приготовления блюд.

При использовании весов у вас не получится случайно съесть больше еды, чем это разрешено диетой.

Следуйте этим несложным рекомендациям – и ваш вес, как и ваша жизнь, станут лёгкими во всех отношениях!

Будьте здоровы и красивы всегда!

Самые полные люди живут в США и Мексике. Неудивительно, что именно с американского континента к нам часто приходят новые методики похудения. Предлагаем вам ознакомиться с правилами для худеющих, которые разработал американский специалист по питанию и психологии Джеймс Пейнтер.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВИЗУАЛЬНЫЕ «НАПОМИНАЛКИ»

Очень многие люди переедают по весьма банальной причине: они не осознают, сколько уже скушали. Чтобы решить эту проблему, можно использовать так называемые визуальные напоминания.

Например, мы зачастую съедаем слишком много миндаля или орехов кешью. Это происходит потому, что они уже очищены. Мы по инерции кладем их в рот и замечаем, сколько съели, уже когда остаётся пустой пакет. А вот с фисташками – совсем другое дело. Они всегда продаются в скорлупках. Поэтому, кушая их, мы останавливаемся раньше – увидев, как много скорлупок лежит на столе. Это и есть «визуальный напоминатель». В такой роли могут также выступать фантики, оставшиеся от конфет, или куриные кости. В процессе обеда не стоит сразу же убирать их со стола. Подсчитано: благодаря таким «остаткам» мы съедаем на целых 45% меньше, чем если бы их не было.

РАЗНООБРАЗИЕ – ЭТО НЕ ВСЕГДА ХОРОШО

Питание не должно быть однообразным – это факт. Но иногда чрезмерно богатый стол не идёт нам на пользу. Когда глаза разбегаются от всевозможных яств, всё хочется попробовать, и избежать переедания практически невозможно.

Именно этим объясняется, почему так тяжело сдерживать аппетит на каком-нибудь праздничном фуршете со шведским столом. Так что излишнего разнообразия лучше избегать. Отдавайте предпочтение бизнес-ланчам, в которых количество блюд ограничено. Популярны сейчас рестораны, в которых еду можно набирать самим, – не лучшая идея для склонных к полноте людей.

ЗДОРОВАЯ ПИЩА НЕ ЗНАЧИТ НИЗКОКАЛОРИЙНАЯ

Многие люди думают, что полезная еда содержит мало калорий. Именно

ПСИХОЛОГИЯ ПОХУДЕНИЯ



поэтому мы зачастую без ограничений употребляем оливковое масло, «живые» йогурты или цельнозерновой хлеб. Это, безусловно, более здоровая пища, чем сливочное масло, сладкие молочные десерты или сдобные булочки. Но калорийность у таких блюд зачастую бывает ненамного меньше. А значит, чрезмерное увлечение такими продуктами тоже может способствовать набору веса.

СЛЕДИТЕ ЗА ОБЪЕМОМ ПОКУПОК

Крупные супермаркеты часто предлагают так называемые экономные пачки, которых должно хватить надолго. Но в результате никакой экономии не получается. Многие люди привыкли жевать всегда, когда видят перед собой лакомство. В результате они за раз съедают весь пакет чипсов или целую шоколадку, сильно перебирая по калориям.

А ведь если бы перед ними была маленькая упаковка, они бы только ею и ограничились. И при этом были бы вполне удовлетворены. Попробуйте покупать ровно столько, сколько необходимо вам на один раз, и вы увидите – калорийность вашего рациона сократится примерно на 22%. А это совсем не маленькая цифра.

БОЛЬШАЯ ПОСУДА – ПУТЬ К ПОЛНОТЕ

Чем больше тарелка, тем больше вы съедите – это доказано. Одна и та же порция на десертном блюде выглядит огромной, а на вместительном блюде – маленькой. Поэтому во втором случае возникает желание взять добавки – съели-то, казалось бы, всего ничего.

С этим правилом знакомы многие. Но далеко не все его соблюдают. А зря – это отличный способ поддерживать хорошую фигуру. Кстати, стоит обратить внимание не только

на тарелки, но и на чашки и стаканы. Тем, кто хочет похудеть, больше подойдут узкие и высокие кружки, нежели широкие и низкие. Высокие кружки кажутся более объёмными, поэтому мы выпиваем меньше сладкого компота или чая.

ПОД РУКОЙ НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ КАЛОРИЙНОЙ «ИМПУЛЬСНОЙ» ЕДЫ

Импульсной едой обычно называют то, чем мы «перекусываем на ходу», когда на неё падает наш взгляд.

Позаботьтесь о том, чтобы под рукой находились полезные продукты: орехи, фрукты и овощи. А вот конфеты и печенье на стол лучше не класть – чтобы не попадались лишние раз на глаза. Если вы их купили, съешьте пару штук, а остальное спрячьте в шкафчик. Если каждый раз, перед завтраком или обедом, сладости придётся откуда-то доставать, их потребление будет легче контролировать.

НЕ ЕШЬТЕ «ЗА КОМПАНИЮ»

Очень трудно контролировать количество съеденного, если вы ужинаете в окружении друзей за оживлённым разговором. В такой ситуации лучше заказывать лёгкие закуски. К плотной трапезе предпочтительнее приступить в одиночку – так проще не съесть лишнего.

Другая особенность: в окружении мужчин женщины едят меньше, а вот в кафе с подружкой не стесняются заказывать лишние порции. Не лучшим образом влияет на аппетит громкая музыка и яркий свет. Они отвлекают нас от основного процесса – мы едим быстрее и больше. Поэтому худеющим дамам лучше ходить с мужчинами в тихие кафе или в рестораны с фоновой умиротворяющей музыкой.



СОГРЕЕМ РУЧКИ

На морозе сильно мёрзнут руки — знакомая многим зимняя проблема. Как только начинается похолодание, прогулки по свежему воздуху перестают радовать. Попробуем себе помочь и защитить руки от холода.

Почему же так сильно мёрзнут руки? Причиной могут быть нарушения в работе нервной, сердечно-сосудистой или гормональной системы, нарушение кровообращения, а также стресс или невроз. Конечно, разобраться в причинах проблемы и поставить диагноз может только врач. Чтобы защитить руки от холода и не дать им замёрзнуть, попробуйте принять самые простые меры.

РАЗМИНКА

● Чтобы руки не замерзли, перед выходом на холод рекомендует-ся активно подвигаться и сделать несколько энергичных упражнений. Движение разгоняет кровь и расширяет периферические сосуды.

● В любое время года нужно делать специальную гимнастику. Упражнения для рук улучшают кровообращение в мелких сосудах. Движения самые простые: сгибать-разгибать пальчики, сводить-разводить, вращать руки в запястьях.

ОСОБЫЙ УХОД

● Рекомендуется тренировать сосуды и механизмы терморегуляции чередованием тепла (жары) и холода. Для этого подходят: баня, сауна, контрастный душ. Очень закаливает ходьба босиком.

● Горячие ванночки для рук перед выходом из дома помогут намного дольше пробыть на холоде, не испы-

тывая дискомфорт.

● Перед выходом на улицу не забывайте смазывать руки специальным защитным кремом от холода.

САЛОН КРАСОТЫ

Маски для рук помогут смягчить и увлажнить сухую кожу, а также расслабить мышцы и снять напряжение.

● **Картофельная маска.** Отварить 2 картофелины, размять в пюре. Добавить немного тёплого молока и 1 ч. л. оливкового масла, чтобы получилась кашка. Остудить пюре до тёплого состояния. Пока пюре остывает, отпарить руки в тёплой воде в течение 10 мин. Наложить маску на 2 чистых тканевых салфетки и приложить к рукам. Сверху обернуть полиэтиленовым пакетом. Через 40 мин. смыть маску тёплой водой, а кожу смазать кремом.

● **Скраб для рук** поможет удалить омертвевшие клетки кожи. Кроме того, во время процедуры отшелушивания улучшается микроциркуляция крови. Пилинг можно провести с готовым средством или взять кофейную гущу, овсяные хлопья, молотые орехи, сахар или

морскую соль. Например, смешайте морскую соль с соком лимона, окуните в смесь старую зубную щётку и потрите кожу рук. Проводите эту процедуру 1-2 раза в неделю, чтобы смягчить руки и освежить цвет кожи.

ЗИМНЕЕ МЕНЮ ДЛЯ НЕЖЕНОК

● В холодное время года полезно есть жирную морскую рыбу: сельдь, скумбрию, сёмгу, макрель — если нет противопоказаний. Содержащиеся в рыбе витамины, аминокислоты и жиры помогут уменьшить болезненные спазмы сосудов рук и ног, улучшить кровообращение и общий тонус организма.

● Нельзя выходить на мороз голодным. Энергетически ёмкая пища способствует генерации дополнительного тепла в организме. Считается, что кусочек сала, съеденный перед выходом на холод, позволит не мёрзнуть намного дольше.

А ещё считается, что большая чашка горячего бульона — лучшее блюдо перед выходом из дома в морозный день.

● Тем, у кого мёрзнут конечности, советуют больше пить. Обезвоживание снижает объём циркулирующей в организме крови. В любое время дня полезен травяной чай с мёдом, настой шиповника или домашний лимонад. Пока на улице морозы, лучше свести к минимуму потребление кофе и других напитков, содержащих кофеин: они сужают сосуды.

ВАРЕЖКИ И МУФТА

● Чтобы утеплить руки, смените перчатки на варежки. Пальцам намного теплее, когда они вместе и вдобавок пользуются теплом, которое выделяет ладонь. Лучший вариант — варежки на натуральном меху. В спортивных магазинах можно найти лёгкие и при этом тёплые и толстые перчатки, изготовленные из современных высокотехнологичных материалов.

● Чтобы при выходе на холод сосуды сужались меньше, надо тщательно укутывать лучезапястные суставы, где проходят крупные сосуды. Для этого длинные перчатки или рукавицы лучше натянуть на рукава свитера или куртки так, чтобы не оставалось участков голого тела.

● Когда-то женщины грели ручки, пряча их в меховые муфты. Старинный аксессуар вновь в моде. Кстати, в современном прочтении муфту можно сочетать с одеждой разных стилей.



ЗИМНИЕ МАСКИ ДЛЯ ГУБ



«У меня зимой постоянная проблема — сохнут и шелушатся губы. С гигиенической помадой не расстаюсь, ношу её в сумочке с собой. Подскажите, какие можно сделать маски?»

Алина, г. Саратов

В уходе за губами помогут самые простые продукты — сметана, творог, мёд, растительное масло и фрукты.

● **Маска увлажняющая.** В 1 ч. л. сметаны добавьте 2-3 капли лимонного сока и столько же любого раст. масла. Наложите маску густым слоем на кожу губ, оставьте на 15-20 мин.

● **Медовый скраб и маска** помогут в уходе за сухими губами. Смажьте губы мёдом, оставьте на 5-10 мин. Затем немного помассируйте и смойте.

● **Фруктовый уход.** Натрите на самой мелкой тёрке кусочек банана или сладкого яблока без кожуры. Разотрите 1 ч. л. фруктового пюре с 1/2 ч. л. мягкого сливочного масла. Нанесите этот состав на губы на 15 мин. Такая маска обладает хорошим питательным, увлажняющим и смягчающим действием.

● **Маска из бальзама для губ.** Нанесите на губы толстый слой бальзама или гигиенической помады. Затем прикройте губы чистой пищевой плёнкой и оставьте на несколько минут. Затем слегка помассируйте кожу губ и промокните салфеткой. Такая маска смягчает и питает кожу.

КАК ПОБЕДИТЬ КУПЕРОЗ

«У меня на лице, на щеках, видны мелкие красные сосудики, а кое-где и «звёздочки» выступили. Косметолог сказала, что это купероз. Курс ухода в салоне красоты для меня дороговат. Какие народные средства можно применять, ухаживая за такой кожей? Как замаскировать «звёздочки» и красноту?»

Юлия К., г. Пермь

Главное правило в уходе за такой кожей — это деликатность. Как правило, купероз появляется при очень чувствительной коже, которая требует нежного обращения. Вот несколько советов:

● Если на лице видны сосудистые сеточки, **умываться рекомендуется только тёплой водой.** Протирания лица кубиками льда желательно исключить. Если купероз не сильный, косметологи рекомендуют протирать лицо кусочками льда с шалфеем и ромашкой — чтобы тонизировать сосуды.

● **Правильно подбирайте косметику.** Она не должна содержать спирт, ацетон, а также мёд, алоэ, эфирные масла мяты, гвоздики, эвкалипта и фруктовые кислоты.

● Не увлекайтесь пенками для умывания, они сушат кожу.

● **Купите себе для лица самые мягкие полотенца,** чтобы не травмировать кожу. Откажитесь от спонжей и щёточек.

● **Паровые ванночки, жёсткие скрабы и косметический массаж** нужно исключить.

● Для очищения кожи раз в неделю используйте белую глину.

● Противокуперозным эффектом обладают эфирные масла розмарина, тимьяна, майорана, орегано, шалфея и Melissa. Согласно принятой дозировке, их добавляют в оливковое масло и наносят на лицо. Перед началом лечения ароматическими маслами нужно проконсультироваться со специалистом.

● Косметические средства для ухода за кожей лучше подбирать вместе с косметологом или врачом-дерматологом. Рекомендуются антикуперозные косметические линии (очищающие средства, кремы, сыво-



ротки, базы под макияж и др.), которые помогут заметно уменьшить проявления купероза. Хороший эффект дают косметические процедуры с витамином С, зелёным чаем и прочими сосудотонизирующими препаратами.

● Чтобы замаскировать сосудистые сеточки и покраснения кожи, одного тонального крема или пудры, как правило, бывает недостаточно. Выровнять тон лица поможет маскирующее средство, корректор или консилер (в переводе с английского — «укрыватель»). При куперозе рекомендуется использовать корректор желтоватого оттенка. Маскирующее средство может быть в виде карандаша, стика, крема плотной или лёгкой текстуры.

Подготовила
Наталья БАТЕЙКИНА

МОДНЫЙ ТРИКОТАЖ



В переводе с французского «трикотаж» (фр. Tricotage) — это вязанные изделия. Трикотажное полотно изготавливают из шерстяных, хлопчатобумажных, синтетических и шёлковых нитей, с добавлением эластана. Связанный на спицах, крючком или на машинке свитер — это тоже трикотаж, но уже ручной работы. Зимой трикотажные вещи особенно популярны. Они и тёплые, и комфортные, и красивые.

ПЛАТЬЕ

Трикотажное платье — любимая зимняя вещь многих модниц. Платье помогает создать женственный образ, при этом остаётся очень удобной и тёплой одеждой. Модели платьев могут быть разными. Очень популярны платья-свитера крупной вязки. Любительницам джинсов и леггинсов понравятся свободные платья-туники.

Трикотажное платье-футляр позволит выглядеть элегантно. В зависимости от стиля трикотажные платья можно носить с ботинками, сапогами на каблук и высокими ботфортами.



■ При выборе трикотажных вещей стоит учитывать то, что рельефные узоры и толщина изделий непременно добавят объём в проблемных зонах. Поэтому решите для себя, что важнее, модный объёмный узор или стройный силуэт.

■ Если вы выбираете объёмный трикотажный верх, стоит правильно подобрать низ — гладкую, не слишком пышную юбку или брюки.

■ Облегающие вещи из тонкого трикотажа не стоит носить полным женщинам. Тонкий трикотаж непременно подчеркнёт все недостатки фигуры и жировые складки. Либо следует надевать трикотаж с корректирующим бельём (комбидрес, корсет и другие утягивающие модели белья).

■ Чтобы вещь не потеряла свой вид, придерживайтесь рекомендаций по уходу за изделием. Правильно стирайте или отдавайте в химчистку.



КАРДИГАН

Трудно представить зимний гардероб без кардигана. Эта удобная вещь сочетается с брюками, юбкой, платьем и сарафаном. Семейство кардиганов очень большое. Этой зимой стоит обратить внимание на кардиганы из нежного мохера, который снова в моде, на однотонные кардиганы крупной ручной вязки, а также на модели, украшенные мехом. Актуальная модная палитра: серый, коричневый, изумрудный, винный, оливковый и розовый цвета.



СВИТЕР

Свитер — одна из самых модных и актуальных зимних вещей. Они бывают толстые и тонкие, спортивные и элегантные. В идеале свитеров должно быть несколько. Тенденции этого сезона: рельефные узоры (косы, шишечки, крупная резинка), контрастные сочетания цветов и нарядный декор. Несмотря на холодное время года, в моде цветочные узоры. Не забывайте смотреть на состав, из чего сделан ваш свитер, ведь у одних людей бывает непереносимость синтетических волокон, а другие страдают аллергией на шерсть.



ДЖЕМПЕР И ВОДОЛАЗКА

Джемпер и водолазка — классика трикотажной моды. Модели этого сезона отличаются цветовой гаммой. Актуальны нежные пастельные оттенки, а также их сочетание в одном образе.



АКСЕССУАРЫ

Шерстяная шапка, шарф, варежки, тёплые колготки — без этих аксессуаров зимой никуда. В моде контрастные сочетания разных фактур, цветов и рисунков.

Модны шерстяные шапки с помпонами, в тон шапке или контрастного цвета.

НОВАЯ ЖИЗНЬ СТАРЫХ ОБОЕВ

У кого из нас в кладовке не завалялась парочка рулонов старых ненужных обоев? И сделать из них ничего нельзя, и выкинуть жалко. А ведь с помощью куска обоев и капельки фантазии можно «оживить» старую мебель, скучные аксессуары и надоевший интерьер.

ФОТОРАМКИ И ПАСПОРТУ

Из красивых и фактурных обоев получают отличные паспорту для картин или фоторамок. Причём их дизайн совсем не обязательно должен совпадать с дизайном основных обоев на стене. Скорее они должны подчёркивать индивидуальность самого изображения. Ведь красивая картина или фотография должны выделяться на стене, а не сливаться с ней.



СТИЛЬНАЯ ТАБУРЕТКА

Они лёгкие, удобные, незаметные, устойчивые... Есть миллион причин, почему ни одна кухня не обходится без табуретки. С другой стороны, они обычно такие скучные. Добавить банальной табуретке немного стиля можно, приклеив к сиденью кусок обоев по размеру. Сверху можно покрыть обои лаком. Если облагороженные табуретки ещё и сочетаются с обоями стен на кухне, то получится полный комплект.



НОВЫЕ ЧАСЫ

Куском обоев можно украсить старые часы или сделать самому абсолютно новые. Во втором случае обклейте фанерную доску обоями, подходящими по дизайну к остальному интерьеру, вставьте в центр рабочий механизм от старых часов, и – ву-а-ля! – у вас новые стильные часы.



ДЕКОР ДВЕРЕЙ

Ровная плоская поверхность дверей так и просится быть чем-то украшенной. Глаз устаёт от такого пустого пространства. Попробуйте наклеить на дверь целый кусок обоев или несколько кусков причудливой формы в тон общему интерьеру.



СВЕТ ВАШЕГО ДОМА

Надоел или устарел абажур на лампе? Нет ничего проще, чем вдохнуть в него новую жизнь с помощью старых обоев. Просто обклейте старый абажур обоями, чуть больше ширины абажура, и подверните края внутрь. Край можно закрепить также лентой или тесьмой.

ШОПИНГ - ИГРА С МАГАЗИНОМ НА ДЕНЬГИ

Не секрет, что в каждой торговой сети или мало-мальски крупном магазине есть люди, отвечающие за объём продаж. Их цель — придумать такие ходы и расставить товары так, чтобы мы оставили в их магазине как можно больше денег. Впрочем, им и думать особо не приходится — по маркетингу написан не один десяток учебников. А наша задача, хоть большинство из нас эти учебники не читало, — не поддаваться на их уловки. Разберём хотя бы наиболее распространённые:

1. Дисконтная карта. Вещь незаменимая, если принадлежит продуктовому супермаркету у вашего дома. А если вам предлагают купить за 2000 карту дорожущего бутика, в котором вы решили приобрести ремешок, стоит задуматься. Даже если скидка большая, неизвестно сколько ещё дорогих ремешков вы сможете себе позволить. И вообще, покупать чью-то карту имеет смысл, если вы пользуетесь данным товаром не реже раза в месяц. А как же супермаркет электроники? Не волнуйтесь, через полгода откроется ещё более дешёвый. И ещё: собираясь купить вещь по дисконтной карте, уточните, не перекрывает ли её стоимость даже со скидкой цену на аналогичную вещь в соседнем магазине.

2. Распродажи уходящего сезона. Вы можете себе позволить, если не очень строго следите за модой. Но даже если вообще не следите, опасайтесь вещей, очень модных в сезоне настоящим. На будущий год они будут просто кричать о своей архаичности. Одно дело — «не модный», а другое — «вышедший из моды».

3. Два по цене одного. Если у вас нет стопроцентной уверенности по поводу того, куда вы денете второй экземпляр товара, не стоит пользоваться этим предложением. Фен ещё можно подарить. А вот вторая блузка 40-го размера в зелёный цветочек пополнит вашу коллекцию «а вдруг когда-нибудь». Так что, если рассчитываете разделить товары и деньги с подругой, сразу уточните, нужно ли ей это.

4. Стоки. Владельцы стоков твёрдо уверены, что низкие цены усыпят вашу бдительность и вы купите то, на что в обычном магазине и не посмотрите. Мудрый совет: придите на следующий день, и если вещь не потеряет привлекательности, тогда вперёд. А вообще старайтесь в стоках искать необходимую классику: светлую водолазку, туфли-лодочки, маленькое чёрное платье.

5. Парфюм. Мы специально выделили его в особую категорию, ибо надо соблюдать предельную осторожность. Существует как минимум 5 причин не покупать аромат целыми бочками:

- он выветривается, какой бы хороший ни был;
- огромный флакон неудобно носить в вашей элегантной маленькой сумке;
- если покупаете незнакомый аромат, у него могут оказаться неудачные сердечные и базовые ноты, кроме того, он может не понравиться мужу или вызвать аллергию у ребёнка;
- аромат вам просто надоест;
- если завтра вы «унюхаете» что-то лучшее, денег на это может уже не хватить.

6. Товарная раскладка соблазняет нас в супермаркетах каждый день. Достаточно большое количество людей получает деньги за то, чтобы данная баночка бросилась вам в глаза, а потом попала в вашу корзину. Вы никогда не задумывались, почему всякие милые недорогие мелочи располагаются прямо у кассы? Пока вы стоите в очереди, автоматически начинаете смотреть по сторонам. Вы (возможно) голодны после работы, и вот уже в корзину летит леденец или шоколадный батончик. А ещё у вас заканчивается жевательная резинка. Да и пачки сигарет на завтра не хватит. Так что время ожидания в очереди добавляет к сумме покупки рублей 50.

7. Тележка — приспособление удобное, но от которого, мне кажется, стоит отказаться. С корзиной вы лучше ощущаете объём покупок, и вас быстрее тянет на выход.

8. Если вы сомневаетесь в необходимости покупки, никогда не спрашивайте продавцов. Они помогут развеять ваши сомнения, а не понять, идёт вам данная вещь или нет.



ВЫБИРАЕМ ТЕРМОС

Термосы бывают разными: маленькими и большими, с узким горлышком и с широким, металлические и пластиковые. Хороший термос не только сохранит чай или кофе горячими, но и не даст растаять мороженому, которое вы прихватили с собой на летний пикник. Главное, правильно его выбрать, а для этого нужно учитывать...

ТИП ТЕРМОСА

● **Термос типа «Bullet» («пуля»).** Металлический термос. Отличается компактностью, легко помещается в рюкзак или сумку. В комплект таких термосов обычно входит чехол с ремешком. Крышка термоса может использоваться как стакан. Такие термосы предназначены для напитков, так как жидкость выливается через клапан. Так термос лучше сохраняет температуру продукта.

● **Термосы универсальные.** Данные термосы имеют более широкое отверстие, что позволяет использовать их для хранения не только жидкостей, но и других продуктов. Они, как правило, имеют двойную пробку для большей герметичности. Некоторые модели оснащены складной ручкой для транспортировки. Крышка термоса может использоваться в качестве чашки. Из-за большого отверстия содержимое термоса в открытом состоянии быстро остывает.

● **Термосы с крышкой-помпой.** Используются в основном для хранения жидкостей. Для того, чтобы налить напиток, достаточно просто нажать на кнопку. Такие термосы имеют достаточно большой размер и не предназначены для переноски в рюкзаках, зато, если в машине есть свободное место, термос можно легко перевозить в ней. Этот тип термоса напоминает самовар (жидкость выливается из термоса через небольшой кран). Такое устройство позволяет сохранять температуру гораздо дольше, по сравнению с другими типами термосов.

● **Термосы судковые.** Они состоят из трёх контейнеров (судков) объёмом от 0,4 л до 0,7 л. Такие термосы довольно лёгкие, так как судки изготавливаются из пищевого термостойкого пластика. Преимуществом таких термосов является возможность использования их для хранения до трёх блюд одновременно.

ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОВЕРЬТЕ ТЕРМОС ПЕРЕД ПОКУПКОЙ!

● Возьмите термос в руки и потрясите его. Если вы услышите дребезжание или стуки, это признак того, что колба в термосе плохо закреплена. Такой термос не прослужит вам долго, скорее всего, он уже сломан.

● Откройте пробку и понюхайте термос внутри. Не должно быть никаких посторонних запахов. Если вы почувствуете какой-либо неприятный запах, термос изготовлен из некачественного материала.

● После этого закрутите пробку и посмотрите, насколько плотно она прилегает к корпусу термоса. Если остаются какие-либо зазоры, такой термос не сможет сохранять тепло длительное время и его лучше не покупать.

Как правило, на термосе присутствует маркировка, указывающая на какое время содержимое сосуда останется горячим (холодным).



МАТЕРИАЛ КОЛБЫ И КОРПУСА

Выбор термоса с определённым типом колбы зависит от того, для каких целей вы планируете его использовать.

● **Стальная колба** — бывает из обычной или нержавеющей стали. Стальная колба сохраняет температуру продуктов не хуже стеклянной и она гораздо прочней. К минусам такой колбы можно отнести больший вес, чем у пластмассовой, и трудности при мытье (к такой колбе очень хорошо пристаёт частички пищи и следы от заварки или кофе).

● **Пластмассовая колба** — гораздо легче стеклянной и стальной колбы, её не страшно уронить, она вряд ли треснет. Но пластмасса очень хорошо впитывает в себя все посторонние запахи и красители, а при нагреве также легко их выделяет. К примеру, если налить в такой термос крепкий кофе, после этого, все напитки из этого термоса будут с привкусом и запахом кофе и т. д.

● **Стеклянная колба** — очень хрупкая. Термос с такой колбой лучше покупать для домашних нужд, а не для путешествий. Стеклянная колба лучше остальных, с точки зрения качества хранения продуктов. Она легче остальных отмывается от остатков пищи и дольше сохраняет температуру.

Что касается материала корпуса, трудно сказать, что лучше — пластик или мало весящий, но легко деформирующийся металл. С точки зрения надёжности, лучше взять термос с достаточно толстым металлическим корпусом. Но, конечно, вес у него будет больше.

ОБЪЁМ

У термосов существует особенность: чем больше объём, тем дольше термос сохраняет температуру. По объёму, можно выделить 3 группы термосов:

● **малого объёма (0,25 л – 1 л)** — так называемые термокружки. Они лёгкие и не занимают много места.

● **среднего объёма (1 л – 2 л)** — стандартные термосы, их как правило берут с собой в путешествие, на пикник. Они также не слишком тяжёлые, и компактные размеры позволяют положить такой термос в рюкзак.

● **крупные (3 л – 40 л)** — так называемые термоконтейнеры. Их обычно используют в домашних условиях для хранения приготовленных напитков. Их также можно брать с собой в путешествие, однако они вряд ли поместятся в рюкзак, в данном случае нужен транспорт.

С К готовим КУЛИНОЙ

№2(88) Февраль 2014

**САЛАТЫ
С КОРНЕПЛОДАМИ**



**СОЛЁНАЯ
РЫБА
ПО-ДОМАШНЕМУ**



**ИШЬ ТЫ,
МАСЛЕНИЦА!**



**ФАРШИРОВАННЫЕ БЛИНЧИКИ
«ДЛЯ ТУРМАНА»**



КОМУ ВЕРШКИ, А НАМ - КОРЕШКИ



● Корневой сельдерей можно использовать в салатах сырым вместо или вместе с варёным картофелем, а так же заменять им черешковый сельдерей.

● Очищенный сельдерей сразу же положите в миску с подкисленной холодной водой, чтобы он не потемнел на воздухе.

● Для салатов с сельдереем его нарезают тонкой соломкой или натирают на крупной тёрке. Бланшированный сельдерей становится мягче и частично теряет резковатый вкус.

Галина ЗАВРАЖНОВА, г. Тула



САЛАТ С КУРИНОЙ ПЕЧЁНКОЙ, СВЁКЛОЙ И РЕПОЙ

На 500 г куриной печёнки: 2 свёклы, 1-2 репы, 100 г салата корн или латук, 50 г сливочного масла, раст. масло. Для заправки: 4-5 ст. л. раст. масла (лучше тыквенного), 3-4 ст. л. яблочного уксуса, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свёклу и репу смажьте раст. маслом и запекайте до готовности в духовке, разогретой до 200°C. Свёклу и репу остудите, очистите, нарежьте крупными кубиками.
2. Перемешайте уксус с раст. маслом, приправьте солью и перцем.
3. На сковороде с растопленным сливочным маслом обжарьте куриную печёнку в течение 5-6 мин.
4. Листья салата вымойте, обсушите, латук порвите руками на кусочки, корн оставьте целым.
5. В миску положите свёклу, репу и салат. Полейте всё заправкой, перемешайте, выложите на блюдо или разложите по порционным тарелкам. Сверху на салат выложите печёнку, поперчите и подайте к столу.

Наталья ЦЫГАНОВА, г. Вологда

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ГРИБАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ

На 300 г редьки: 200 г маринованных грибов, по 1 пучку зелёного лука, укропа и петрушки, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Редьку очищаем, нарезаем тонкой соломкой или натираем на крупной тёрке, промываем холодной кипячёной водой. Затем пассеруем в течение 5-6 мин. в раст. масле. Охлаждаем.
2. Грибы нарезаем кусочками, зелень мелко рубим.
3. Смешиваем редьку, грибы и всю зелень. Солим по вкусу, перемешиваем.

Ирина ЗУБОВА, г. Воронеж

САЛАТ

«ВИТАМИНКА»

На 1 зелёную редьку: 1 морковь, 1 свежий огурец, по 1 пучку зелёного лука и петрушки, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Редьку и морковь очистите и вместе с огурцом натрите на крупной тёрке. Зелёный лук и петрушку мелко нарежьте.
2. Всё перемешайте, посолите, заправьте раст. маслом.

Александра БЕЛЯКОВА, г. Омск

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ВЕТЧИНОЙ И ОРЕХАМИ

На 1 зелёную редьку: 150-200 г ветчины, 1 маленькая баночка консервированной кукурузы, 1/2 ст. измельчённых грецких орехов, майонез, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Редьку чистим, натираем на крупной тёрке. Ветчину нарезаем кубиками.
2. Всё перемешиваем, добавляем кукурузу и орехи. Солим по вкусу, заправляем майонезом.

Нина ЖАВОРОНКОВА, г. Кострома

Несмотря на присутствие в рецепте картофеля, салат получается лёгкий, нежный и почти воздушный. Картофель удачно оттеняет острый вкус редьки.

Раиса ТЕТЕРИНА, г. Белгород

ОВОЩНОЙ САЛАТ «ВОЗДУШНЫЙ»

На 1 маленькую редьку: 1 репа, 1 морковь, 2 варёных картофелины, 1-2 свежих огурца, зелень укропа, сметана или майонез, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Редьку, репу и морковку натрите на крупной тёрке. Картофель и огурцы нарежьте мелкими кубиками.
2. Все подготовленные овощи соедините, перемешайте, посолите, поперчите, заправьте сметаной или майонезом. Салат выложите горкой в салатник, посыпьте рубленым укропом.

САЛАТ ИЗ РЕПЫ С ЯЙЦАМИ И СЫРОМ

На 1-2 репки (200-300 г): 3-4 варёных яйца, 80-100 г твёрдого сыра, 1-2 зубчика чеснока, зелень укропа, майонез.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Репу очищаем, моем, натираем на крупной тёрке. Яйца мелко рубим. Сыр натираем на средней тёрке. Чеснок пропускаем через пресс.
2. Все подготовленные ингредиенты перемешиваем, заправляем майонезом. Украшаем рубленой зеленью укропа.

Инна ЧЕЛНОВА, г. Белгород

МЯСНОЙ САЛАТ С СЕЛЬДЕРЕЕМ И ГОРЧИЦЕЙ

На 300 г варёной говядины или куриный окорочок: 200 г корня сельдерея, 2-3 солёных огурца, 1 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. майонеза, 2 ч. л. горчицы, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо или куриный окорочок порежьте соломкой. Корень сельдерея почистите, натрите на крупной тёрке, сбрызните лимонным соком. Огурцы нарежьте соломкой.

2. В миске соедините мясо или курицу, сельдерея и огурцы. Немного посолите, перемешайте. Заправьте майонезом, смешанным с горчицей. Поставьте в холодильник на 2 ч. Салат пропитается и будет ещё вкуснее.

Дина ШЕВЧЕНКО, г. Тверь

МОРКОВНЫЙ САЛАТ С КУРИЦЕЙ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

На 1 кг моркови: 400 г отварной куриной грудки, 1 сладкий перец, 1 луковица, 2-3 зубчика чеснока, 1 маленький пучок укропа, 5 ст. л. раст. масла, 3 ст. л. уксуса 9%-го, 1/2 ч. л. красного молотого перца, 1/2 ч. л. чёрного молотого перца, 1/2 ч. л. сахара, 1/2 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Морковь очистите, натрите на корейской тёрке. Добавьте сахар и соль. Помните немного, оставьте, чтобы морковь пустила сок.

2. Лук нарежьте полукольцами, обжарьте в раст. масле. Добавьте молотый красный перец. Жарьте, пока лук не станет золотистого цвета. Масло процедите, лук выбросите, он нам не понадобится.

3. В морковь добавьте уксус и чёрный молотый перец, перемешайте. Затем залейте горячим маслом, дайте настояться не менее 2 ч., а лучше в течение ночи.

4. Куриное мясо и сладкий перец нарежьте кубиками, чеснок и укроп порубите. Соедините всё с морковью и ещё раз перемешайте.

Ольга СЕРЕБРЯКОВА, г. Липецк

СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ С СЫРОМ И ОРЕХАМИ

На 600 г свёклы: 150 г твёрдого сыра, 1/2 ст. ядер грецких орехов, 2 зубчика чеснока, майонез, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свёклу вымойте, отварите до готовности в подсоленной воде. Затем очистите, натрите на крупной тёрке. Сыр также натрите на крупной тёрке.

2. Орехи порубите. Чеснок пропусти через пресс.

3. Свёклу смешайте с чесноком, посолите, заправьте майонезом. Добавьте сыр и орехи, перемешайте.

Оксана ДЬЯЧКОВА, г. Брянск

МОРКОВНЫЙ САЛАТ С ПЕЧЁНКОЙ

На 300 г моркови: 300 г говяжьей печёнки, 1 свежий огурец, 1 луковица, 1-2 зубчика чеснока, зелень кинзы, молоко, лимонный сок, 3 ст. л. оливкового масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Печёнку промойте, нарежьте соломкой, замочите на 1 ч. в молоке. Затем молоко слейте. Печёнку промойте, обсушите, быстро обжарьте в небольшом количестве оливкового масла. Посолите, поперчите.

2. Морковь натрите на корейской или просто на крупной тёрке, немного посолите, помните руками. Лук порежьте соломкой, ошпарьте кипятком.

3. На морковь выложите лук. Добавьте пропущенный через пресс чеснок. Сверху положите горячую печёнку. Перемешайте. Дайте салату остыть.

4. Затем добавьте нарезанный соломкой огурец и рубленую кинзу. Полейте лимонным соком и оставшимся маслом.

Зоя ПОПОВА, г. Рязань

МОРКОВНЫЙ САЛАТ С КОКОСОВОЙ СТРУЖКОЙ

На 3 крупных моркови: 1 черешок сельдерея, 1 ст. изюма, 1 ст. рубленых грецких орехов, 2 ст. л. кокосовой стружки, 100 г майонеза, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. яблочного уксуса, 1/2 ч. л. сахара, 1/4 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Морковь очистите, натрите на крупной тёрке. Сельдерея мелко нарежьте. Изюм промойте, обсушите.

2. Отдельно взбейте майонез со сметаной, уксусом, сахаром и солью.

3. В миске смешайте морковь, сельдерея, изюм, орехи и кокосовую стружку.

4. В миску с салатом добавьте приготовленный соус, всё перемешайте. Дайте салату настояться в холодильнике в течение 2-4 ч.

Евгения МУРАШОВА, г. Таранрог



САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С СЕЛЬДЕРЕЕМ

На 500 г кальмаров: 200 г корня сельдерея, 4 варёных яйца, 2 луковицы, раст. масло, майонез, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кальмаров промойте и опустите в кипящую подсоленную воду на 3 мин. Затем опустите в холодную воду, очистите от плёнок, сполосните, нарежьте соломкой.

2. Сельдерея очистите, нарежьте тонкой соломкой, спассеруйте на раст. масле. Лук нарежьте кольцами и спассеруйте в течение 1 мин. на раст. масле. Сельдерея и лук остудите.

3. Яйца очистите, нарежьте кубиками.

4. Соедините все подготовленные продукты, посолите, перемешайте. Заправьте майонезом.

Лариса КОТОВА, г. Омск

СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ С ГРАНАТОМ И КИНЗОЙ

На 2 варёных свёклы: 2 солёных огурца, 2 варёных яйца, 2-3 зубчика чеснока, 1 ст. л. зёрен граната, зелень кинзы, сметана или майонез, чёрный молотый перец, соль. Для украшения: веточки кинзы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свёклу и яйца очистите и вместе с солёными огурцами порежьте кубиками. Чеснок и кинзу порубите.

2. Все подготовленные ингредиенты перемешайте. Добавьте зёрна граната, посолите, поперчите, заправьте сметаной или майонезом.

3. Готовый салат украсьте веточками кинзы.

Маргарита ДЕВЯТОВА, г. Псков

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
125
ккал
в 1 порции

САЛАТ «КРАСНЫЙ»

На 350 г помидоров черри: 1 красный сладкий перец (200 г), 1 гранат (250 г), 1 красная луковица (100 г), 50 г брынзы, 30 г зелени кинзы, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. зернистой горчицы, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сладкий перец запекайте в духовке, затем очистите, порежьте кубиками.
2. Черри разрежьте на половинки. Из граната выньте зёрна. Лук нарежьте перьями, брынзу — кубиками. Кинзу порубите.
3. Для заправки смешайте оливковое масло с лимонным соком и горчицей. Посолите, поперчите.
4. В миске соедините овощи с гранатом. Добавьте брынзу и кинзу, полейте заправкой. Перемешайте.

Инееса БУСОВА, г. Казань

САЛАТ С КУРИЦЕЙ И ГРИБАМИ

На 300 г куриной грудки: 200 г варёных шампиньонов, 2 солёных огурца (200 г), 30 г зелёного лука, 2 зубчика чеснока, 200 г натурального йогурта, 1/2 лимона, 2 ч. л. сладкой горчицы, чёрный молотый перец, соль.

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
159
ккал
в 1 порции

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе нарежьте небольшими кусочками, потушите в сковороде с антипригарным покрытием с добавлением небольшого количества воды. Остудите.
2. Грибы нарежьте пластинами, огурцы — соломкой, зелёный лук и чеснок мелко порубите.
3. Соедините подготовленные продукты, посолите, поперчите. Добавьте сок и тёртую цедру лимона, горчицу и йогурт. Перемешайте. Поставьте в холодильник на несколько минут.

Инна ЧЕЛНОВА, г. Белгород

КУРИНОЕ РАГУ

На 500 г куриного филе: 1 яблоко (150 г), 2 черешка сельдерея (100 г), 1/2 сладкого перца (80 г), 1 морковь (120 г), 1 луковица (100 г), 1 ст. л. раст. масла, 2 ст. л. томатной пасты, 80 г сметаны жирностью 10%, 10 г зелени петрушки, специи для курицы, соль.

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
191
ккал
в 1 порции

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе нарежьте небольшими кусочками. Солим, приправляем специями. Слегка обжариваем на раст. масле на сковороде с толстым дном.
2. Очищенное яблоко и морковь натираем на крупной тёрке. Сельдерей нарезаем тонкими ломтиками. Сладкий перец и лук режем соломкой. Петрушку мелко рубим.
3. Овощи и яблоко добавляем к мясу. Вливаем 3/4 ст. воды, добавляем томатную пасту, перемешиваем. Тушим под крышкой 15 мин. Добавляем сметану, тушим до готовности.

Ася САВЕЛЬЕВА, г. Тамбов

Что съесть, чтобы похудеть



ОВОЩНОЙ СУП С КУРИНЫМИ КНЕЛЯМИ

На 1,3 л куриного бульона: 50 г риса, 300 г очищенной тыквы, 1 морковь (100 г), 1 черешок сельдерея (60 г), 1 стебель лука-порея (100 г), 100 г замороженного зелёного горошка, 1 ст. л. оливкового масла, чёрный молотый перец, соль.

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
224
ккал
в 1 порции

Для кнелей: 400 г куриного филе, 1 луковица (100 г), 1 яйцо, 1 маленький пучок укропа, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе вместе с луком пропустите через мясорубку. Добавьте мелко порубленный укроп, яйцо, молотый перец и соль. Перемешайте.
2. При помощи 2 десертных ложек из куриного фарша сформируйте кнели, выложите их на противень, выстланный бумагой для выпечки. Запекайте 20 мин. в разогретой до 180°C духовке.
3. Морковь нарежьте кубиками, сельдерей — дольками. Выложите овощи в кастрюлю с разогретым оливковым маслом. Тушите под крышкой 10 мин.
4. Тыкву нарежьте кубиками, лук-порей полукольцами, добавьте в кастрюлю с овощами, тушите ещё 5 мин.
5. Влейте горячий бульон, доведите до кипения. Всыпьте рис. Варите до готовности риса. За 5 мин. до готовности всыпьте горошек, посолите и поперчите по вкусу.
6. Перед подачей к столу в каждую тарелку налейте суп, добавьте кнели и измельчённый укроп.

Ирина ЮМАШЕВА, г. Ростов-на-Дону

МЯСО НА ОВОЩНОЙ ПОДУШКЕ

На 1 кг телятины (одним куском): 2 помидора (200 г), 1 красный сладкий перец (150 г), 1 луковица (100 г), 150 г моркови по-корейски, 50 г лёгкого майонеза, 2 ч. л. горчицы, по 1/4 ч. л. чабреца, кинзы, базилика и орегано, 1/4 ч. л. сладкой молотой паприки, смесь молотых перцев, соль.

ВСЕГО
8 ПОРЦИЙ
256
ккал
в 1 порции

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Подготовленное мясо натрите смесью сушёных трав, паприкой, молотым перцем и солью. Обмажьте майонезом, смешанным с горчицей. Поставьте в холодильник на 3-4 ч. (можно на ночь).
2. На дно формы для запекания выложите слоями: нарезанные кольцами помидоры, полукольца сладкого перца и лука, корейскую морковь. Сверху положите мясо.
3. Затяните форму фольгой. Сверху сделайте отверстие вилкой. Поставьте на 10 мин. в разогретую до 220°C духовку. Затем температуру убавьте до 160°C, запекайте ещё 1,5 ч. В конце приготовления фольгу снимите, запекайте 15-20 мин.

Ксения ЛОСКУТОВА, г. Бузулук

ПОДЛИВКА ИЗ КУРИНОГО ФАРША В ТОМАТЕ

На 500 г куриного фарша из

**ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
195
ккал
в 1 порции**

грудки: 150 г моркови, 200 г лука, 1 ст. л. томатной пасты, 2 зубчика чеснока, 20 г зелёного лука, 20 г зелени укропа, 2 ст. л. раст. масла, лавровый лист,

чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Фарш обжариваем в сковороде с добавлением 1 ст. л. раст. масла, помешивая и разминая вилкой, до золотистого цвета.

2. Лук мелко рубим, морковь натираем на крупной тёрке. Обжариваем вместе на оставшемся масле.

3. Фарш соединяем с овощами, добавляем томатную пасту, пропущенный через пресс чеснок и лавровый лист. Заливаем 2 ст. горячей воды, тушим около 10 мин. В конце приготовления солим, перчим по вкусу, добавляем рубленую зелень.

СОВЕТ. На гарнир можно подать варёный рис или гречку.

Ирина ОВЧИННИКОВА, г. Орёл

ГУЛЯШ СО СВЕЖЕЙ И КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

На 600 г филе говядины: 400 г свежей капусты, 400 г квашеной

**ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
270
ккал
в 1 порции**

капусты, 2 луковицы (200 г), 1 морковь (120 г), 2 помидора (250 г), 1 ст. л. муки, 2 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо вымойте, обсушите, нарежьте небольшими кусочками. Слегка обжарьте с 1 ст. л. раст. масла.

2. Мясо переложите в горшочки. Добавьте нарезанный полукольцами лук, посыпьте мукой, посолите, поперчите. Влейте немного воды, хорошо перемешайте. Поставьте в нагретую до 150°C духовку. Тушите 30 мин.

3. Морковь натрите на крупной тёрке, обжарьте в оставшемся масле. Добавьте нашинкованную свежую капусту, чуть обжарьте. Затем всыпьте порезанную квашеную капусту, жарьте ещё 2-3 мин.

4. Капусту с морковью выложите на мясо, поставьте в духовку. Тушите ещё 30 мин. В конце тушения добавьте очищенные от кожицы и мелко нарезанные помидоры.

На гарнир можно подать отварной рис или овощи.

Нина ТОМИНА, г. Омск

ДВУХСЛОЙНАЯ ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА

На 750 г творога жирностью 0%: 100 г сахара, 3 яйца, 2 ст. л. манки, 2 ст. л. изюма (60 г), 300 г сметаны жирностью 15%, 1 ч. л. раст. масла, щепотка ванилина, цедра 1 лимона.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Творог взбейте в однородную массу с 2 ст. л. сахара, 2 яйцами, ванилином и тёртой лимонной цедрой. Добавьте манку, взбейте. Всыпьте промытый и обсушенный изюм, перемешайте.

2. Полученную массу выложите в форму, смазанную маслом. Запекайте 30 мин. при 170°C.

3. Сметану взбейте с оставшимся сахаром и яйцом в пышную массу.

4. Форму с творожным коржом достаньте из духовки, сверху залейте сметанным кремом. Запекайте в духовке ещё 10 мин. при той же температуре.

Раиса ПОЛЯКОВА, г. Рязань

**ВСЕГО
8 ПОРЦИЙ
248
ккал
в 1 порции**



ТВОРОЖНО-ШОКОЛАДНЫЙ ДЕСЕРТ

На 400 г мягкого творога жирностью 1,8%: 100 г белого шоколада, 1 ч. л. желатина.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Желатин замочите в 1/2 ст. холодной кипячёной воды. Затем распустите на водяной бане до полного растворения.

2. Шоколад поломайте на кусочки, растопите в микроволновке или на водяной бане, постоянно помешивая.

3. Творог взбейте с охлаждённым желатином. Быстро вмешайте шоколад.

4. Полученную массу разлейте по силиконовым формочкам, поставьте в холодильник.

Ирина НИКОЛАЕВА, г. Курск

**ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
160
ккал
в 1 порции**

ГОРБУША В МАЙОНЕЗНО-КЕФИРНОМ МАРИНАДЕ

На 800 г филе горбуши без кожицы: 1 луковица (100 г), 100 г лёгкого майонеза, 100 г кефира жирностью 1%, 1 ст. л. лимонного сока, белый молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Горбушу нарежьте кубиками, посолите, сбрызните лимонным соком.

2. Майонез смешайте с кефиром, залейте рыбу, перемешайте. Дайте рыбе постоять, пропитаться.

3. Лук нарежьте кольцами, выложите на дно формы для запекания. Сверху положите горбушу вместе с маринадом. Поперчите. Форму закройте фольгой, поставьте в разогретую до 220°C духовку. Запекайте 15-20 мин. Затем фольгу снимите, запекайте ещё 10 мин.

Лилия СЕРГАЧЁВА, г. Тверь

**ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
254
ккал
в 1 порции**

ПИТАТЕЛЬНЫЙ ПЕРЕКУС



БУТЕРБРОДЫ С ВЕТЧИНОЙ И АНАНАСАМИ

На 1 батон: 100-150 г ветчины, 1 банка консервированных кружками ананасов, 100-150 г тёртого твёрдого сыра, 50-70 г сливочного масла, майонез.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Батон нарежьте ломтиками, ветчину — тонкими пластинами.
2. Каждый ломтик батона намажьте сливочным маслом. Сверху положите кусочек ветчины и кружок ананаса. Полейте майонезом, посыпьте сыром. Запекайте 15 мин. в разогретой духовке.
3. К столу бутерброды подавайте горячими.

Раиса ГОРЧАКОВА, г. Вологда

БУТЕРБРОДЫ С КАРТОШКОЙ И ЧЕСНОКОМ

На 5 ломтиков батона или хлеба: 1 картофелина, 1 яйцо, 3 зубчика чеснока, 50 г майонеза, 50 г твёрдого сыра, раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель очистите, натрите на мелкой тёрке, выжмите сок. Перемешайте картофель с яйцом. Сыр натрите на мелкой тёрке.
2. Кусочки батона посыпьте сыром. На сыр распределите картофель с яйцом. Положите бутерброды на сковороду, смазанную маслом, вниз картофелем. Жарьте до образования золотистой корочки. Затем переверните на другую сторону, жарьте 20 сек.
3. Готовые бутерброды смажьте майонезом, смешанным с пропущенным через пресс чесноком.

Антонина СНЕГИРЁВА, г. Моршанск

ИСПАНСКИЕ СЭНДВИЧИ

На 4 ломтика хлеба: 1-2 сладких перца, 2 луковицы, 4 ломтика твёрдого сыра, 1-2 ст. л. раст. масла, 1 ст. л. кетчупа, сок 1/2 лимона, щепотка сахара, красный молотый перец на кончике ножа, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сладкий перец и лук нарежьте колечками, обжарьте на масле до мягкости.
2. Для маринада смешайте кетчуп, лимонный сок, сахар, молотый перец и соль. Залейте маринадом лук с перцем, оставьте на ночь.
3. Ломтики хлеба быстро обжарьте, разложите на них маринованные лук с перцем. Сверху положите по ломтику сыра. Запеките в духовке до расплавления сыра.

Зинаида ХАБАРОВА, г. Курск

БУТЕРБРОДЫ «БЫСТРЫЕ»

На 1 батон или хлеб для тостов: 1 банка кильки в томате, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. майонеза, 100 г тёртого твёрдого сыра, молотая паприка, зелень петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кильку достаньте из банки, разомните в пюре. Добавьте майонез и пропущенный через пресс чеснок.
2. Батон разрежьте на ломтики. На каждый кусочек положите пюре из кильки, посыпьте натёртым на мелкой тёрке сыром, паприкой и рубленой петрушкой. Запекайте в духовке до образования румяной корочки.

Анна РЕШЕТОВА, г. Санкт-Петербург

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ «СЫТНЫЕ»

На 1 батон: 2 сардельки или 200 г варёной колбасы, 1 крупная луковица, 2 ст. л. манной крупы с горкой, 2 яйца, сливочное масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Колбасу и лук нарежьте очень мелкими кубиками. Добавляем манку и яйца, перемешиваем. Масса должна получиться чуть вязкая и липнуть к батону.
2. Ломтики батона намазываем приготовленной массой. Выкладываем намазанной стороной на сковороду с разогретым сливочным маслом, жарим до золотистой корочки. Затем переворачиваем на другую сторону, жарим ещё 30-40 сек.

Анна ПШЁННАЯ, г. Тюмень

БУТЕРБРОДЫ «СОЛЁНЕНЬКИЕ»

На 8 ломтиков пшеничного хлеба без корок: 1 луковица, 2 варёных яйца, 50 г корнишонов, 1 ст. л. каперсов, 100 г тёртого твёрдого сыра, 4 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. майонеза, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Ломтики хлеба обжарьте на сливочном масле. Лук порубите, спассеруйте.
2. Яйца и корнишоны нарежьте мелкими кубиками, каперсы порубите. Добавьте лук и майонез. Посолите, поперчите, перемешайте.
3. На каждый ломтик хлеба выложите начинку, посыпьте сыром. Запекайте в духовке до расплавления сыра.

Софья ВАЛЯЕВА, г. Мурманск

ЛЕНИВАЯ ЛАЗАНЬЯ

На 600 г длинных толстых макарон: 1 кг мясного фарша, 1 банка консервированных помидоров, 2 красных сладких перца, 2 луковицы, 2-3 зубчика чеснока, 200 г сливок, 200 г тёртого твёрдого сыра, зелень по вкусу, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сладкий перец, лук и чеснок мелко порежьте, обжарьте на раст. масле. Добавьте фарш и нарезанные помидоры вместе с соком. Посолите, поперчите. Немного потушите. Всыпьте рубленую зелень.

2. Макароны отварите до готовности в слегка подсоленной воде. Воду слейте.

3. В смазанную маслом форму выложите плотным слоем 1/3 часть макарон. Поверх распределите половину фарша, затем снова слой макарон, фарша и макарон. Обильно посыпьте тёртым сыром, залейте сливками. Накройте форму фольгой, поставьте на 40 мин. в разогретую до 200°C духовку. Затем фольгу снимите, запекайте до образования румяной корочки.

Светлана РЕДНИКОВА,
г. Благовещенск



МАКАРОНЫ С ВЕТЧИННО- ГРИБНЫМ СОУСОМ

На 300 г пенне (макароны пёрышки): 200 г ветчины (лучше сырокопчёной), 300 г замороженных лесных грибов, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 200 г сметаны, зелень укропа, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Пенне отварите согласно инструкции в подсоленной воде.

2. Приготовьте соус. Лук и чеснок порубите, обжарьте в сотейнике на раст. масле. Добавьте заранее размороженные грибы, жарьте 5 мин. Добавьте нарезанную соломкой ветчину. Посолите, поперчите по вкусу. Жарьте 2-3 мин. Затем влейте сметану, потушите всё на слабом огне до готовности.

3. Пенне соедините с соусом, прогрейте в течение 1 мин. Перед подачей к столу посыпьте рубленым укропом.

Анастасия ПРОНИНА,
г. Смоленск

МАКАРОННЫЕ ФАНТАЗИИ



МАКАРОНЫ В СЛИВОЧНО- СЫРНОМ СОУСЕ

На 450-500 г макарон: 2-3 помидора, 200 г мягкого плавленого сыра (типа «Виола»), свежая зелень по вкусу (укроп, петрушка, кинза), сухие итальянские травы, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Помидоры мелко нарезаем, обжариваем на раст. масле в течение 3 мин. Добавляем мелко порезанную зелень и сухие итальянские травы. Жарим, помешивая, ещё несколько минут. Добавляем сыр, солим, перчим, перемешиваем до получения однородной массы.

2. Макароны отвариваем в подсоленной воде, откидываем на дуршлаг. Затем соединяем с соусом, перемешиваем, прогреваем 2-3 мин.

Инна ПАВЛИХИНА, г. Лабинск

СПАГЕТТИ С КРЕВЕТКАМИ, ФЕТОЙ И УКРОПОМ

На 250 г спагетти: 300 г очищенных варёных креветок, 100-150 г раскрошенной феты, 1 пучок укропа, 1,5 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. тёртой лимонной цедры, оливковое масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Спагетти отварите согласно инструкции на упаковке. Откиньте на дуршлаг.

2. Креветки жарьте, помешивая, 3-4 мин. с 1 ст. л. оливкового масла. Посолите, поперчите. Добавьте лимонный сок и цедру. Слегка перемешайте.

3. В спагетти добавьте креветки, раскрошенную фету и порубленный укроп. Полейте оливковым маслом по вкусу, немного поперчите. Перемешайте.

Наталья ТОКАРЕВА, г. Пермь

●Добавление небольшого количества раст. масла в воду предотвращает слипание макарон во время варки.

●Чтобы правильно приготовить макаронные изделия, в конце варки необходимо часто снимать пробу.

●Готовые макароны отбрасывают на дуршлаг и обдают кипящей водой, дают стечь воде и сразу же раскладывают по тарелкам и поливают горячим соусом.



Ольга СМЕРНОВА, г. Воронеж

СЛАДКАЯ ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН

На 400-450 г макарон (бантики или спиральки): 1 л молока, 5 яиц, 1,5 ст. сахара, 50-70 г сливочного масла, ванильный сахар, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Макароны отварите в подсоленной воде до готовности. Воду слейте, макароны переложите в форму для запекания. Добавьте сливочное масло, перемешайте. Дайте немного остыть.

2. Яйца взбейте с сахаром и ванильным сахаром в пышную массу. Добавьте слегка нагретое молоко, хорошо перемешайте.

3. Макароны залейте молочно-яичной массой, поставьте в разогретую духовку. Запекайте при 180°C до образования румяной корочки.

Елена МЕШКОВА, г. Воронеж

МАРИНОВАННАЯ СЕЛЁДКА ПО-МАРСЕЛЬСКИ

На 500 г свежемороженой сельди: 1/2 л воды, 50 г сухого вина или 1 ст. л. уксуса, сухая горчица, семена укропа, тмин, по 1/2 ч. л. кориандра и гвоздики, 2 лавровых листа, по 1 ч. л. сахара и соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте маринад. Вскипятите воду с солью и сахаром, добавьте вино или уксус, приправы. Доведите до кипения, затем охладите до комнатной температуры.
2. Селёдку очистите, разделайте на филе, поместите в маринад и оставьте в прохладном месте на сутки.

Светлана ПЛЕТНЁВА, г. Иваново

● В домашних условиях можно солить рыбу любых пород, кроме осетровых. Солёные или вяленые осетровые домашнего приготовления могут вызвать у человека тяжёлое отравление и даже заболевание ботулизмом.

● При солении из рыбы выделяется тузлук, т. е. рассол, который получается при растворении соли в соку, выступившем из рыбы. Чтобы в тузлуке не успевали размножиться микробы, его периодически сливают.

● Рыбу весом свыше 300 г потрошат, сделав продольный разрез посреди брюшка. Рыбу более крупного размера (свыше 600 г) перед посолом пластают.

● Рыба повышенной жирности лучше хранится в рассоле под грузом.

● Пересоленную рыбу нужно вымачивать в чае, молоке, а лучше в квасе.

Советы прислала Нина
ЖУРАВЛЁВА, г. Москва



РЫБА ДОМАШНЕГО ПОСОЛА



ЛОСОСЬ В ЯГОДНОМ МАРИНАДЕ

На 500 г свежемороженого филе любой красной рыбы: 300 г замороженных ягод или ягодной смеси, 2 ст. л. сахара, 1/4 ст. воды, 2 ст. л. крупной морской соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе посыпьте солью, заверните в пищевую плёнку и положите на ночь в холодильник.
2. Приготовьте маринад. Ягоды разморозьте, разотрите в пюре. Воду вскипятите с сахаром, добавьте ягодное пюре.
3. Рыбу выньте из холодильника, очистите от соли, покройте толстым слоем маринада. Затем снова заверните в плёнку и оставьте на ночь в холодильнике.
4. Перед подачей к столу снимите с рыбы маринад, разрежьте на кусочки и подайте к столу.

СОВЕТ. Готовую рыбу лучше всего подавать со сметанным соусом. Взбить миксером сметану с горчицей и чёрным молотым перцем. Добавить рубленый укроп.

Алла ПЕСКОВА, г. Краснодар

СЕЛЁДКА, МАРИНОВАННАЯ ПО-КОРЕЙСКИ

На 1 кг свежемороженой сельди: 4 луковицы, 1/2 ст. раст. масла, 1/2 ст. густого томатного сока, 1/2 ст. столового уксуса, 1 лавровый лист, красный и чёрный молотый перец, 1 ч. л. сахара с горкой, 2 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сельдь выпотрошите, промойте, нарежьте кусочками. Уложите в стеклянную посуду, прослаивая полукольцами лука.

2. Приготовьте маринад. В небольшой посуде вскипятите раст. масло с томатным соком, лавровым листом, молотым перцем, сахаром и солью. Снимите с огня, дайте остыть.

3. Слегка тёплым маринадом залейте рыбу, добавьте уксус. Накройте крышкой, поставьте на сутки в холодильник.

Анна КИСЕЛЁВА, г. Смоленск

СЁМГА «ЦИТРУСОВАЯ»

На 500 г филе сёмги с кожей: 2 апельсина, 2 ст. л. тёртой лимонной цедры, 2 ст. л. горошин разноцветного перца, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. морской соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В миске смешайте цедру лимона с сахаром и солью. Выложите в лоток 1/3 часть смеси. На неё поместите рыбу кожей вверх. Посыпьте оставшейся смесью и горошинами перца.
2. Апельсины вымойте, не очищая, нарежьте тонкими кружочками, выложите на рыбу. Форму накройте фольгой, поставьте на 36 ч. в холодильник. Рыбу переворачивайте каждые 8-10 ч.

Галина СОЛНЦЕВА, г. Рязань

Селёдка, приготовленная по этому рецепту получается очень вкусной. Обязательно приготовьте — не прогадаете.

Светлана НОСКОВА, г. Рыбинск

СЕЛЁДЬ В СОУСЕ «КАРРИ»

На 500 г малосолевой сельди: 5 ст. л. майонеза, 2 ч. л. карри, 1 ч. л. молотого имбиря, 2 ч. л. готовой горчицы. Для подачи: 1 луковица.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Малосоленную селёдку разделяем на филе и нарезаем кусочками.
2. Майонез смешиваем с карри, имбирём и горчицей. Выкладываем в соус филе сельди, аккуратно перемешиваем и оставляем на 15-20 мин.
3. Готовую селёдку выкладываем на блюдо, посыпая кольцами лука.

ГОРБУША МАЛОСОЛЬНАЯ

На 1 горбушу: 1 луковица, 1 лимон, зелень, раст. масло. Для рассола: на 1 л воды — 4-5 ст. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Горбушу очищаем от кожицы, разделяем на филе, нарезаем тонкими ломтиками.

2. Для рассола кипятим воду с солью. Пробуем рассол при помощи очищенной картошки — если она всплывёт, рассол готов.

3. Ломтики горбуши опускаем на 5-8 мин. в рассол. Затем вынимаем, промываем, слегка обсушиваем салфеткой.

4. Затем выкладываем рыбу слоями в контейнер, поливаем раст. маслом без запаха. Ставим на 30-40 мин. в холодильник. При подаче украшаем колечками лука, ломтиками лимона и веточками зелени.

Ольга ИСАЕВА, г. Тамбов

РЫБА В СОЕВОВОМ СОУСЕ

На 1 кг свежемороженой рыбы (сельдь, скумбрия, горбуша): 100-150 г соевого соуса с различными добавками. Для украшения: маслины, маринованный в уксусе или лимонном соке лук.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу почистите, разделайте на филе, разрежьте на кусочки шириной 2-2,5 см. Уложите в круглое неглубокое блюдо. Залейте соевым соусом. Накройте крышкой, поставьте на ночь в холодильник.

2. Готовую рыбу переложите на блюдо, удалив остатки соуса. На каждый кусочек рыбного филе положите маслину или колечко маринованного лука.

Анастасия КУДАЕВА,
г. Майкоп

МЕДОВАЯ ГОРБУША

На 1 свежемороженную горбушу: 2 ст. л. мёда, 2 ст. л. горчицы, цедра 1 лимона, белый молотый перец, веточки укропа, 2 ст. л. крупной морской соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу разделяем на филе с кожей. Филе натираем солью, обмазываем мёдом, смешанным с горчицей. Посыпаем со всех сторон мелко нарезанной цедрой и перцем.

2. Оба филе соединяем кожей наружу. Между филе кладем веточки укропа. Заворачиваем рыбу в пищевую плёнку, сверху ставим небольшой груз, отправляем на сутки в холодильник.

3. Готовую рыбу разрезаем на кусочки и подаём к столу.

Нина КАПУСТИНА, г. Рязань

Солить рыбу по этому рецепту можно круглый год — все ингредиенты просты и вполне доступны.

Инна БУДИНА, г. Волжск

СКУМБРИЯ С ГОРЧИЦЕЙ

На 1 кг замороженной скумбрии: 4-5 лавровых листьев, 2 ст. л. раст. масла, 6 ч. л. сахара, 5 ч. л. сухой горчицы, несколько горошин чёрного перца, 10 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. У рыбы удаляем внутренности, голову и плавники. Тщательно промываем.

2. В кастрюлю наливаем 1 л воды. Добавляем пряности, масло, горчицу, сахар и соль. Кипятим маринад. Затем остужаем.

3. Скумбрию кладем в миску или лоток, заливаем маринадом. Сверху помещаем гнёт. Ставим на сутки в холодильник.

СОВЕТ. Готовую рыбу можно хранить в банке в этом же маринаде.

ЗАВИТУШКИ ИЗ ГОРБУШИ

На 1 слабосоленую горбушу: 1 баночка сливочного творожного сыра типа «Альметте», 70-100 г сливочного масла, зелень укропа и петрушки, зелёный лук.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Для начинки смешиваем творожный сыр со сливочным маслом и измельчённой зеленью.

2. Горбушу чистим, отделяем филе от костей, нарезаем тонкими пластинками. Намазываем каждую пластинку приготовленной массой, сворачиваем рулетиками. Кладем в холодильник на 1-2 ч.

СОВЕТ. Если у вас есть щавель, то тоже добавьте его в начинку. Щавель придаёт закуске неповторимый вкус.

Нина ДЕМИДОВА, г. Орёл

КОПЧЁНАЯ РЫБА ПО-ДОМАШНЕМУ

На 3 свежемороженой скумбрии: 2 горсти луковой шелухи, 2 ст. л. сухой заварки чёрного чая, 1,5 ст. л. сахара, 3 ст. л. соли.

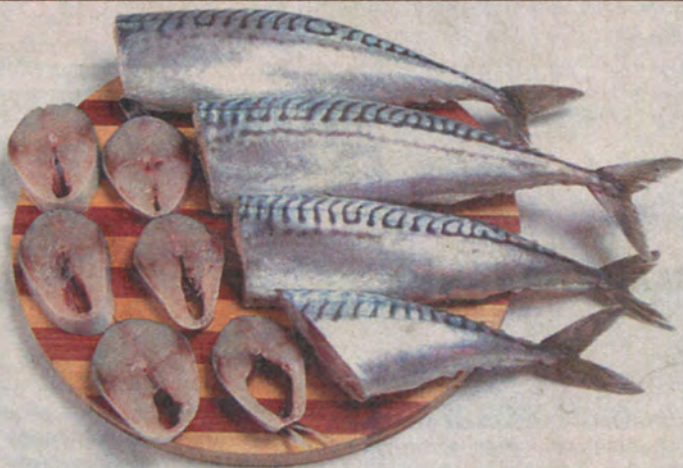
ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Выпотрошенную скумбрию вымойте, удалите головы и хвосты. Положите в ёмкость для маринования.

2. В кастрюлю налейте 1 л воды. Добавьте луковую шелуху, заварку, сахар и соль. Доведите до кипения. Остудите, процедите.

3. Рыбу залейте приготовленным рассолом, накройте крышкой. Оставьте на 4 дня при комнатной температуре, каждый день утром и вечером рыбу переворачивайте. Затем выньте из рассола, переложите в другую ёмкость, храните в холодильнике.

Анна КУРНОСОВА, г. Архангельск



СКУМБРИЯ «ПОД ГРАДУСОМ» С МОЖЖЕВЕЛЬНИКОМ

На 8 тушек скумбрии: 1,5 ст. водки или джина, 1/2 ст. л. дроблёных ягод можжевельника, 1 ст. л. сахарной пудры, 10 г рубленого укропа, 25 г морской соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В миске смешиваем можжевельник, сахарную пудру, укроп и соль.

2. Выпотрошенную и вымытую рыбу выкладываем на фольгу. Щедро натираем приготовленной приправой снаружи и изнутри, сбрызгиваем водкой или джином. Затем снова натираем приправой. И так до тех пор, пока спиртное и приправа не закончатся. Заворачиваем скумбрию в фольгу, отправляем на 2 суток в холодильник.

3. Перед подачей к столу смесь приправ соскабливаем, рыбу нарезаем на кусочки.

Анна БОРИСОВА, г. Воронеж



На 10 блинчиков по любому рецепту: для начинки — 300 г куриной печёнки, 100 г риса, 2 яйца + 2 белка, 1-2 моркови, 2 луковицы, раст. масло, чёрный молотый перец, соль. Для заливки: 1 яйцо, 100 г молока, 100 г сыра, майонез, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.



ФАРШИРОВАННЫЕ БЛИНЧИКИ «ДЛЯ ГУРМАНА»



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Печёнку, морковь и лук пропустите через мясорубку.
2. Печёчно-овощной фарш обжарьте на раст. масле до готовности. Посолите, поперчите. Остудите.
3. Рис промойте, отварите до готовности. Два яйца сварите вкрутую, очистите, нарежьте кубиками. Смешайте обжаренный печёночный фарш с рисом и варёными яйцами.
4. Два охлаждённых белка взбейте до пиков со щепоткой соли, аккуратно введите в начинку.

5. На каждый блинчик выложите немного печёночной начинки, сверните конвертиками. Сложите блинчики в смазанную раст. маслом форму.
6. Яйцо взболтайте с молоком, посолите, поперчите. Сыр натрите на средней тёрке и добавьте в яично-молочную смесь, перемешайте. На блинчиках сделайте майонезную сеточку.
7. Залейте их сырной заливкой и поставьте форму в заранее нагретую до 200°C духовку. Запекайте до румяной корочки.



Очень вкусные блинчики, которыми можно угостить самого привередливого гурмана!

Марина ВОДОЛАЖСКАЯ,
г. Бийск, Алтайский край

Хрен называют и перечным корнем, и крестьянской горчицей, и мясной травой, но суть остаётся единой – редко в каком холодильнике не найдётся место для хрена.

Старинная русская пословица гласит: огород без хрена, что стадо без пастуха. У древних славян это растение всегда стояло на первом месте наравне с хлебом. Хрен употребляли в пищу и применяли для лечения множества болезней.

НА ВКУС И ЦВЕТ

Корень хрена имеет острый, жгучий вкус и сильный, специфический колючий аромат.

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН

Благодаря содержащимся в корне хрена фитонцидам, его называют природным антибиотиком. Употребление хрена является хорошей профилактикой простудных заболеваний, способствует мобилизации защитных сил организма от различных инфекций, а также нормализации сахара в крови. Хрен повышает аппетит, усиливает работу кишечника и пищеварительной системы в целом, обладает желчегонным и мочегонным действием, защищает от развития кариеса.

ОСТОРОЖНОСТЬ НЕ ПОМЕШАЕТ

Противопоказано употребление хрена в детском возрасте, а также беременным и кормящим женщинам. Не следует употреблять хрен при обострении хронических воспалительных заболеваний желудочно-кишечного тракта. Растение противопоказано при заболеваниях почек, печени.

ВЫБИРАЕМ ЛУЧШЕЕ

Отбирайте чистые, неповреждённые, свежие корни с твёрдой (но не сухой) мякотью, без следов гнили.

КАК ХРАНИМ

● Заверните свежий хрен в полиэтиленовый пакет и храните в течение 3 недель.

● Баночку со свеженатёртым хреном следует хранить плотно закрытой, на нижней «нулевой» полке холодильника, ближе к морозилке.

● Для длительного хранения корень хрена можно:

- сохранить свежим (в погребе, пересыпав его песком). Так он долго остаётся свежим и сочным, сохраняя все витамины;

- завернуть в фольгу и поме-

стить в морозильную камеру холодильника (так он хранится до 6 месяцев). По мере необходимости хрен извлекают, размораживают и используют;

- измельчить на грубой тёрке, затем высушить в тёплой духовке и измельчить в порошок в кофемолке. Хранят такой хрен в плотно закрытых стеклянных банках.

С ЧЕМ И КАК ЕДЯТ

При использовании хрена в кулинарных целях в ход идут и «вершки», и «корешки».

● В классической русской кухне хрен всегда готовили непосредственно к столу и старались не оставлять его более чем на 1-2 дня, так как считалось, что он должен быть обязательно «злым», «хорошо шибать в нос». В тёртом хрене, который месяцами стоит на магазинных прилавках, полезных свойств практически нет.

● Корень хрена на воздухе быстро высыхает, теряет упругость, с трудом очищается и натирается. Чтобы этого избежать, рекомендуется на 1-2 ч. опустить его в холодную воду.

● Корень хрена используют как специю в острых соусах к мясу, рыбе, холодцу, паштету, заливным блюдам, яйцам, в овощных салатах, окрошке и ботвинье.

● Приправу из хрена подают к копчёностям, колбасам, сельди, добавляют к майонезу, сыру.

● В традициях русской кухни хрен подают к рыбным пирогам и кулебякам, в случае, когда они употребляются холодными, на другой день, а не с пылу с жару.

● С чем только не перемешивают тёртый хрен! С клюквой, свёклой, сметаной, орехами, яблоками...

● В русской кухне считается, что нежную остроту хрена портят чеснок, перец всех видов и уксус, которые «убивают» силу хрена и сообщают ему собственные привкус и остроту. Кстати, хрен на уксусной

основе, или так называемый «хрен по-польски», готовят в Беларуси, на Волыни (Украина) и в Литве.

● Листья хрена используются в консервировании. Для придания овощам упругости листочки добавляют в банки с огурцами, помидорами, кабачками, капустой.

● Чтобы рассол с огурцами или помидорами не был мутным, не плесневел, надо насыпать в него столовую ложку измельчённых сушёных листьев хрена — плесень не появится, рассол будет прозрачным и вкусным.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ЯИЦ С ХРЕНОМ

На 2 помидора: 2 варёных яйца, 3 ст. л. тёртого хрена, 3 ст. л. сметаны, 1 ст. л. лимонного сока, сахар, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Вымойте помидоры, очистите яйца, порежьте. Перемешайте.
2. Приготовьте заправку для салата. Смешайте тёртый хрен, лимонный сок, сметану, сахар и соль по вкусу.
3. Заправьте салат. По желанию можно добавить в салат зелень петрушки.

СОУС ИЗ ХРЕНА И ЯБЛОК СО СГУЩЁНКОЙ

На 350 г хрена: 350 г яблочного пюре, 6 ст. л. майонеза, 5 ст. л. сгущённого молока.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Хрен промойте, очистите и натрите на тёрке.
2. Хрен смешайте с майонезом, яблочным пюре, сгущённым молоком.

СОВЕТ. Этот соус особенно хорош к отварной и жареной рыбе.

ХРЕН — ЛЮБИМАЯ ПРИПРАВА



КОРЗИНОЧКИ «ЛЮБИМЫЕ»

На 30 корзиночек: 200 г маргарина, 1 ст. сахара, 1 яйцо, 1/2 ч. л. соды, мука. Для крема: 3-4 белка, 1/2 ст. сахара, 1/2 ч. л. какао, сироп от варенья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Размягченный маргарин разотрите с сахаром и яйцом, добавьте соду и столько муки, чтобы получившееся тесто можно было раскатать.

2. Разделите тесто на 3 равных части. Каждую часть скатайте колбаской и разрежьте на 10 ломтиков. Ломтики тонко раскатайте, выложите в формочки и испеките в духовке.

3. Белки взбейте с сахаром, добавьте какао и немного сиропа, перемешайте. Крем должен быть воздушным.

4. Готовые корзиночки заполните кремом.

Майя МЕТЕЛКИНА, г. Москва

МИНДАЛЬНЫЕ ТРУБОЧКИ

На 0,75 ст. муки: 150 г миндаля, 3 яйца, 50 г сливочного масла, 1/2 ст. сахара. Для крема: 100 г грецких орехов, 150 мл жирных сливок, 150 г сахарной пудры, 1 ч. л. желатина.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Миндаль опустите на 4 мин. в кипящую воду, затем откиньте на дуршлаг, дайте немного остыть, снимите с ядер кожицу и измельчите в пудру. Отделите желтки от белков, белки взбейте в пышную пудру.

2. Желтки разотрите с маслом и сахаром, добавьте измельченный миндаль и муку, перемешайте. Введите взбитые белки и еще раз аккуратно перемешайте.

3. Выкладывайте миндальное тесто по 1,5 ст. л. на большом расстоянии друг от друга на противень, покрытый смазанным маслом пергаментом.

4. С помощью мини-скалки раскатайте тесто в тонкие лепешки, слегка присыпая мукой. Подровняйте края, поставьте противень в разогретую до 180°C духовку, выпекайте 4 мин. Выключите духовку и, вынимая лепешки по одной, быстро скручивайте их в трубочки. Это можно сделать только пока лепешки горячие, поэтому работать лучше в перчатках.

5. Приготовьте крем: грецкие орехи измельчите. Желатин замочите в кипяченой воде, затем отожмите. Сливки взбейте с сахарной пудрой в пышную пену. Продолжайте взбивать, добавляйте орехи и желатин. Переложите крем в кулинарный мешок и наполните им трубочки.

Юлия ЧАДОВА, г. Кострома

ИЗЫСКАННОЕ ЛАКОМСТВО

ПЕСОЧНОЕ ПИРОЖНОЕ С МАКОМ

На 2 ст. муки: 200 г маргарина, 1 яйцо, 1/2 ст. сахара, 1 ч. л. соды, погашенной уксусом. Для начинки: 1 ст. мака, 1 ст. молока, 3 ст. л. манки, 1/2 ст. сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйцо взбейте с 1/2 ст. сахара. Добавьте размягченный маргарин, муку и гашеную соду. Замесите тесто. Разделите его на 3 части, 1/3 положите в морозилку, остальное — в холодильник.

2. Приготовьте начинку. Молоко доведите до кипения. Добавьте манку, сахар и мак. Сварите густую кашу.

3. Тесто из холодильника раскатайте прямо на противне. Поверх теста уложите манную кашу с маком. Сверху натрите тесто из морозилки. Выпекайте 30 мин. в разогретой до 180-190°C духовке.

4. Готовый пирог выньте из духовки, сразу же разрежьте на пирожные. Дайте остыть.

СОВЕТ. Начинку лучше всего распределять вилкой или ложкой, смоченной в воде.

Ирина МАКСИМОВА, г. Орск

ПИРОЖНОЕ «НАПОЛЕОНЧИКИ»

На 450 г бездрожжевого слоеного теста: 250 г сливочного масла, 1 банка сгущенного молока, 400-500 г песочного печенья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тесто размораживаем, разрезаем на квадраты 2 x 2 см. Выкладываем на противень, выпекаем до золотистого цвета в разогретой до 180°C духовке. Затем духовку выключаем, приоткрываем, даем квадратикам постоять в ней 10 мин., чтобы не опали. Затем вынимаем и охлаждаем.

2. Готовим крем. Размягченное сливочное масло взбиваем со сгущенкой. Печенье измельчаем руками или в блендере в крошку.

3. Каждый квадратик окунаем со всех сторон в крем, обваливаем в крошке из печенья. Выкладываем на блюдо, даем пропитаться в течение нескольких часов.

Зоя МЕДЯКОВА, г. Астрахань

ПИРОЖНОЕ «ВОЗДУШНОЕ»

На 1 ст. муки: 2 яйца, 4 ст. л. сахара, 1 ст. л. манной крупы, молоко, цедра 1 апельсина, 2 ч. л. разрыхлителя. Для крема: 300 г сгущенного молока, 200 г творога, 200 г сметаны, 1/2 ст. молока, 2 ч. л. желатина.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Отделите белки от желтков. Белки взбейте с сахаром в крепкую пену.

2. К желткам добавьте тертую апельсиновую цедру, замоченную в небольшом количестве молока манку, муку и разрыхлитель. Аккуратно введите белки. Перемешайте снизу вверх.

3. Тесто выложите в форму, выстланную пергаментом. Выпекайте 20 мин. при 180°C. Остудите.

4. Приготовьте крем. Желатин замочите в молоке, затем распустите в микроволновке или на водяной бане. В блендере взбейте творог со сметаной до однородного состояния. Добавьте сгущенное молоко и остывший желатин.

5. На готовый бисквит выложите крем, поставьте в холодильник, чтобы он «схватился». Затем разрежьте бисквит на пирожные, украсьте по своему вкусу.

Галина НИКИТИНА, г. Ростов-на-Дону

ПИРОЖНОЕ С БАНАНАМИ И КОКОСОВОЙ СТРУЖКОЙ

На 150-200 г муки: 80 г сливочного масла, 1 яйцо, 1/2 ст. сахара, 1/2 ч. л. разрыхлителя, щепотка соли. Для начинки: 3 банана, 180 г кокосовой стружки, 3 ст. л. сахара, 2 яйца, немного молока, ванильный сахар.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В растопленное сливочное масло добавьте яйцо и сахар. Муку перемешайте с разрыхлителем и щепоткой соли. Соедините со сливочной массой. Замесите мягкое, не липнущее к рукам тесто.

2. Тесто раскатайте в прямоугольник толщиной 5-7 мм, выложите на противень, выстланный пергаментом. Выпекайте 10-12 мин. в духовке, нагретой до 180°C.

3. Приготовьте начинку. Кокосовую стружку смешайте с сахаром и ванильным сахаром. Добавьте яйца. Если масса будет очень густая, то разбавьте её чуточку молоком. Очищенные бананы нарежьте кружочками толщиной около 5 мм.

4. Корж выньте из духовки, сразу уложите на него банановые кружочки, слегка вдавливая их в тесто. Сверху равномерно распределите кокосовую массу. Поставьте в духовку ещё на 20-25 мин.

5. Готовый корж с бананами остудите, разрежьте на пирожные любой формы.

Ольга ПИСАРЕВА, г. Краснодар

ФЛОРЕНТИЙСКИЕ ПИРОЖНЫЕ

На 2 ст. л. муки: 1 ст. л. с верхом сливочного масла, 2 ст. л. сахара, 2 ч. л. мёда, 70 г рубленого очищенного миндаля, 70 г рубленой засахаренной цедры, 200 г шоколада.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Растопите сливочное масло с сахаром и мёдом, затем добавьте муку, миндаль и цедру, хорошо перемешайте.

2. Выкладывайте смесь на смазанный маслом противень ложкой. Выпекайте при 180°C 10 мин. Дайте постоять в выключенной духовке 1-2 мин.

3. Растопите шоколад и смажьте одну сторону пирожных. Должно получиться 10 шт.

Раиса ТЕТЕРИНА, г. Белгород



«ШОКОЛАДНЫЕ ВАТРУШКИ»

На 1/2 ст. сахара: чуть больше 1/2 ст. муки, 100 г сливочного масла, 2 ст. л. какао с верхом. Для начинки: 100 г шоколада, 1 ст. л. сливочного масла, 1/2 ст. сахара, 2 ст. л. воды, 1 пакетик ванильного сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Разотрите растопленное масло с сахаром и какао, добавьте муку, замесите тесто.

2. Раскатайте тесто в колбаску, разрежьте на равные кусочки, скатайте их в шарики, пальцами в центре каждого шарика сделайте углубление. Разложите на смазанном маслом противне и испеките в духовке на медленном огне. Остудите.

3. Шоколад растопите на паровой бане, хорошо разотрите с маслом, положите ванильный сахар. Сахар с водой кипятите 2-3 мин., не давая остыть, затем тонкой струйкой влейте в шоколад. Заполните птифуры горячей массой.

Надежда АСТАНИНА, г. Курск

КОЛЕЧКИ С ВАНИЛЬНЫМ КРЕМОМ

На 1 ст. муки: 125 г сливочного масла, 1 пакетик ванильного сахара, 4 яйца, раст. масло, 1/2 ч. л. соли. Для крема: 1/2 л молока, 1 пакетик ванильного сахара, 5 яичных желтков, 4 ст. л. сахара, 1 ст. л. муки, соль. Для украшения: замороженная вишня, сахарная пудра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В кастрюлю налейте 1 ст. воды, добавьте сливочное масло, ванильный сахар и соль. Доведите до кипения. Всыпьте сразу всю муку и быстро размешайте, пока не образуется однородный шар. Переложите его в миску, слегка остудите, поочерёдно вбейте по одному яйцу.

2. Подготовленное тесто положите в кондитерский мешочек и выдавите на противень, смазанный маслом и посыпанный мукой, 16 колечек диаметром около 5 см. Выпекайте 20 мин. в разогретой духовке. Затем остудите.

3. Для крема взбейте желтки с сахаром, мукой и солью. Молоко вскипятите с ванильным сахаром и, постоянно помешивая, соедините с желтковой массой. Остудите.

4. Серединки колечек наполните кремом. На крем выложите измельчённую вишню и посыпьте сахарной пудрой.

СОВЕТ. На крем можно положить любые замороженные, а летом свежие ягоды.

Валентина ВЛАСОВА,
г. Владимир

ПИРОЖНЫЕ «РОМАШКИ»

На 500 г готового бездрожжевого слоёного теста: 20 половинок консервированных абрикосов, 1 ст. сливок жирностью 30%, сахар по вкусу, раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тесто раскатываем в пласт.

2. Стаканом или кружкой вырезаем кружочки. Меньшим по размеру стаканчиком или формочкой намечаем серединку, где будут лежать абрикосы. Края кружков (до намеченной серединки) надрезаем ножницами или ножом в виде лепестков.

3. Пирожные выкладываем на смазанный маслом противень. На середину каждого кладем половинку абрикосов срезом вниз. Выпекаем 20-25 мин. в разогретой до 180°C духовке.

4. Для крема взбиваем сливки с сахаром в пышную массу. При помощи кулинарного шприца выдавливаем крем вокруг абрикосов.

Наталья СКОРИКОВА, г. Липецк

ЗАВАРНЫЕ ДРОЖЖЕВЫЕ БЛИНЫ

На 4 ст. пшеничной муки: 1 л молока, 2 ст. л. манной крупы, 4 яйца, 3-5 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли, 11 г сухих дрожжей, 150 г тёплой воды, 1/2 ст. раст. масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В кастрюлю, объёмом не менее 5 литров, налейте 0,75 л тёплого молока.

2. Муку, манную крупу, сахар и дрожжи смешайте, добавьте в молоко, тщательно перемешайте венчиком. Накройте полотенцем и поставьте в тёплое место подходить примерно на 1 ч.

3. Вскипятите оставшееся молоко.

4. В подошедшее тесто добавьте яйца, раст. масло и соль, перемешайте. Влейте кипящее молоко (заварите тесто), снова перемешайте. Оставьте в тёплом месте на 20 мин.

5. В тесто влейте тёплую воду, перемешайте. Тесто готово. Перед выпечкой первого блина, хорошо раскалённую толстостенную чугунную сковороду смажьте раст. маслом или кусочком свежего сала. Потом смазывать уже не надо. Выпекайте блины на среднем огне.

СОВЕТ. Тесто универсальное: можно печь тонкие или толстые блины, уменьшая или увеличивая количество теста, выливаемого на сковороду.

Элла ВОРОЖЦОВА, г. Волгоград

БЛИНЫ С РЫБНЫМ ПРИПЁКОМ

На 2 ст. муки: 1 яйцо, 2,5 ст. молока, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. сахара, 1/2 ч. л. сухих дрожжей, 1 ч. л. соли. **Для припёка:** 200 г филе сёмги или лосося, 100 г шампиньонов, 2 варёных яйца, 3-4 пёрышка зелёного лука, раст. масло, соль. **Для подачи:** сметана.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Дрожжи разведите в небольшом количестве тёплой воды с сахаром. Дайте немного постоять.

2. В муку добавьте опару, слегка взбитое яйцо, растопленное масло, соль и тёплое молоко. Замесите тесто, поставьте его в тёплое место на 2-3 ч.

3. Рыбное филе промойте, обсушите, нарежьте небольшими кубиками. Грибы и яйца также мелко нарежьте. Лук порубите.

4. Рыбу обжарьте в течение 1 мин. в небольшом количестве раст. масла. Добавьте грибы, жарьте 2-3 мин. Положите яйца, жарьте ещё 2 мин. Затем снимите с огня, всыпьте лук, перемешайте, немного посолите.

5. На раскалённую сковороду, смазанную маслом, выложите 2 ст. л. начинки. Сразу же залейте тонким слоем теста. Жарьте по 2-3 мин. с каждой стороны до румяного цвета. Подавайте к столу со сметаной.

Раиса ГОРЧАКОВА, г. Вологда

ИШЬ ТЫ, МАСЛЕНИЦА!

30



БЛИНЧИКИ КАРРИ С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ

На 100 г муки: 1/2 ст. молока, 1 яйцо, 1 ст. л. раст. масла, 1 ч. л. карри, соль. **Для соуса:** 1/2 ст. молока, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ч. л. муки, соль. **Для начинки:** 100 г крабовых палочек, 1 варёное яйцо, 100 г консервированного зелёного горошка, 1 ст. л. порубленного зелёного лука.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В миску просейте муку с карри и щепоткой соли. Добавьте яйцо, молоко и раст. масло. Взбейте всё венчиком до однородной массы. Испеките блинчики.

2. Приготовьте соус. В сотейнике растопите сливочное масло, добавьте муку. Готовьте, помешивая, до однородного состояния. Влейте молоко, размешайте, доведите до кипения. Варите, постоянно помешивая, 5 мин. Посолите, снимите с огня.

3. Для начинки смешайте в миске нарезанные кубиками крабовые палочки, яйцо, горошек и зелёный лук. Влейте приготовленный соус, перемешайте.

4. На каждый блинчик выложите начинку, сверните конвертиками. Подайте к столу.

Елизавета МАЙОРОВА, г. Ярославль

БЛИНЧАТЫЙ ТОРТИК С ШОКОЛАДОМ И КИВИ

На 1/2 л молока: 3 яйца, 5-6 ст. л. муки, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. раст. масла, 1 ст. л. сахара, 1 пакетик ванильного сахара, щепотка соли. **Для начинки и украшения:** сгущёнка, 2-3 киви, 100 г шоколада.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца взбиваем венчиком, добавляем обычный и ванильный сахар, соль. Всыпаем муку и перемешиваем, чтобы получилась густая масса. Потом постепенно вливаем молоко, всё время взбивая миксером. Замешиваем однородное тесто. Добавляем лимонный сок и раст. масло.

2. Выпекаем блинчики с двух сторон на разогретой сковороде, смазанной только первым раз.

3. Из половины испечённых блинчиков готовим торт. Промазываем блинчики сгущённым молоком и посыпаем их тёртым шоколадом, укладываем красивой стопочкой. Киви очищаем, нарезаем кружочками. Укладываем кружочки по краю торта. Середину посыпаем тёртым шоколадом.

Ирина ВЫУХОЛЕВА, г. Тверь

КОФЕЙНЫЕ БЛИНЫ

На 400 г сгущённого кофе: 2 ст. молока, 3 яйца, 3 ст. муки, 1/2 ч. л. соды, 1 ч. л. уксуса, 1 г растворимого цикория, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сгущённый кофе смешайте с молоком, добавьте яйца, соду, гашенную в уксусе, растворимый цикорий, соль и всё размешайте. Затем, продолжая размешивать, понемногу всыпьте муку и замесите однородное тесто. Оставьте его на 10-15 мин. при комнатной температуре.

2. Блины выпекайте на разогретой сковороде, предварительно смазанной раст. маслом.

Елена БЫЧКОВА, г. Тверь

БЛИНЧИКИ С СЫРОМ

На 250 г муки: 3 яйца, 3 ст. молока, 100 г твёрдого сыра, раст. масло для жарки, 1/3 ч. л. чёрного молотого перца, 1/3 ст. л. сахара, соль. Для подачи: сметана или майонез.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Муку смешайте с яичными желтками, добавьте соль, сахар и взбитые белки, хорошо перемешайте и залейте чуть тёплым молоком.

2. Сыр натрите на мелкой тёрке и положите в тесто. Поперчите и выпекайте на разогретой сковороде, смазанной раст. маслом. Подавая к столу, смажьте блинчики майонезом или сметаной.

Ольга ЛИХАЧЁВА, г. Рязань

БЛИНЫ С ТВОРОГОМ

На 2 ст. муки: 3 яйца, 2 ст. л. сахара, 2 ст. молока, 1 ст. кефира, 100 г сливочного масла, 300 г нежирного творога, 100 г сметаны, раст. масло, 1/2 ч. л. соды, соль. Для подачи: сметана или мёд.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца разотрите с сахаром в глубокой кастрюле до пышной массы белого цвета, добавьте соль, перемешайте. Всыпьте 1 ст. муки, влейте тёплое молоко, подогретый кефир, растопленное сливочное масло, добавьте соду и хорошо размешайте до однородной массы, затем всыпьте остальную муку, снова перемешайте.

2. Творог смешайте со сметаной и введите в основное тесто.

3. Жарьте блины на сковороде в большом количестве раст. масла. Подавайте со сметаной или растопленным мёдом.

Мария ДУГИНА, г. Рязань

КУКУРУЗНЫЕ ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ

На 1 ст. пшеничной муки: 1/2 ст. кукурузной муки, 1/3 ст. изюма, 2 ст. л. коньяка, 2 яйца, 225 г натурального йогурта, 4 ст. л. сахара, 2 ч. л. разрыхлителя, 1/4 ч. л. соли. Для жарки: раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Изюм замочите в коньяке на 10-15 мин. Затем обсушите.

2. Оба вида муки перемешайте. Всыпьте сахар, разрыхлитель и соль. Добавьте изюм, перемешайте.

3. В отдельной посуде взбейте яйца с йогуртом до однородного состояния. Добавьте мучную массу. Перемешайте.

4. Выпекайте оладьи с двух сторон на хорошо разогретом раст. масле до золотистого цвета.

Елена МЕШКОВА, г. Воронеж

БЛИНЧИКИ «АПЕЛЬСИНОВЫЕ»

На 2 ст. муки: 3 яйца, 2 апельсина, 3 ст. молока, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. сливок, 2 ст. л. сливочного масла, маргарин для жарки, сахарная пудра для посыпки, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яичные желтки отделите от белков. Из апельсинов выжмите сок.

2. Муку смешайте с яичными желтками, хорошо разотрите. Добавьте сахар, соль, сливки, растопленное сливочное масло и влейте молоко. Затем влейте апельсиновый сок и перемешайте.

3. Тщательно взбейте яичные белки. Положите их в тесто, аккуратно перемешайте.

4. Выпекайте блинчики на разогретой с растопленным маргарином сковороде. Подавайте охлаждёнными, посыпав сахарной пудрой.

Галина ЗАЧЁСОВА, с. В. Сяглово, Калужская обл.



● Чтобы блины были вкуснее, тесто замешивают на желтках, а потом, в конце, добавляют взбитые в пену белки. Белки надо добавлять осторожно, так, чтобы они сохранили свою «воздушность».

● Если в тесте сахара слишком много, блины будут гореть, а не подрумяниваться.

● Если вы готовите блины из заварного теста, то обваривать опару надо не крутым кипятком и не полностью вскипевшим молоком, а лишь доведённым почти до кипения, затем слегка остуженным, но не менее чем до 45°C.

● Для оригинального вкуса на каждый готовый блин можно налить чуточку коньяка или рома.

Советы прислала Нина ГРОМОВА, г. Пермь

Эти оладьи по вкусу немного напоминают бисквит. И что самое главное — пекутся они на сковороде без масла.

Евгения РЫБАКОВА, г. Иваново

ОЛАДЬИ «БИСКВИТНЫЕ»

На 2 ст. муки: 1 ст. 1%-го кефира, 3 яйца, 4 ст. л. сахара, 1 ч. л. соды, 1 ч. л. соли. Для соуса: 200 г творога, 1 банан, 2-3 ч. л. сгущённого молока, 2-3 ч. л. сливок или молока.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте соус. Творог вместе с бананом, сгущёнкой и сливками или молоком взбейте в блендере до получения однородной массы.

2. Венчиком взбейте кефир с яйцами, сахаром, содой и солью. Постепенно, помешивая, всыпьте просеянную муку. Должно получиться густоватое тесто.

3. Полученное тесто аккуратно ложкой выкладывайте, слегка разравнивая, на раскалённую сковороду в форме оладий. Жарьте на небольшом огне с двух сторон до румяной корочки.

4. К столу оладьи подавайте с приготовленным соусом.



Готовим перловку

Чтобы перловка получилась мягкой и нежной, обязательно предварительно замачивайте крупу. Тогда зёрнышки в процессе варки превратятся в красивые белые крупинки с нежным вкусом. Перловку можно замочить в холодной воде, простокваше или молоке. На 1 ст. крупы берут 1 л жидкости и оставляют на 10-12 ч. Потом промывают и варят кашу или готовят другое блюдо. Замачивание в молоке и простокваше на несколько часов, и даже на целые сутки — традиция финской кухни. При таком способе предварительной обработки молочными кислотами перловка получается особенно нежной. В процессе приготовления перловку нужно непременно пробовать. Серединка зёрнышка должна быть мягкой или слегка твёрдой. Готовую перловую кашу можно подать и с мясом, и с овощами, и просто со сливочным маслом. Для вашего мужа предлагаю такой рецепт.

Для
Е.РУКИНОЙ,
г. Петрозаводск



ПЕРЛОВКА С МЯСОМ

На 600 г говядины: 200 г копчёного шпика, 300 г перловой крупы, 2 луковицы, 1 корень сельдерея, 1 стебель лука-порея, томат-пюре, сметана, зелень, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Крупу промойте, залейте водой на несколько часов.
2. Мясо и шпик нарежьте кусочками. Лук очистите и мелко порежьте.
3. Шпик обжарьте с мясом, добавьте лук и слегка обжарьте.
4. К этой смеси добавьте перловую крупу вместе с водой, в которой она вымачивалась, и тушите на слабом огне под крышкой.
5. Сельдерей очистите и натрите на крупной тёрке. Лук-порей порежьте колечками.
6. Добавьте в сковороду сельдерей, лук, томат-пюре и сметану. Посолите по вкусу и перемешайте. Тушите до готовности. При подаче к столу посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Что добавить в пюре



Для
Е.ЩУКИНОЙ,
г. Белгород

Когда моя подруга сидела на диете, ей посоветовали исключить из меню картофельное пюре. На такой шаг она, как любительница пюре, пойти не могла. Поэтому пользовалась разными кулинарными хитростями. Чтобы снизить калорийность картофельного пюре, добавляла в него запечённые ломтики тыквы или кабачка. Ещё можно подмешать отварную измельчённую морковь. В вашем случае (если худеть вам не требуется) такой приём поможет разнообразить меню.

Инна ЕГОРОВА, г. Воронеж

Картофельное пюре с изюминкой

В одном журнале прочитала совет, что в картофельное пюре можно добавлять нерафинированное оливковое масло. Это и полезно, и во время поста очень удобно.

На мой взгляд, оливковое масло лучше добавлять в пюре, которое вы делаете на воде, а не на молоке. Но это на мой вкус. Ещё хорошее сочетание — картофельное пюре, оливковое масло и сыр пармезан. Добавьте в только что приготовленное пюре 3-4 ст. л. натёртого на мелкой тёрке пармезана (или другого сыра), 2 ст. л. оливкового масла и хорошо перемешайте.

Кстати, наше родное подсолнечное масло ничем не хуже. Мне его аромат очень нравится, в том числе и в пюре. Можно даже сделать для заправки пюре чесночное масло. Для этого 3 зубчика чеснока пропустите через пресс или растолките, залейте нерафинированным подсолнечным маслом и дайте настояться. Когда пюре будет готово, добавьте чесночное масло и посыпьте картошку мелко нарезанным укропом.

Аромат — чудо!

Ирина ЕРЁМЕНКО, г. Красноярск

Подскажите, пожалуйста, как сварить яйцо-пашот. Пробовала, но у меня получается какая-то бесформенная масса, а хочется, чтобы блюдо выглядело аккуратно.

Ольга СМЕРНОВА, г. Барнаул

У меня проблема с выпечкой в духовке. Если выставлю время и температуру, указанные в рецепте, у меня ничего не получается. Приходится увеличивать время выпечки коржей, печенья и пирогов, а иногда и температуру повышать. Но к этому я уже посте-

пенно приспособилась. Другая проблема — горит низ изделий и не подрумянивается верх. Что можно придумать в этом случае, чтобы отрегулировать работу духовки?

Елена НОСКОВА, г. Омск

Весной хочу устроить у себя на подоконнике небольшой огорожок. Подскажите, какую зелень, кроме укропа и петрушки, можно выращивать в горшочках в домашних условиях?

Полина ИВАНОВА, г. Липецк



Антон Хабаров — известный театральный актёр. Родился Антон 11 января 1981 года в Балашихе. Учился на режиссёрском факультете Московского института искусств. В 2004 г. окончил Высшее театральное училище им. М. С. Щепкина. После окончания института был принят в труппу московского театра «Современник». С 2008 г. — актёр Театра им. В. Маяковского. Актёр Антон Хабаров знаком телезрителям по фильмам и сериалам «Доктор Живаго», «И всё-таки я люблю...», «Братаны», «Закрытая школа», «Ермоловы». Участвовал в телевизионных шоу, в том числе в «Танцах со звёздами». Одна из последних работ — роль в сериале «Две зимы и три лета».



6 ВОПРОСОВ АНТОНУ ХАБАРОВУ

О ПРОФЕССИИ

— Когда вы поступали в училище, вы думали о том, что актёр — это одна из самых нестабильных и зависимых профессий?

— Нет, я ни о чём таком не думал, но нас уже на первом курсе Виктор Коршунов (руководитель курса — прим. Ред.) предупредил, что в этой профессии не получится жить припеваючи и зарабатывать много денег, что будут разные периоды, и сложных будет больше, чем простых. У меня так и сложилось: как только я пришёл в «Современник», в первый мой театр, сложный период у меня и наступил. Я сразу сыграл большую роль, но премьера прошла слабо, мы разыгрались только спектаклю к сороковому, которого, понятное дело, никто из критиков и театральных людей уже не видел...

О МАЛЕНЬКИХ РОЛЯХ И ОЛЕГЕ ЯНКОВСКОМ

— А вообще вам комфортно среди актёров, в актёрской среде?

— Относительно. Многие актёры — люди странные, которые общаются не друг с другом, а будто с ролями, которые сыграл собеседник. Играл большие роли в большом кино — будут общаться уважительно. Играл второстепенные роли в сериалах — еле поздороваются. Это странно, неправильно и очень раздражает. Но исключения есть. Например, моя самая первая съёмка в сериале «Доктор Живаго», где у меня была малюсенькая роль. И вот — первый день, сцена с Олегом Ивановичем Янковским. Я настолько задубел, что Янковский даже остановил съёмку. Подошёл ко мне, спросил, в чём дело. Я честно ему рассказал, что это мой первый фильм и что я ужасно боюсь, хотя вроде хорошо подго-

товился. И он сказал: «Ну, не волнуйся, пойдём погуляем немножко». И мы минут пятнадцать с ним ходили, он мне рассказывал, что в кадре всё время надо что-то делать, что давай ты на этой реплике поешь шоколадку, здесь повернись, и так далее. А потом ещё минут пятнадцать сидел за камерой и показывал мне, хорошо я сыграл или не очень. Я ему благодарен буду всю жизнь, что он меня тогда поддержал. Но это в актёрской среде крайне редко. Так редко, что почти не бывает.

О СЕМЬЕ

— Ваша супруга Елена — артистка?

— Да. Мы познакомились, когда оба учились в Щепке. Сейчас Елена — молодая мама. Супруга пожертвовала началом своей карьеры ради меня и детей. У нас их двое — сын Влад и дочка Алина. Хорошо, что мне ещё

немного лет, а уже есть полноценная семья. Мои родители полюбили друг друга школьниками, поженились в 18 лет. Когда наши с Леной дети подрастут, она вернётся к работе, и я во всём буду ей помогать.

— Елена — не москвичка?

— Она из Калининграда. Если бы мы с ней рано не поженились, то, думаю, я бы её упустил. Ведь Елена вообще на меня внимания не обращала сначала. Я её увёл буквально из-под венца. Мы часто разговаривали с ней о её молодом человеке, почти муже. Чего мне это стоило — не передать! Выслушивал, давал советы и... ждал, когда они поссорятся. К Лене любовь у меня проснулась с первого взгляда. Ещё на вступительных экзаменах я понял: она — моя вторая половинка.

О ЛИЧНОМ

— У вас много проектов, вы нарасхват. Вас семья вообще видит дома?

— Я всё время спешу к ним, это даже некоторых удивляет. Полноценная семья — это когда папа проводит время с женой и детьми. После окончания «Танцев...» при всём уважении к ребятам, не поехал с ними отмечать. Убегая домой, объяснил: «Соскучился по жёне, так давно её не видел». Они на меня, как на дурака, посмотрели, сказали: «Мы ей завидуем».

О СЕБЕ

— У вас есть сверхзадача в профессии?

— В профессии — нет, в жизни есть.

— Какая?

— Быть самим собой.



ДОМАШНЯЯ БИБЛИОТЕКА

Собрание хороших книг — это сокровище в семье. Иногда даже говорят, что библиотека — это душа дома. Чтобы книги не теряли своего вида и радовали не одно поколение читателей, библиотеку нужно содержать в порядке.

О ЗДОРОВЬЕ КНИГ

Книги хорошо себя чувствуют на полках, когда в помещении поддерживается чистота и определённый микроклимат. Если нарушаются условия хранения книг или ухудшается микроклимат, книги начинают страдать и болеть. Они могут рассыхаться или набухать от сырости, высыхать, желтеть, заражаться спорами грибов, покрываться плесенью и даже подвергаться нападению насекомых-вредителей. Идеальными условиями для хранения книг специалисты считают такие: температура воздуха 18–22°C, относительная влажность 50–65%.

Книголюбам стоит помнить, что все книги боятся сквозняков, резких колебаний температуры, влажности, пыли и солнечных лучей.

Нельзя хранить книги в душном помещении, где мало воздуха, а также в помещении, где постоянно курят. В прокуренном или пропылённом воздухе книги, как и люди, чувствуют себя очень плохо.

КАК ХРАНИТЬ

Что удобнее для книг — шкаф или стеллаж? Ответ на этот вопрос зависит от возможностей книголюбца. В книжных шкафах и закрытых полках книги лучше защищены от пыли и прямого попадания солнечного света. Стеллажи требуют меньше места, они изящнее смотрятся в интерьере, поэтому для некоторых являются более предпочтительным вариантом. При изготовлении стеллажей для книг непременно учитывают, что должен быть обязательный зазор в 1,5–2 см над верхними обрезками книг. Такой зазор необходим для сохранности корешков книг, а также для того, чтобы книги «дышали».

● Книжные стеллажи, полки и шкафы лучше размещать перпендикулярно стенам, на которых находится окно. Это нужно для того, чтобы на книги падал только рассеянный свет. Ультрафиолетовые лучи отрицательно действуют на все материалы, из которых сделана книга.



● Книжные стеллажи и шкафы не следует располагать вблизи отопительных приборов. Слишком сухой воздух и высокие температуры приводят к рассыханию клея в переплётах, бумага становится хрупкой, и книги портятся.

● Книгам, как и людям, нужен воздух. Книги, которые хранятся в закрытых шкафах (полках), нужно регулярно проветривать. Если шкафы набиты до отказа и постоянно закрыты, то ни о какой вентиляции речь идти не может.

● Тома на книжных полках лучше располагать в один ряд. Если ставить книги в два ряда, условия хранения ухудшаются. Кроме того, книги из второго ряда выпадают из поля зрения и часто стоят «мёртвым» грузом.

● Книги и журналы высотой до 350 мм обычно хранят вертикально на нижнем обрезе (конструкция корешка и переплёта выдержит массу блока). А вот книги больших форматов и тяжёлые альбомы лучше сложить в стопки, по 5–6 штук в каждой.

● Хранение книг в штабелях на полу, на подоконниках, в кладовых, на антресолях и в других, не приспособленных для этого местах недопустимо.

● При переезде книги рекомендуют упаковать в картонные коробки, чемоданы или ящики. Нельзя перевозить книги в открытом виде, в пакетах, перевязанных бечёвкой.

ПРОТИВ ПЫЛИ

Пыль приносит книгам много вреда. Она собирается в тех местах, где тома стоят неплотно или выходят корешками из общего ряда книг.

Никогда не ставьте книги слиш-

ком свободно, поскольку пыль будет скапливаться между томами, но и излишне плотно, потому как это вредно для сохранности книг.

Особенно ценные книги лучше хранить в суперобложках или картонных футлярах.

УБОРКА

Книги нужно регулярно пылесосить. Обычно в комплекте с пылесосом есть специальные узкие щёточки для удаления пыли из щелей и книжных шкафов.

Не включайте пылесос на полную мощность, от такой силы всасывания воздуха могут повредиться страницы книг.

● Регулярно вынимайте книги из шкафов, тщательно мойте и просушивайте шкаф, а книги — протирайте сухой салфеткой. Ставьте книги на место только тогда, когда полки и стёкла окончательно высохнут.

● Если книги хранятся на открытых стеллажах, рекомендуется раз в месяц очищать обрезы и корешки книг пылесосом или протирать обрезы и бумажные обложки сухой марлевой тряпочкой, трикотажной салфеткой или салфеткой из микрофибры. Корешки переплётов рекомендуется обрабатывать влажной мягкой тряпочкой (лучше смоченной 2%-м водным раствором формалина, для чего 10%-й раствор из аптеки нужно разбавить водой).

● При частичной очистке пыль снимают только с наружных поверхностей книг, а при полной — ещё из корешков переплётов с помощью щётки или плоской кисти с мягким ворсом — флейца.

Якобиния (или юстиция) — обыкновенное комнатное чудо. Изящная якобиния — из тех комнатных цветов, которые в равной степени привлекают как любителей цветущих растений, так и декоративно-лиственных. Эти кустарники с крупными блестящими листьями очень хороши в ярком цветочном наряде из экзотических султанов или очаровательных двухцветных колокольчиков. Якобиния — интересное растение, алый цветок которого напоминает взрыв лавы из жерла вулкана. Спрос на якобинию то взлетает до небес, то затихает на долгие годы, замирая до нового ажиотажа. И так происходит уже почти 150 лет, ведь именно столько это чудо живёт на подоконниках у любителей дикивинок.



ЯКОБИНИЯ- ВЗРЫВ ОГНЕННОЙ ЛАВЫ

Якобиния относится к семейству акантовых рода Якобиния (*Jacobinia*), который насчитывает более 50 видов. Якобиния-юстиция получила первое имя в честь географического названия местности в Бразилии, где её впервые обнаружили и описали ботаники. А юстицией она же названа в честь известного цветовода и садовника шотландца Джемса Джестиса. Кстати, следует заметить, что уже несколько лет многие систематики отрицают существование рода Якобиния, а все, относившиеся к нему, растения перевели в род Юстиция. Но цветоводы по-прежнему пользуются привычными старыми названиями. Иногда якобинию ещё называют «бразильское перо» или «растение-фламинго». Представители рода — кустарники и травянистые растения. Листья яйцевидные, эллиптические, яйцевидно-ланцетные, зелёные или пёстрые, цельнокрайние. Цветки одиночные или в малоцветковых соцветиях: красные, розовые, жёлтые, оранжевые, реже белые. Растение вечнозелёное, и даже в перерывах между цветением оно не теряет своих декоративных качеств.

В комнатном цветоводстве, чаще всего, выращивают якобинию мясочную, якобинию ярко-красную, якобинию редкоцветную. Стоит обратить

внимание, что и другие виды не менее красивы. По непонятной причине встретить якобинию в цветочном магазине не так-то просто. Чаще её можно найти на рынке или в оранжерее.

МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ И ОСВЕЩЕНИЕ

Для нормального развития якобинии необходим яркий, но рассеянный свет. Лучше всего подходят окна восточных, южных или западных направлений. Летом якобинию следует притенять от полуденного солнца. Зимой же наоборот выставлять на самый яркий свет. Хорошо растёт при искусственном освещении. Летом желательно вынести якобинию на свежий воздух в притенённое место.

ТЕМПЕРАТУРА

Якобиния теплолюбива. Летом её содержат при обычной комнатной температуре около 22-24°C, зимой в пределах 16-18°C, но не ниже.

ВЛАЖНОСТЬ

Якобиния предпочитает повышенную влажность воздуха. Для этого необходимы регулярные опрыскивания листьев. Горшки рекомендуется ставить в широкие поддоны, выложенные влажным мхом или керамзитом.

ПОЛИВ

В весенне-летний период и особенно во время цветения якобинию поливают обильно мягкой отстоянной водой, не допуская избытка воды в горшке. Зимой полив уменьшают в зависимости от температуры. Нельзя допускать пересушки земляного кома, иначе могут опсть цветки и листья.

ПОДКОРМКА

В период роста якобинию подкармливают раз в 10 дней цветочным удобрением, в другое время подкормку проводят 1 раз в 2-4 недели, но только после обильного полива. При переизбытке удобрений якобиния растёт, но не цветёт.

ПЕРЕСАДКА

Якобинию пересаживают по мере необходимости весной в горшок чуть большего размера, чем предыдущий. Растёт почти в любой землесмеси, но оптимальным является субстрат из дерновой, листовой, перегнойной земли и песка (2:1:1). На дно горшка обязательно насыпают дренаж.

ОБРЕЗКА

Чтобы получить красивое ветвящееся и обильно цве-

тущее растение, весной, до начала активного роста, его надо обрезать почти наполовину. Достаточно оставить на побеге 3-4 узелка. Первую обрезку лучше сделать на высоте 10-15 см от земли.

РАЗМНОЖЕНИЕ

В основном якобинию размножают черенками, можно оставшимися после обрезки. Укореняются они хорошо при температуре 20-23°C в мини-тепличках, без доступа воздуха, в смеси торфа и песка с использованием стимуляторов роста.

ВРЕДИТЕЛИ И БОЛЕЗНИ

Растение довольно устойчиво к болезням и редко поражается вредителями. При слишком сухом содержании может повреждаться паутинным клещиком и щитовкой.

Красиво цветущая якобиния — это одно из самых желанных растений в доме. У неё очень хорошая энергетика. Это растение очищает и увлажняет воздух. Жаль, цветёт она недолго.

Подготовила
Нина ЧЕБОТАРЁВА



КАК В МОРЕ КОРАБЛИ...

Все сказки обычно заканчиваются свадьбой: «И стали они жить-поживать и добра наживать». Однако через некоторое время суровая реальность нередко вносит свой финал в недавнюю сказку: «А потом они развелись».

Несмотря на то, что по статистике эта «радость» выпадает на долю едва ли не каждой второй семьи (в некоторых случаях — и не один раз), любой развод — личная трагедия супругов, боль и обида для детей. И даже если «разойтись как в море корабли» было единственным выходом из сложившейся ситуации, без переживания и душевных мук не обойтись. Так что же это за процедура и с чем её «едят», помимо горьких слёз и сердечных капель?

«И У МЕНЯ НА ЭТО ШЕСТЬ ПРИЧИН...»

Хотите знать, почему люди разводятся? Психологи называют шесть основных причин развода. Во-первых, к печальному финалу приводит неготовность к семейной жизни, и дело тут совсем не в том, что молодая жена — никудышная хозяйка, а муж — неряха и безответственный тип. Не желают молодожены идти на взаимные уступки, не хотят понять свою вторую половину — и всё тут! В результате на долю неподготовленности приходится почти половина распавшихся браков.

Вторая причина как банальна, так и кошмарна — кто-то из супругов (чаще, конечно, муж) не на шутку увлекается алкоголем. Ещё один толчок к разрыву даёт супружеская неверность. Кроме того, ряды разведённых регулярно пополняются за счёт супругов, не достигших сексуальной гармонии. Дальше следует несовместимость характеров и взглядов (чем только раньше думали?). Следующий «взнос» в число разводов делает поспешное, необдуманное вступление в брак, а также супружество по расчёту.

Кстати, специалисты по семейным отношениям утверждают: опасность

развода максимально высока в первый, третий, седьмой и четырнадцатый год совместного проживания. Ничего не поделаешь, периодический спад в чувствах — дело совершенно естественное, он не обходит стороной даже самые счастливые браки.

ДАМЫ И КАВАЛЕРЫ. КТО КОГО?

Старая пословица говорит: «Где тонко, там и рвётся». Так где же было тонко, почему порвалось? Увы, истинные мотивы развода становятся понятны лишь тогда, когда муж и жена уже говорят друг о друге в прошедшем времени. А до того как стать «бывшими», ни сами супруги, ни, тем более, окружающие не понимают, что происходит. По этому поводу есть замечательная притча. Один римлянин разводился с женой. Общественность осуждала его и взывала к голосу разума, мол, чем тебя не устраивает эта достойная женщина? В ответ мужчина снял с ноги башмак и спросил недовольных: «Вот мой башмак. Разве он не хорош? Но кто из вас знает, где он жмёт мне ногу?»

Заметьте — инициатором развода выступил мужчина. Возможно, в стародавние времена, да ещё в далёком

Риме такое положение вещей было нормой, но нынешние соотечественники демонстрируют другую картину: в 80 процентах случаев на развод подают женщины, особенно, если они моложе 35-40 лет. Дело в том, что представительниц прекрасного пола чаще, чем мужчин, посещают мысли о неудачности своего супружества. Вот дамы и ищут лучшей судьбы.

Зато, как только супруги достигают 50-летия, внезапно активизируются мужчины и заваливают загсы бракоразводными «ходатайствами». Спрашивается: им-то чего не сидится? Всё просто: наступает кризис «пустого гнезда». Дети выросли и разлетелись кто куда, жена опостылела, алименты платить не придётся. А джентльмены полувекowego возраста (да и постарше) ещё вполне способны «составить счастье» женщины намного моложе их.

С ЧЕГО ВСЁ НАЧИНАЕТСЯ...

Мысль о разводе возникает не на пустом месте. Супруги своими руками разрушают былую нежность и любовь. Для этого они вначале борются за власть в семье, соперничают и в итоге делят права и обязанности, соблюдая каждый свою выгоду. Например, муж провозглашает «неприкосновенность» субботних встреч с друзьями, жена ратует за посещение девичников.

На втором этапе супруги, смирившись с выпавшими на их долю обязанностями (ужасно не хочется ездить на дачу, но ничего не поделаешь), начинают «играть по правилам», то есть общение становится формальным, по принципу «я это сделаю, но большего от меня не требуй!» И тем самым отдаляются друг от друга, каждый предпочитает обитать в изоляции, на суверенной территории. Семья как «ячейка общества» продолжает существовать по привычке, ради детей, сдерживает налаженный быт, да и квартиру делить – дело хлопотное. В супружеской спальне воцаряется ледяной холод – страсть ушла, на смену ей пришёл механический и скучный «супружеский долг». А то и вовсе полный отказ от «постельных баталлий». Наступает благоприятное время для симпатий «на стороне»...

Кого-то из супругов (а то и обоих разом) однажды посещает мысль: «А не развестись ли? Другие через это прошли и не пожалели...» В том, что крамола пришла в голову, нет большого греха – каждый рано или поздно задаёт себе такой вопрос. Другое

дело, если идея развода озвучивается, причём не с целью заставить нерадивого супруга вынести злосчастное мусорное ведро. А потом потенциальный «разведенец» мысленно проигрывает сценарии новой счастливой жизни без надоевшей половины. Если плюсов в «свободном плавании» получается больше, чем минусов, как говорится, «процесс пошёл».

ПОСЛЕ ДРАКИ – КУЛАКАМИ?

Итак, свершилось. Они больше не муж и жена, это подтверждает унылый штамп в паспорте. А что творится в душе? Есть два варианта отношений после развода. Первый, так называемый, «здоровый». Вот его признаки:

- супруги не «делят» детей, каждый желает общаться с ними, и вторая половина охотно это позволяет;

- сохранилось взаимное уважение, а окружающим ситуация объясняется так: «никто из нас не был плохим, просто мы не подошли друг другу»;

- бывшие супруги с готовностью вспоминают о приятных моментах совместной жизни;

- каждый берёт на себя часть ответственности за то, что отношения не сложились, не сваливая всю вину на экс-спутника жизни.

- они чувствуют, что могут создать новую семью.

Возникает резонный вопрос: как быть женщинам, которые развелись с дебоширом-мужем, устав от его пьянства и агрессии? О каком уважении может идти речь? Всё правильно, ни о

каком. Нужно просто принять это как судьбу.

А теперь о другом, «нездоровом» варианте развития событий. Как говорится, дело – табак, если после развода вы:

- и думать не хотите о новых отношениях с мужчиной;

- не позволяете ребёнку общаться с бывшим супругом и всячески настраиваете его против отца;

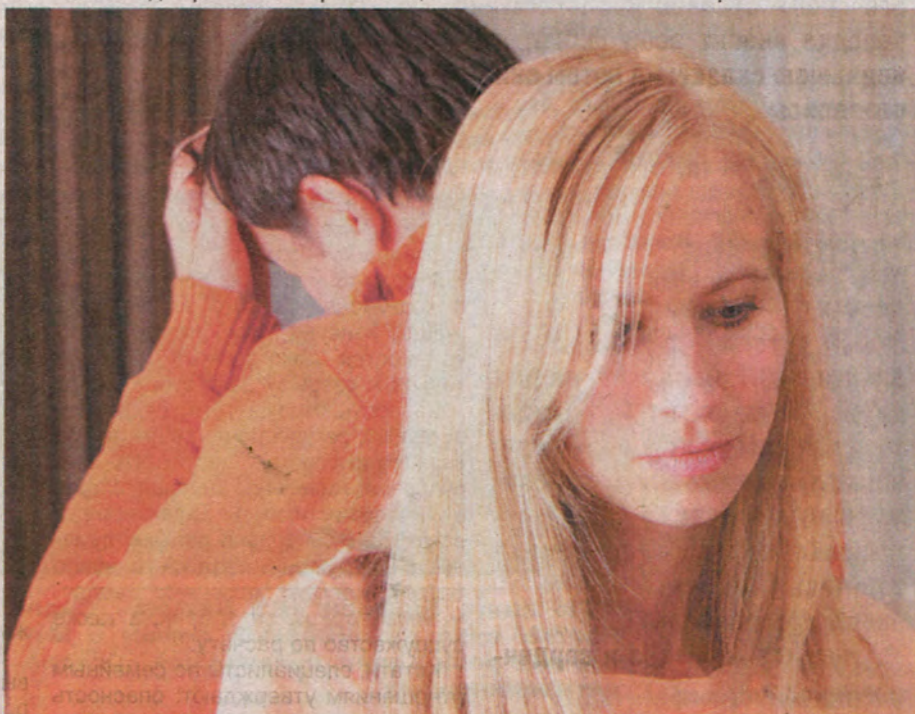
- срываетесь на крик в беседе с супругом, причём тема разговора особой роли не играет;

- стесняетесь говорить окружающим, что вы в разводе.

Этот вариант недаром называется «нездоровым», ведь если симптомы сохраняются больше года с момента расставания, требуется профессиональная помощь психолога, который поможет преодолеть моральную зависимость от бывшего мужа.

Какой из вышесказанного следует вывод? Ни под каким предлогом не разводиться? Сами понимаете, это утопия, ведь, как известно, «лучше ужасный конец, чем ужас без конца». Нужно просто понять, что, получив свидетельство о расторжении брака, вы не вычёркиваете супруга из своей жизни. Супруг остаётся в вашей семейной системе как первый (второй, третий) муж, а если в браке родились дети, то он навсегда останется их отцом. Просто ваше общение переходит на новый уровень. Если расстаться – единственно возможный выход, надо сделать это достойно.

Олеся
СМИЦКАЯ



Она любила один раз в жизни. Она писала на двух языках. Она родилась в Дании и жила в Африке. Она охотилась на львов, была баронессой Карен Бликсен-Финеке и прозаиком Исаком Динесеном. Её книги стали бестселлерами как в Новом, так и в Старом Свете. А масаи называли её Госпожой Львицей.

АФРИКА

Во время своего первого сафари в Африке, с сотней патронов, она добыла 44 трофея. Карен не без гордости вспоминала о том выстреле, когда она попала в сердце гну с расстояния в четыреста метров! Её трофеями становились зебры и антилопы, шакалы и бородавочники, львы, леопарды и самые разные птицы. Но из всех охот больше всего очаровала её охота на льва. Однажды, когда два льва повадились опустошать её загоны с буйволами, Карен предложила Финчу: «А не рискнуть ли нам этой ночью? Просто так, ради одного



ГОСПОЖА ЛЬВИЦА

интереса: имеет ли жизнь цену, если от неё можно отказаться?..» В одном из писем брату Томасу Карен писала: «Я всё больше и больше проникаюсь величием и глубиной Природы, я чувствую её древность, она дарует нам встречу один на один с великими хищниками, которые настолько вас пленяют, что начинают казаться — только львы могут наполнить смыслом вашу жизнь».

ДОЧЬ БОГАНИ

Дочь датского землевладельца Вильгельма Динесена Карен была талантливым ребёнком. Бабушка, наполовину англичанка, с детства обучала её своему родному языку, и Карен еще девочкой читала Шекспира в оригинале. Её отец — барон Вильгельм Динесен, бывший офицер — участвовал в нескольких войнах, долгое время жил среди индейских племён Америки и получил от них дружеское прозвище

Богани. Когда его страсть к приключениям и авантюрам утихла, он осел в родовом имении и посвятил себя литературным опытам. Он был великолепным рассказчиком, и часто поражал воображение детей фантастическими историями из своей молодости. Презрение к предрассудкам, страстный идеализм, вкус к приключениям и любовь к искус-

ству — всё это Карен унаследовала от отца. «Его чувства должны были быть всегда обострены, радостью ли, горем — неважно, но только не рутинной жизнью, только не умиротворённой респектабельностью...», — так писала об отце Карен. В 1895 году отец покончил жизнь самоубийством, узнав, что он болен наследственным сифилисом. Его смерть стала тяжёлым испытанием для девочки, шрам от которого остался в душе на всю жизнь.

КЕНИЯ

В 13 лет Карен впервые покидает Данию. Вначале она год училась в Швейцарии, позже поступила в художественную школу, а затем в Академию художеств в Копенгагене. Карен была всесторонне одарённой девушкой, она рисовала, писала стихи, пьесы и рассказы. Но спокойная жизнь вскоре закончилась. Её ждало замужество и... Африка. Её муж Брор фон Бликсен — шведский аристократ, кузен —



По книге Бликсен «Из Африки» Сидни Поллак снял одноимённый фильм с Мэрил Стрип в роли Карен, получивший «Оскара» в пяти номинациях.

купил кофейную плантацию в Кении, и в январе 1914 года молодожёны отправились в свой новый дом. Это было настоящее феодальное хозяйство. Под присмотром шести белых управляющих здесь работали сотни африканцев, преимущественно племен кикуйу. «Линия экватора проходила в 25 милях к северу; мы находились на высоте двух тысяч метров... Мы выращивали кофе — культуру капризную и неблагоприятную. Неудивительно, что наше хозяйство не было прибыльным...», — вспоминала впоследствии Карен.

САФАРИ

Но главным делом её жизни стала охота. Будучи женой Брора, охотника от Бога, она научилась пользоваться штуцером большого калибра и близко подпускать к себе дичь, чтобы обеспечить предельно верный выстрел. Брор приучил её к походной жизни: по несколько часов находиться в седле лошади, каждый вечер ставить палатку, терпеливо переносить неудобства на приваде в надежде, что львы почтут своим вниманием приготовленную для них приманку. «Жизнь сафари, — писала она своей матери, — имеет в себе нечто такое, что заставляет вас забыть о всех печалях жизни и даёт вам целые сутки напролёт ощущение наполовину выпитой бутылки шампанского. Вы чувствуете глубокое признание за то, что живёте». Годы спустя, на вопрос американской журналистки, какое удовольствие можно получить от охоты, Карен ответила: «Тот, кто видит красивую лошадь и не хочет её оседлать, крупную дичь — и не хочет её взять, красивую женщину — и не хочет ею овладеть, тот не достоин быть человеком».

КОНЕЦ БЕЗОБЛАЧНОГО СЧАСТЬЯ

Начиная с 1921 года ответственность по ведению хозяйства взяла на себя Карен. Брор Бликсен, легкомысленный и расточительный, поставил под угрозу кофейное производство. Брор погряз в долгах, часто отлучался из дома, заводя многочисленные связи на стороне. Кончилось тем, что он заразил Карен сифилисом. Болезнь сопровождалась постоянными повышениями температуры, бессонницей, потерей веса, открывшейся язвой желудка. Выздоровление было долгим и мучительным, последствия болезни преследовали Карен всю оставшуюся жизнь. В 1922 году супруги развелись. Брор сменил жизнь плантатора на жизнь профессионального белого охотника. На плечи молодой женщины легли заботы о ферме и работающем на

ней чернокожем населении. Карен приходилось бороться с засухами, ливнями и ураганами, но несмотря на все неудачи, которые обрушивались на её дом, позже она всегда вспоминала годы, проведённые там, как самые счастливые. В Африке Карен встретила свою настоящую любовь. Её избранником стал представитель старинного английского аристократического рода Деннис Финч Хэттон. Путешественник, охотник, лётчик и естествоиспытатель.

ДЕННИС

У Карен и Денниса было всё: неутолимая страсть, всепоглощающая любовь, доверительная дружба, но они так никогда и не стали мужем и женой. У них обоих был мужской характер, оба обладали сильной волей. «Скакать верхом, стрелять из лука и говорить правду» — таким эпиграфом позже предварила Бликсен свою автобиографическую книгу «Из Африки». А пока она летала.

Вместе с Деннисом на его двухместном самолёте. Этот самолёт был настоящим символом их любви. Они отрывались от действительности, скользили по тонкой грани, где горячее дыхание земли соприкасается с холодным воздухом небес. А ещё они охотились на львов, чтобы узнать, «имеет ли жизнь цену, если от неё можно отказаться...»

Часто он улётал один. Она ждала. «Приехав на ферму, он всегда спрашивал меня: «Есть у тебя новая сказка?» Я придумывала много всяких историй в его отсутствие. По вечерам он любил устроиться поуютнее, разбрасывал перед камином подушки, вместо дивана, я тоже усаживалась на пол, скрестив ноги, — как положено Шахразаде! — и он выслушивал, не сводя с меня ясных глаз, длинные сказания от начала до конца». Однажды он не вернулся. В 1931 году Деннис разбился во время полёта. В том же году пожар уничтожил большую часть кофейной плантации Карен. Дела фермы развалились. На месте обрётённого рая осталась выжженная земля.

СКАЗКИ ШАХРАЗАДЫ

Разорённая, одинокая, она вернулась назад, в родовое поместье Рунгштед. «В Дании всё было прекрасно: старый дом, сад, музыка, любящие мать и брат. Словом — идиллия. Но у меня не было будуще-

го, не было никаких средств к существованию». Зависеть же от других Карен не могла. Судьба заставила сорокасемилетнюю женщину полностью изменить свою жизнь. В Африке пришли в движение все её душевные силы и страсти. В Дании кристаллизовалась её талант. Карен стала писателем. Причём писала она на английском языке. Почему? Ответ прост: она писала на языке любви. На языке страсти, понимания и разделённой реальности. Она писала так, чтобы её мог услышать тот, к кому она безмолвно обращалась. Карен оказалась феерическим рассказчиком, как и её отец. Её фантастические и роковые истории всегда существовали на грани времён — настоящего и давно прошедшего. В тех ситуациях, которые она описывала, всегда соединялись крайности: жизнь и смерть, любовь и предательство, быт и поэзия. Проза Исака Динесена (псевдоним Карен) была по-мужски сильной и определённой, по-женски тонкой и изысканной. Её первая книга «Семь



готических историй», вышедшая в 1934 году в США и Англии, в течение месяца стала бестселлером.

КРЫЛЬЯ

Спустя три года Бликсен закончила воспоминания о жизни в Кении, посвятив главу «Крылья» Деннису. Критика называла её «одиноким дамой датской литературы», подчёркивая тем уникальность её письма. А Эрнст Хемингуэй, получая в 1954 году Нобелевскую премию, заметил, что прежде эту премию следовало бы вручить «прекрасному писателю Исаку Динесену». Произведения Карен — её страстные послания, её венки на могилу возлюбленного. Каждый вечер, на закате, Карен выходила на крыльцо и долго смотрела на юг, в сторону Африки, туда, где у подножия горы Нгонг был похоронен Деннис. По преданию, перед закатом солнца к месту захоронения её возлюбленного приходила чета львов и ложилась отдохнуть на могильную плиту. Карен Бликсен умерла в 1962 году. Ей было восемьдесят лет.

Подготовила Алла ОРЛОВА

ОПАСНЫЕ РОДИНКИ



О проблеме родинок мы чаще всего вспоминаем в летние месяцы. Но статистика говорит, что заболеваемость меланомой не зависит от сезона. А удалять родинки лучше всего в холодное время года.

Какие меры предосторожности нужны обладателям большого числа родинок? В каких случаях требуется помощь специалистов?

На самые актуальные вопросы отвечает врач-дерматолог Анна Викторовна Плахова.

1. КАКИЕ РОДИНКИ НУЖНО ОБЯЗАТЕЛЬНО УДАЛЯТЬ?

— Мелкие родинки довольно редко вызывают какие-либо проблемы. Поэтому удалять их нет необходимости. Их достаточно периодически осматривать.

А вот родинки размером более одного сантиметра в диаметре есть смысл удалить, чтобы со временем они не переродились в злокачественную опухоль.

Если этого не сделано, обладателям средних и крупных родинок следует посещать врача-дерматолога или онколога раз в 6–8 месяцев и проходить обследование при помощи современного прибора дерматоскопа. Кроме того, такие родинки необходимо дополнительно защищать от воздействия ультрафиолетовых лучей.

Из-за угрозы травм и кровотечений желательно избавиться от выступающих и висячих родинок. Также рекомендуется удалять родинки, расположенные около естественных отверстий кожи и те, что находятся в кожных складках. В этих местах повышена влажность, в связи с чем родинки довольно часто инфицируются и воспаляются.

Родинки открытых участков тела желательно удалять зимой и весной, когда проблемные места прикрыты одеждой. Тогда к летнему сезону у вас всё уже заживёт.

2. НАСКОЛЬКО ОПАСНЫ ТРАВМЫ РОДИНОК?

— На сегодняшний день у специалистов нет убедительных данных, говорящих о том, что травмы могут стимулировать перерождение родинок в раковую опухоль. Однако повреждения всё равно опасны из-за целого ряда проблем. В частности, травмы родинок могут вызывать довольно сильное кровотечение. Возможно также попадание в ранку инфекции.

Поэтому после травмы родинки желательно обратиться к специалисту. Возможно, он её удалит, чтобы в будущем проблема не повторялась.

3. КАК ПРАВИЛЬНО ОСТАНОВИТЬ КРОВОТЕЧЕНИЕ ИЗ РОДИНКИ?

— В том случае, когда небольшое кровотечение вызывает повторяющаяся травма маленькой повреждённой родинки, заклейте её на время бактерицидным пластырем.

Другая тактика нужна, если кровотечение довольно существенное и кровь не останавливается в течение 15–20 мин. В таком случае обработайте место травмы 3%-ной перекисью водорода и наложите на него стерильную давящую марлевую повязку.

Если повязку неудобно прикреплять, просто плотно прижмите к месту кровотечения стерильный ватный тампон. Через 10–15 мин. всё должно прийти в норму. Если же кровотечение продолжается, обратитесь к врачу.

4. ОПАСНЫ ЛИ КРАСНЫЕ РОДИНКИ И СТОИТ ЛИ ИХ УДАЛЯТЬ?

— «Красными родинками» обычно называют сосудистые образования кожи. Они могут наблюдаться у детей и подростков, но чаще появляются у людей после 30–40 лет и могут быть сигналом гормональных проблем, нарушения функции печени, поджелудочной железы или толстого кишечника. Потому, если у вас образовалось много «красных родинок» за короткий период времени, обязательно обратитесь к врачу для обследования.

Сами по себе такие пятнышки опасности для здоровья не представляют. Удаляют их обычно лишь с косметической целью при помощи сосудистого лазера.

Нельзя пробовать избавиться от «красных родинок» самостоятельно. После их вскрытия ранка может довольно долго кровоточить. А когда она заживёт, красное пятнышко никуда не исчезнет, но может увеличиться в размерах.

5. КАКИМ МЕТОДОМ ЛУЧШЕ ВСЕГО УДАЛЯТЬ РОДИНКУ?

— Выбор методики удаления зависит от разных факторов: времени появления родинки, её месторасположения, размеров, цвета. Поэтому перед тем как удалять родинку, нужно обязательно проконсультироваться с врачом-онкологом.

Однозначно противопоказано пытаться избавиться от родинки при помощи популярных народных методов: смазывания чистотелом, обвязывания суровой ниткой. Целиком она в таком случае не удаляется. По сути, при таком воздействии родинка просто травмируется.

Наиболее современным и щадящим методом удаления родинок является так называемая криодеструкция, то есть замораживание жидким азотом. Этот способ эффективный и безболезненный, после него редко остаются шрамы.

Однако если родинка вызывает подозрение на злокачественную опухоль, то её можно удалять только путём операции в онкологическом диспансере. В дальнейшем врач возьмёт участок удалённой родинки на гистологическое исследование, чтобы выставить точный диагноз. От этого зависит дальнейшая тактика.

6. МОЖЕТ ЛИ РОДИНКА ПОСЛЕ УДАЛЕНИЯ ПОЯВИТЬСЯ ВНОВЬ?

— Появление родинки в рубце говорит о её неполном удалении. Обычно если её убирают профессионалы, такого не происходит. В любом случае, если на месте удалённой появилась новая родинка, её надо вновь убрать.

Причём желательно её не замораживать, а удалить скальпелем, чтобы была возможность гистологического исследования причин вторичного появления родинки.

7. КАКИЕ ФАКТОРЫ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ НАИБОЛЕЕ ОПАСНЫ ДЛЯ ОБЛАДАТЕЛЕЙ РОДИНОК?

— По своей сути родинка — это маленькая доброкачественная опухоль, которая потенциально может превратиться в злокачественную, так называемую меланому.

Пусковым моментом к перерождению родинок может стать всё что угодно, но наиболее часто этот процесс начинается после солнечных ожогов. Причём, по последним данным учёных, сказаться могут даже ожоги, полученные в детстве. Поэтому тем, кто часто «сгорал» на солнце в течение жизни, надо быть особенно внимательным к состоянию своих родинок. В целом людям с большим количеством

пигментных пятен и родинок на коже лучше максимально сократить время нахождения на солнце и не посещать солярий.



8. ПО КАКИМ ПРИЗНАКАМ МОЖНО САМОСТОЯТЕЛЬНО «ЗАПОДОЗРИТЬ» ПРОБЛЕМЫ С РОДИНКАМИ?

— Тревожными признаками могут быть увеличение родинки в размере, изменение её цвета, причём как от светлого к тёмному, так и наоборот. Надо обращать внимание также на форму родинки. Бить тревогу нужно, если родинка вдруг стала ассиметричной, а линия её края — зубчатой или рваной.

Проблемная родинка может начать кровоточить без травм, шелушиться, на ней иногда появляется корочка. В таких случаях надо немедленно обратиться к врачу. А вот если родинка немного побаливает — паниковать не стоит. Скорее всего, вы её просто травмировали.

9. МОЖНО ЛИ БЕЗ ОПЕРАЦИИ УСТАНОВИТЬ, ЧТО РОДИНКА ПЕРЕРОЖДАЕТСЯ В ЗЛОКАЧЕСТВЕННУЮ ОПУХОЛЬ?

— Долгое время состояние родинки оценивали только после её удаления, исследовав клетки в лаборатории. Сейчас появилась возможность изучить родинку без оперативного вмешательства при помощи процедуры под названием «дерматоскопия». Она проводится в условиях поликлиники, не требует от пациента подготовки и не имеет противопоказаний.

Изначально дерматоскопию проводили при помощи обыкновенной лупы. Затем появились приборы, похожие на микроскопы и увеличивающие изображение в десятки раз.

Сейчас технология ещё более совершенна. Современные приборы совмещают в себе увеличительное стекло и видеокамеру, которая позволяет делать фотографии и снимать видео.

Дерматоскопы последнего поколения соединены с компьютером. В них картинка родинки выводится на монитор, и врач может увеличить изображение и детально рассмотреть подозрительные участки. Цифровые технологии позволяют увеличивать изображение в несколько сотен раз, сохранять полученные изображения и наблюдать за динамикой изменений конкретной родинки.

Современные приборы последних поколений оценивают родинку автоматически. Установки даже позволяют, не травмируя кожу, зафиксировать все изменения, происходящее в глубине родинки. Компьютер по определённой системе выставляет баллы и сразу выдаёт заключение о том, насколько вероятно, что в родинке начинаются злокачественные процессы.

В среднем у человека бывает от 10 до 30 родинок. Однако важно не их количество, а размеры. Чем крупнее родинка, тем она опаснее.



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



Женская консультация

Мне 20 лет, я беременна, 5 недель. После осмотра у гинеколога выяснилось, что у меня «врождённая эрозия». Врач сказала, что лечить её пока не нужно. Но я волнуюсь, не повредится ли эрозия в родах и не страшно ли это для моего будущего малыша? Может, лучше её прижечь?

Ирина М., г. Липецк

«Врождённая эрозия» — это следствие вполне естественных процессов, которые происходят в организме девочки или молодой женщины. Матка напоминает собой по форме кувшин с узким горлышком. Это горлышко и есть шейка, которая покрыта крепкой слизистой оболочкой — эпителием. Он служит барьером от бактерий, химических и физических повреждений. В норме он бывает двух видов: плоский снаружи шейки и железистый внутри. У новорождённой девочки железистый слой изначально располагается снаружи. Но по мере взросления он постепенно смещается внутрь, а снаружи остаётся только плоский. Так должно быть в идеале.

Но бывают случаи, когда этот процесс замедляется, и у молодой женщины сохраняется «девичье» состояние шейки. Это происходит в силу разных причин: возраста, гормонального фона, наследственности и даже национальности. Тогда как раз речь и заходит о «врождённой эрозии».

Чаще всего лечить её действительно не нужно, эрозия проходит сама по себе. Во время родов она никак помешать не может, более того, в период беременности, в большинстве случаев, она исчезает сама. Прижигать такую эрозию грубыми методами тем более нежелательно, так как образовавшиеся рубцы могут нарушать процесс раскрытия шейки матки и её эластичность.

Я никак не могу выносить второго ребёнка. Уже дважды происходил выкидыш, один раз на сроке 10 недель, второй раз — в 5-6 недель. Что делать?

Елена О., г. Белгород

В большинстве случаев беременности в таком раннем сроке прерываются из-за генетических аномалий. Поэтому вам есть смысл посетить врача-генетика. Но, возможно, вам просто дважды не повезло.

Ещё одной вероятной причиной повторяющихся выкидышей являются инфекции. Пройдите обследование на инфекции, передающиеся половым путём, вместе с мужем. Тогда причину невынашивания беременности можно будет определить более точно.

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

Твоё здоровье

У меня появились первые признаки климакса, чувствую слабость, приливы, раздражительность. Слышала, что в этот период у женщин нередко обостряются или развиваются впервые многие заболевания. Подскажите, какие анализы и обследования в этом возрасте нужно пройти, чтобы не «расклеиться» окончательно?

Валентина, 49 лет, г. Воронеж

Важными моментами контроля за состоянием здоровья женщин является УЗИ органов малого таза и мазки с шейки матки на онкоцитологию. Также вам надо сделать маммографию. После 50 лет такое обследование должно стать ежегодным.

В комплексное обследование также обязательно входит анализ крови на липиды, причём важны не только показатели общего холестерина, но и цифры липопротеидов высокой и низкой плотности, а также триглицеридов. Контролируйте также своё артериальное давление.

Следующее важное исследование — оценка функции щитовидной железы и уровня сахара в крови. К сожалению, наша страна — одна из самых неблагоприятных по диабету и гипотиреозу. И чаще всего в группе риска оказываются женщины старшего возраста. Поэтому анализы крови на гормон ТТГ и содержание глюкозы в крови необходимы.

Ещё одно крайне важное обследование — это денситометрия. Она нужна для того, чтобы оценить минеральную плотность костной ткани. На сегодняшний день это обследование является золотым стандартом диагностики остеопороза. Начальные стадии этого заболевания можно отследить по состоянию лучевой кости и поясничных позвонков. Именно эти места необходимо обследовать в первую очередь. Если у вас уже были переломы, такое обследование необходимо проводить регулярно, ежегодно.

Я привыкла пить по три-четыре чашки кофе в день. Нужно ли мне отказаться от этой привычки во время беременности?

Светлана Д., г. Воронеж

Употребление кофе в больших количествах может неблагоприятно сказаться на самочувствии и течении беременности. Особенно во второй половине, когда появляется тенденция к повышению артериального давления. Поэтому от кофе желательно отказаться совсем.

Но если без кофе вы будете ощущать дискомфорт, отвыкайте от него постепенно. Дело в том, что к кофеину может развиваться привыкание. Поэтому резкий отказ от кофе может спровоцировать у вас синдром отмены. Может слишком сильно снизиться артериальное давление, появиться значительная слабость и головная боль. Сократите дозу сначала до двух, а потом и до одной чашки.

Но если пониженное давление будет беспокоить вас в течение всей беременности, кофе понемногу пить можно. Только добавляйте в него молоко. Это уменьшит вероятность изжоги, часто встречающейся во второй половине беременности.

ЛОМКИЕ НОГТИ

Каковы самые частые проблемы с ногтями и как с ними справиться?

Рассказывает терапевт, кандидат медицинских наук **Ольга Алексеевна Мубаракшина**.

НОГТИ ЛЕГКО ТРЕСКАЮТСЯ И ЛЕГКО ЛОМАЮТСЯ

ПРИЧИНЫ

Склонность к ломкости ногтей может усиливаться при чрезмерном контакте с водой и едкими химическими веществами. Если же, помимо ломкости ногтей, человека беспокоят слабость и утомляемость, эти симптомы могут быть вызваны нехваткой в организме железа или гиповитаминозом.

КАК БЫТЬ

Сделайте общий анализ крови. Если в анализе крови окажется, что гемоглобин существенно ниже нормы, вам потребуется приём препаратов железа. В остальных случаях измените свой рацион. Вам необходимы витамины А, Е и группы В из натуральных источников, белки, кальций и железо.

Наиболее легко процесс обогащения организма нужными веществами идёт из мяса красных сортов: нежирной телятины, говядины. Богата полезными для ногтей веществами и печенька. Помимо железа, в ней много витаминов В₂ и В₁₂.

Чтобы не «перебрать» калорий, нежирные сорта мяса и печеньку лучше всего запекать или тушить. При таком способе приготовления хорошо сохраняются полезные вещества.

Как минимум один раз в день вам необходимо есть мясо, а в другие приёмы пищи можно включать молоч-



ные блюда, морепродукты и яйца. Параллельно можете принимать курсами специальные поливитаминные комплексы для укрепления волос и ногтей.

Помните, что железо мешает усвоению кальция, поэтому не ешьте в один приём пищи молочные продукты и мясо, а также выбирайте поливитамины, где эти вещества «разнесены» по разным таблеткам.

Всегда надевайте резиновые перчатки при соприкосновении рук с водой и химикатами. Хорошо помогает также регулярное втирание в основание ногтевой пластинки крема с витаминами А и Е.

КОЖА ВОКРУГ ОДНОГО НОГТЯ ВОСПАЛЕНА И БОЛЕЗНЕННА

ПРИЧИНЫ

Возможно, это воспаление околоногтевой пластинки, которое медики называют паронихия. Чаще всего его причиной становится занос инфекции во время маникюра. Вероятность этого заболевания увеличивается и в том случае, если ваши руки длительное время соприкасаются с водой.

КАК БЫТЬ

Если покраснение не прошло самостоятельно за 1-2 дня, а боли усиливаются, обязательно обратитесь к врачу. Доктор может назначить вам местное лечение, антибиотики. В тяжёлых случаях требуется небольшая операция для удаления гноя.

Чтобы подобное не случилось вновь, максимально дезинфицируйте кожу и инструменты при проведении маникюра. Пользуйтесь при работе с водой и уборке резиновыми перчатками.

НОГоть ИЗМЕНИЛ ЦВЕТ, СТАЛ УТОЛЩЁННЫМ И СЛОИСТЫМ

ПРИЧИНЫ

Причиной этих симптомов может быть грибковая инфекция ногтей, особенно, если поражены один или более ногтей пальцев ног.

КАК БЫТЬ

Обратитесь к врачу. Доктор отрежет кусочек ногтя и pošлёт его в лабораторию. Если подтвердится диагноз грибковой инфекции, желательно как можно раньше начать лечение, иначе инфекция распространится на другие ногти. К тому же вы можете заразить грибом членов своей семьи. Лечение обычно длительное, включает приём противогрибковых таблеток в сочетании с втиранием специальной мази или нанесением лечебных лаков.

НОГТИ ИМЕЮТ ТОЧЕЧНЫЕ УГЛУБЛЕНИЯ, ЯМКИ ИЛИ БОРОЗДКИ

ПРИЧИНЫ

Чаще всего такие последствия бывают после травм ногтей. Однако схожие симптомы может вызывать псориаз. При тяжёлой форме псориаза ноготь вообще может отстать от ногтевого ложа. Помимо ногтей при псориазе часто поражена кожа.

КАК БЫТЬ

Если ваша кожа чистая, беспокоиться не стоит. Для улучшения вида ногтей покрывайте их специальным лаком, акрилом или гелем. Или, если это возможно, после консультации со специалистом используйте накладные ногти. Это скроет их неприглядный вид и защитит от дальнейшего повреждения.

В случае пятен на коже, сопутствующих изменению ногтей, обратитесь к дерматологу. Он назначит приём соответствующих лекарств.



В декабрьском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Марии из г. Костромы: «Я замужем, есть доченька. У нас в семье возникают каждый день ссоры из-за перемен настроения моего мужа. Он бывший наркоман (сидел на игле 6 лет), сейчас не употребляет, но курит траву. Я понимаю, что я сделала очень большую глупость, что вышла за него замуж и родила от него ребёнка. Я знала о его пристрастии, но у меня были розовые очки, и я не замечала ничего. В себя я пришла, когда у нас родилась доченька. До этого он не пил и курил редко. Я ему поверила и решилась на этот серьёзный шаг. И зря! Как только я легла в роддом, он сорвался. Начал сильно пить и курить. Набрал долгов и кредитов (по паспорту). Сейчас ребёнку уже 2 года, а он так и продолжает пить и курить! Бывают моменты, когда он нормальный. Но это очень редко. Сейчас я его просто боюсь и в то же время люблю! У меня нет ни друзей, ни подруг. С родным братом я не общаюсь из-за него, он и родители были против нашего брака. Но я их не послушала. А теперь понимаю, что зря! Что мне делать? Как быть дальше?» Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Марии.

БОЮСЬ МУЖА И ЛЮБЛЮ!



ТЕБЕ НУЖНА ПОДДЕРЖКА И ЗАЩИТА

Ох, Мария, не слушала ты родителей, а напрасно! Мама с папой с их жизненным опытом порой гораздо лучше разбираются в людях, чем дети. Недаром же раньше (да и сейчас во многих семьях) замуж и жениться — только с благословения родителей. Как жаль, что ты решила жить своим умом и попала в такую сложную ситуацию. Мне кажется, для тебя сейчас выход только в том, чтобы срочно налаживать отношения с родственниками. Ни подруг у тебя, ни друзей... Тебе нужна поддержка и защита, одна ты со всеми этими проблемами не справишься, да ещё и ребёнок маленький на руках. Мужу твоему нужно проходить серьёзное лечение в клинике. Поднимай всех родственников на ноги, и свою и его родню. Подумай о том, что видит вокруг себя твоя маленькая дочка и как это отражается на её здоровье.

Ирина, г. Ростов-на-Дону

ЛЮБОВЬ И СТРАХ — НЕ СОВМЕСТИМЫ

Милая Мария! Людям свойственно ошибаться, особенно в молодости. Но тебе пора наконец снять розовые очки. Любовь и страх — понятия несовместимые. Твоя ситуация критическая. Ты ставишь под угрозу жизнь своей дочери. Если твой муж не остепенился за эти два года её существования, от него можно ждать только беды. Пожалей дочь. Ты не имеешь права подвергать её жизнь риску. Иначе тебе как матери — грош

цена! У тебя есть родители, есть брат — это же замечательно. Они помогут тебе справиться с трудностями. Но ты должна немедленно уйти от мужа, а затем срочно оформить развод. Развод — обязательно! Чтобы не давать ему повода для шантажа ребёнком. Я бы, на твоём месте, вообще лишила его родительских прав. Ты только в начале пути, поверь мне. Упустишь момент — быть беде!

Екатерина, г. Псков

ТЕБЕ ПРИДЁТСЯ РАССТАТЬСЯ С МУЖЕМ

Увы, Мария, твой муж — не бывший наркоман. То, что он слез с иглы, — это хорошо. Только травка — это тоже наркотик. То есть твой благоверный не перестал туманить мозг, а всего лишь перешёл с одного наркотика на другой. А значит, наркоманом он быть не перестал и в любой момент опять подсядет на тяжёлые наркотики.

Поэтому, Мария, тебе придётся принять трудное, но необходимое решение — расстаться с мужем навсегда. Чем скорее ты это сделаешь, тем лучше. Жить с наркоманом не только трудно, но и очень опасно. А ведь у тебя маленькая дочь. Да и чему хорошему ребёнок может научиться, видя перед глазами такого папашу? В общем, мирись с родственниками, проси у них помощи и убегай подальше. Конечно, не очень приятно признавать свои ошибки и выслушивать, может быть, неоднократно, упрёки, но зато потом у тебя появится и опора, и помощь.

Изоolda, г. Волгоград

Чувствую, что ненавижу людей

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

*Татьяна,
г. Екатеринбург, 36 лет*

В декабрьском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Вероники из г. Екатеринбурга: «Не могу устроить свою личную жизнь. Я финансово независима, занимаю руководящую должность в компании, есть своё жильё, автомобиль. Встречаются либо мальчики моложе меня, которые живут в итоге за мой счёт, либо взрослые мужчины, которым я нужна как любовница, на большее они не решаются. Мужчины же моего возраста и чуть старше все женаты и имеют семьи либо разгильдяи, которых абсолютно не интересно тянуть за свой счёт. Как найти себе достойную пару?» Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Вероники.

КАК НАЙТИ СЕБЕ ДОСТОЙНУЮ ПАРУ



НЕ ТОРОПИСЬ С ВЫВОДАМИ

Вероника, с материальной и социальной стороны твоя жизнь выглядит очень благополучно. Тебе только 21 год, а уже есть и руководящая должность, и жильё, и машина. Всё это накладывает отпечаток на твоё мировосприятие. Ты уже смотришь на своих ровесников с позиции человека, у которого многое есть. Понимаешь, в таком возрасте далеко не все молодые люди имеют всё то, что имеешь ты. В это время парень либо только заканчивает институт, либо возвращается из армии и продолжает учёбу, либо только поступает учиться — если такой возможности не было раньше. Так что придётся учесть это обстоятельство, если речь идёт именно о чувствах. Советую тебе присматриваться к людям получше. Может быть, и не такие уж все разгильдяи вокруг. Не торопись с выводами. Если знакомишься с кем-то, не выставляй сразу на обозрение все свои финансовые возможности и автомобиль, чтобы человек видел тебя, а не твоё благосостояние.

Зинаида, г. Ярославль

КУПИТЬ

Вероника, судя по твоему возрасту, ты на огромной скорости проскочила необходимые этапы развития любого человека, будь он бедным или богатым. По всей видимости, все блага жизни тебе купили родители. Либо ты — вундеркинд, и всего добилась сама. Но если бы ты была вундеркиндом, то прекрасно понимала бы,

что мальчики моложе тебя и твои ровесники просто не успели ещё к 21 году достигнуть каких-либо вершин в жизни, и не говорила бы о них с таким презрением. А для взрослых мужчин, несмотря на всю твою независимость, ты не представляешь никакого интереса, поскольку пороку не нюхала. Потому что в жизни не всё измеряется деньгами, нужны и верность, и жертвенность, и много ещё такого, что можно постичь, только преодолевая преграды, которые расставляет жизнь. Так что проблема твоя высосана из пальца. Купи себе спутника жизни, как куплено тобой или кем-то всё остальное.

Галина, г. Тамбов

ВСЁ ПРИДЁТ В СВОЁ ВРЕМЯ

Вероника, по-моему, ты сама загнала себя в угол. Ты настолько увлечена самолюбованием из-за собственной успешности, что всё остальное и все остальные кажутся «не тем».

Похоже, ты считаешь, что за успехи в карьере и материальное благополучие тебе полагается ещё и приз в виде принца на белом коне. А так в жизни, увы, не бывает.

На мой взгляд, тебе пока не хватает элементарной житейской мудрости. А она приходит с возрастом и с опытом. Сейчас постарайся понять, что в столь молодом возрасте очень немногие ребята могут похвастаться солидными доходами. Однако это

не значит, что они идиоты. Тут, скорее, ты несколько опередила своё время. Так что расслабься и прекрати паниковать. Всё придёт с возрастом.

А пока можно попробовать организовать свой досуг так, чтобы в твоей жизни было что-то ещё, помимо работы и карьеры. Возможность играть другую роль и жить другой жизнью иногда творит чудеса. Появляются другие знакомые, из другой, по сути, параллельной жизни. И, может, среди этих знакомых попадётся свободный молодой человек, достаточно самостоятельный и серьёзный.

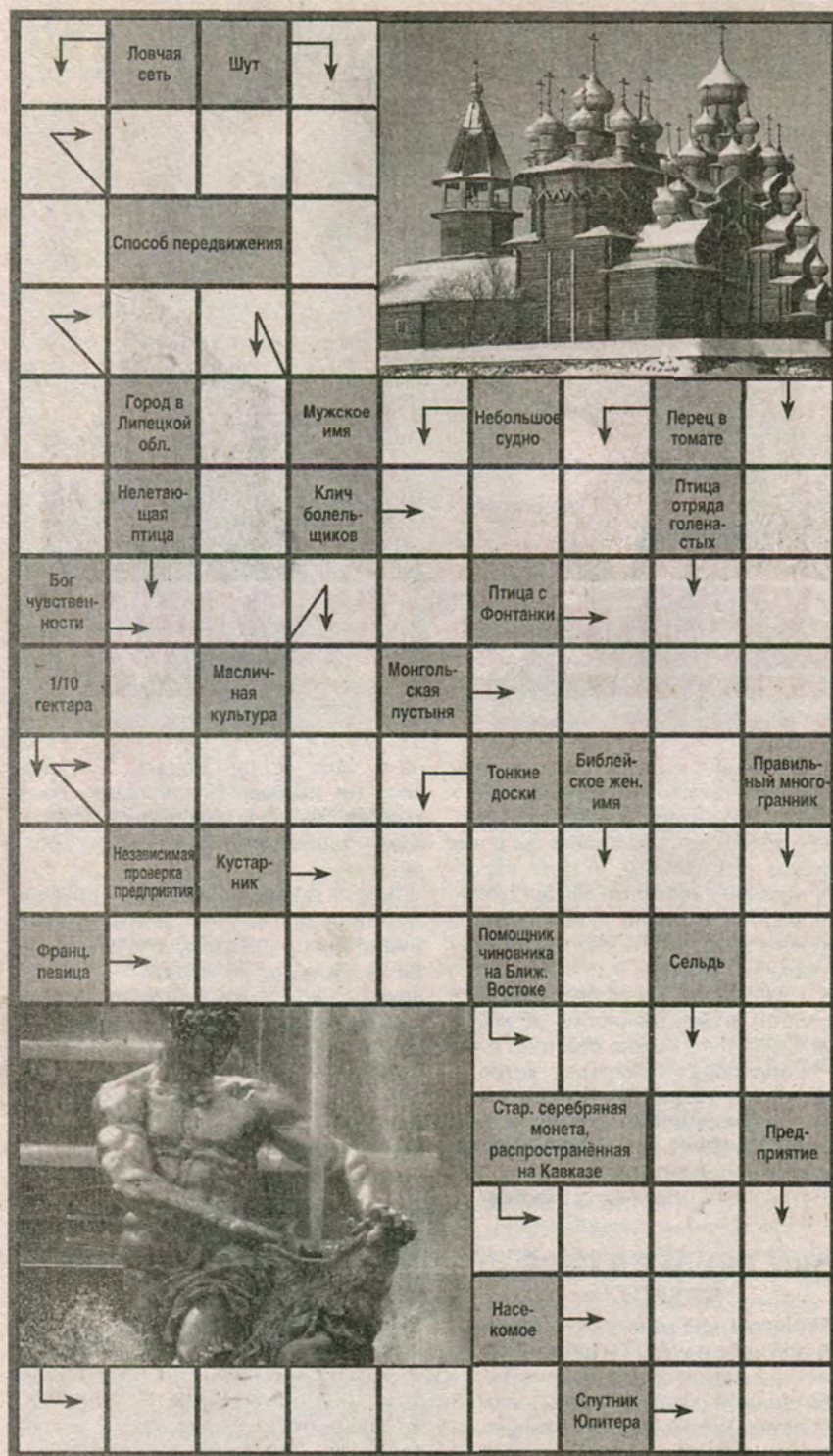
Инна, г. Краснодар

Мой парень - маменькин сынок



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

Юлия, г. Саратов



— А как там Америка?
— А кто её знает... Мы туда не ходим.

■ ■ ■
Решили приготовить мясо в вине. После второй бутылки не поняли, что мы вообще делаем на кухне.

■ ■ ■
Самое лучшее упражнение для рук — пересчитывание денег. Снимает боль в суставах! Нормализует давление! Полностью убирает зубную и головную боль! Улучшает зрение, аппетит, гардероб, внешний вид и жилищные условия.

■ ■ ■
Интернет научил меня многому. Например, тратить время, которого у меня нет, и ненавидеть людей, которых я никогда не встречал.

■ ■ ■
— Мама, завтра родительское собрание.
— Не пойду.
— Почему?
— Да я на эти деньги, сынок, лучше джинсы тебе куплю!

■ ■ ■
Парадокс: после 60 лет категорически запрещено управлять поездами, самолетами, автобусами... А вот страной — пожалуйста!

■ ■ ■
Чтобы жена не нашла его записку, муж хранил её в правом нижнем кармане второго среднего отделения её сумочки.

■ ■ ■
Поп-звезда в кулинарном телешоу:
— А сейчас я научу вас, как приготовить вкуснейший суп с фрикадельками. Сначала нужно очистить пельмени от кожуры...

■ ■ ■
Семейная пара эмигрировала из Одессы в Нью-Йорк. Проходит

дней десять, и глава семьи звонит своему другу в Одессу:
— Сёма, ми в раю! Сёма, ми на Брайтон-Бич! Позавчера мы с Софкой были в ресторане. Ми на пятнадцать долларов обожрались. Фаршмак, печёночка с луком, мочёные арбузы. Здесь все наши. Лютик с 7-го фонтана, Циля с Молдованки.
Сёма кричит в трубку:

АНЕКДОТЫ



Дженнифер Лоуренс всегда находит время на интервью. В этом её отличие от зазнавшихся сверстниц. Она не бурчит о том, что её бесят журналисты, как звезда вампирской саги «Сумерки» Кристина Стюарт. И не взвешивает с точностью медицинских весов каждое слово, как юная кантри-певица Тейлор Свифт. Нет, Лоуренс выбрала иную тактику: она ничего не скрывает. Непосредственность сделала её звездой не только больших экранов, но и маленьких: нарезка из её интервью собрала на YouTube уже более четырех миллионов лайков.

В прошлом году, поднимаясь на сцену за «Оскаром», Дженнифер оступилась и упала; необъятный кринолин растёкся по ступеням. «Если серьёзно, — вспоминает Дженнифер, — у меня был потрясающий наряд, но его чертовски сложно было носить! Все эти шлейфы, подъюбки...»

После «Оскара»-2013 было много пересудов: злые языки шипели, что награда досталась этой выскочке по чистой случайности. Но ведь к моменту оscarовского триумфа юная Лоуренс уже доказала, что ей по силам и драма, и комедия, и многосерийные экшны.

Впервые её имя прогремело на весь мир в 2011 году, когда её номинировали на «Оскара» в драме Дебры Граник «Зимняя кость». А настоящая известность пришла к ней весной следующего года после триумфальной премьеры «Голодных игр». Комедийная драма «Мой парень — псих» собрала куда меньше денег в прокате, зато принесла «Оскар» за лучшую женскую роль — и это в 22 года!

А ведь нашли юное дарование случайно. «Я глазела на уличных артистов в Нью-Йорке, и тут какой-то чувак из модельного агентства спрашивает: «Можно я тебя сфоткаю?» Я рассеянно согласилась. Дала номер телефона, а потом он позвонил и сказал, что хочет встретиться».

Лоуренс провела в Нью-Йорке всё лето — в пробежках с одного кастинга на другой. К осени стало понятно, что школу придётся бросать. «Мама меня поддержала, а вот папе вся эта затея ужасно не нравилась».

Ей предложили роль в забавном ситкоме о семейных и рабочих буднях американского психотерапевта. Однажды отец Дженнифер пришёл посмотреть на дочь в съёмочный павильон, а режиссёр возьми да подойди к нему: «Это ваша девочка? Да она просто умница». И строгий



ДЖЕННИФЕР ЛОУРЕНС: КРАСНЫЕ ДОРОЖКИ- ЭТО АД

родитель был вынужден признать, что был не прав.

В 2011 году Дженнифер сыграла вместе с Мелом Гибсоном в провалившейся в прокате картине Джоди Фостер «Бобёр». «Фостер — самый уравновешенный человек из всех, кого я знаю. Она — само спокойствие. Её фильм мне очень, очень нравится. Жаль, что критики приняли его за попытку реабилитировать Гибсона в глазах публики после скандальных интервью, драк и пьяных выходок. На самом деле сценарий замечательный, а Гибсон — превосходный актёр».

«Если честно, я не смотрю фильмы, в которых снималась, — признаётся Дженнифер. — Не то чтобы я принципиально была против, просто всё время забываю. Кричат: «Снято!» — а я уже убежала». У неё есть целый список любимых картин. «Правда, это не то чтобы художественные фильмы, даже стыдно как-то, что я на такое западаю. Мне нравится «Тупой и ещё тупее» с Джимом Керри или «Все без ума от Мэри». А ещё меня не оттащить от телевизора, если показывают «Дневник Бриджет Джонс»: всякий раз, когда смотрю, плачу».

Дженнифер очень похожа на свою героиню из «Голодных игр» Китнисс Эвердин: обе стали знаменитыми в одночасье и обе уже никогда не вернутся к обычной жизни.

«Я только теперь понимаю, как

чувствовала себя Китнисс! Это так странно — постоянно ощущать, что на тебя все смотрят. И некоторым взглядам, поверьте, позавидует горгона Медуза. Красные дорожки — это ад. Сначала часами примеряешь все эти пышные платья и чувствуешь себя Барби. Потом сидишь часов пять в кресле, а тебя укладывают, красят в двадцать три слоя, делают маникюр. Дальше — больше: любая актриса вам подтвердит, что ужасно неприятно позировать, когда вокруг тебя все орут и толпятся. А на следующий день тебя ещё и обсуждают».

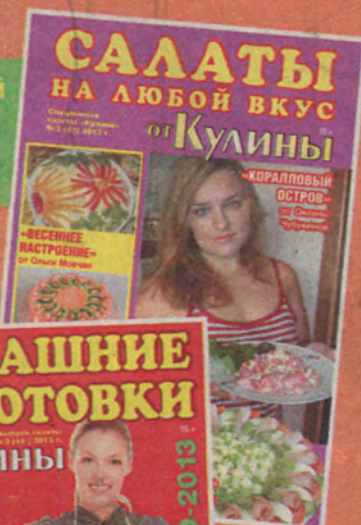
Впрочем, Дженнифер не унывает. «Конечно, иногда хочется просто снять домик в пригороде с высоким забором и жить спокойно. Но жалеть о такой судьбе, как у меня, глупо. Во-первых, мне платят кучу денег только за то, что я занимаюсь любимым делом. Во-вторых, известность всегда даёт возможность сделать что-то хорошее».

Несмотря на внушительные гонорары актрисы, в будущем Лоуренс метит в режиссёры. «Сниматься мне нравится, но мне кажется, что и по ту сторону камеры я кое-что смогу. Хотя учиться этому точно не буду! Я даже школу не окончила, а в колледж и не думала поступать. Я необразованная».

Видимо, всему, что нужно, Дженнифер научит кино. Действительно: диплом колледжа есть у каждой второй девушки на планете, а вот умением стрелять из лука может похвастать одна из тысячи.

С 1 ФЕВРАЛЯ ОТКРЫВАЕТСЯ ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА
НА 2-е ПОЛУГОДИЕ 2014 г. ПО ЦЕНАМ 1-го ПОЛУГОДИЯ!

Подписной
индекс:
72554



Подписной
индекс:
72559



Подписной
индекс:
60676



Кулина

ТЕМА НОМЕРА: **Масленица!**

№2 (150)
Февраль 2014

о вкусной и здоровой пище



САЛАТ
«ВМЕСТЕ НАВСЕГДА»
от Елены Писаренко



КАРТОФЕЛЬНЫЕ
«ПЕРСИКИ»
от Елены Голодюк



КУРИНЫЕ ГОЛЕНИ
В ЙОГУРТЕ
от Натальи Шиловой



БЛИННЫЙ ТОРТ
«ТРОПИК»
от Елены Каленской

БЛИННЫЕ РУЛЕТКИ С КРЕМОМ
от Марины Водолажской

Читайте в февральском номере газеты «Кулина»:

- Меню для февральских праздников
- Самый вкусный суп
- Знакомые незнакомцы: лук
- Запеканки для детей и взрослых
- Ароматные блюда в горшочках
- Тема номера: масленица
- Десерты и напитки с шоколадом
- Готовим с сушёными яблоками
- Что такое пахта



4 607148 520023

14002