

ЖЕНСОВЕТ



№12 (74) Декабрь 2012

Кулина

**7 СПОСОБОВ
РАСЦВЕСТИ
НА ГЛАЗАХ**

СТР. 10

**ЛЮБОВЬ
ЗЛА...**

СТР. 14

**КОМФОРТНОЕ
ПОХУДЕНИЕ**

СТР. 9

**ГАЗЕТА
В ГАЗЕТЕ**

С КУЛИНА
№12 (74) Декабрь

**70
НОВЫХ
РЕЦЕПТОВ**

ДЕСЕРТЫ
И НАПИТКИ

ПРАЗДНИЧНАЯ
ПТИЦА

ЗАКУСКИ
И САЛАТЫ

ПЛЯСОК
«РАНКОВА РОСА»

ГОРОСКОП-2013

СТР. 38

Стр. 6

**КОНЕЦ СВЕТА
ОТМЕНЯЕТСЯ!**

ЧУЛПАН ХАМАТОВА СНЯЛАСЬ В КЛИПЕ ДДТ

Чулпан Хаматова, помимо съёмок в кино, театральных ролей, озвучивания и рекламных контрактов, открыла для себя новую отрасль искусства. Актриса снялась в музыкальном клипе группы ДДТ на новую песню «Где мы летим».

Артистка призналась, что с лидером группы Юрием Шевчуком её связывает многолетняя дружба, поэтому она просто не могла отказать ему в просьбе принять участие в съёмке. К тому же, как выяснилось, видеоряд оказался весьма необычным. «Юра долго искал историю для песни, и когда он мне показал сценарий, то мне всё очень понравилось, так как сценарий inferнальный, не бытовой», — говорит Чулпан.

Режиссёр клипа Александр Котт известен по съёмкам фильма «Брестская крепость», сериалов «Герой нашего времени», «Обратная сторона Луны», нескольких новелл фильма «Елки-2». Примечательно, что для Котта новая композиция ДДТ «Где мы летим» стала дебютным музыкальным клипом, для самой же группы видео станет первым за пять лет.



Михаила Боярского разлучают с внуком

Недавно стало известно, что Елизавета Боярская переезжает к мужу Максиму Матвееву в Москву. Её мама, актриса Лариса Луппиан рассказывала: «Сейчас Лиза и Максим заканчивают ремонт в своей московской квартире. Пока что Лиза живёт на два города: в Москве у неё муж, в Санкт-Петербурге — сын. Но скоро Андрюша переедет в столицу. Конечно, нам жалко с ним расставаться, но что делать? У Лизы муж — актёр МХТ, и ей приходится жить в Москве. Однако они будут часто приезжать к нам, ведь Лиза не бросает работу в Малом драматическом театре Санкт-Петербурга. Поэтому, надеюсь, будем постоянно видеться».

Знаменитому дедушке Михаилу Боярскому очень хочется, чтобы маленький Андрей продолжил дело актёрской семьи и стал артистом в третьем поколении. Несмотря на то, что сын Лизы Боярской не унаследовал знаменитую фамилию, родившись Матвеевым Андреем Максимовичем, звёздный дедушка совершенно на это не в обиде.

Мальчик всегда очень радует Михаила Сергеевича. И благодаря своей безграничной любви к сыну Лизы Боярский-артист прощает малышу все выходки и капризы.



«ГОРОДОК» БЕЗ ОЛЕЙНИКОВА

Недавно сын Ильи Олейникова Денис Клявер дал интервью, в котором рассказал о последних днях работы своего отца и поблагодарил докторов, что они не обнаруживали данные о тяжёлом состоянии больного артиста. «Я хочу поблагодарить врачей, которые последние две недели делали всё что могли. Он ушёл, и никакой грязи не было — не было фотографий с операционного стола, когда человек, артист, представляется в совершенно другом виде. И, наверное, правильно, потому что это наше личное дело. Мы боролись как могли. Поверьте, отцу было достаточно сложно сниматься», — цитирует Дениса Клявера «Вести. Ru».

Коллега Олейникова по программе «Городок» Юрий Стоянов отметил, что его друг до последнего очень серьёзно относился к работе: «Его очень волновало, как он выглядит, он всё время отсматривал материал. Это не была реабилитационная палата, это не был курс социальной адаптации. Это было творчество».

Что будет с «Городком» после смерти Ильи Олейникова, пока никто не знает. Сам Юрий Стоянов довольно туманно заявил: «Мне больше не об кого биться головой (как в начальной заставке передачи). Куда больше внятно он сообщил о своих планах: Стоянов хочет снять фильм, посвящённый его другу. «Мой долг, человеческий и режиссёрский, — сделать фильм о друге», — заявил артист.



Всероссийское издание «Кулина. Женсовет». Выходит 1 раз в месяц. Учредитель и издатель — ООО Издательский Дом Лит-Пресс-Арт «Август-медиа». Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Свидетельство о регистрации ФС77-23676. Переписка информации, содержащейся в данном издании, возможна только с письменного разрешения редакции. Розничная цена — свободная. По вопросам распространения газет «Кулина» и «Женсовет» обращаться по телефону (473) 261-06-58. По вопросам доставки изданий по подписке обращаться в местные узлы связи и управления. Телефон цеха экспедиции УФСБ Воронежской обл. (473) 266-38-90. Номер подписки в печать 22.11.2012 г. Отпечатано в ЗАО «Прайм Принт Воронеж» (г. Воронеж, пр. Труда, 48 л). Заказ № 3328. Тираж 21 800 экз. По вопросам полиграфического брака обращаться по адресу типографии.

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

Для себя любимой

НОВАЯ ЖИЗНЬ в Новом году



Пожалуй, не найдётся такого человека, перед которым хотя бы раз в жизни не стоял вопрос, как начать новую жизнь? И как часто мы задумываемся об этом именно в преддверии Нового года!

Если желание начать новую жизнь возникло, значит вас что-то серьёзно не устраивает. Мы попытаемся открыть вам секреты, которые помогут осуществить вам переход к новой жизни быстро и безболезненно.

● Не бойтесь расстаться с прошлым! Представить, что завтрашний день придётся начать совсем по-другому, может далеко не каждый. А вдруг будет ещё хуже? Оставьте эти сомнения и поверьте — не будет! Если вы с оптимизмом и верой в будущее подойдёте к решению вопроса о том, как начать новую жизнь, это принесёт вам только положительные эмоции, приятные сюрпризы и новый опыт. А главное — это то, что к прошлому вы всегда можете вернуться. Оно никуда от вас не денется, поверьте!

● Составьте список проблем, с которыми вы хотите расстаться раз и навсегда. Внимательно прочитайте его, чтобы ощутить всю неприязнь по отношению к этим неприятностям, и... сожгите его! Всё, проблем больше нет! Конечно, это чисто психологический приём, но вычеркнув таким эффективным способом эти проблемы из своей жизни, терзания и бессонные ночи, вам будет намного легче побороть.

● Найдите новое увлечение. Как часто новое хобби спасает человека от депрессии, тоски, позволяет отвлечься от плохих мыслей и открыть новые грани жизни. Поэтому новое увлечение — обязательный пункт в жизни тех, кто желает начать новую жизнь. Особенно хороши экстремальные увлечения — вот где можно полностью избавиться от накопленного негатива! Но подойдут и более спокойные, домашние увлечения. Вышивка, выпиливание фигурок из дерева и подобные увлечения — сродни медитации, они хорошо успокаивают нервную систему и направляют мысли в нужное русло.

● Знакомьтесь с новыми людьми. Эмоции, которые вы получите от общения, помогут внести определённые изменения в вашу жизнь. Посещайте клубы по интересам (как видите, этот пункт напрямую связан с предыдущим: новые увлечения — новые знакомства). Это не означает, что начать новую жизнь нужно

с разрыва отношений со старыми друзьями. Разве что с теми, кто создавал вам проблемы — вот им-то как раз стоит «помахать ручкой»! Да и динамика современной жизни просто обязывает знакомиться с новыми людьми. Но не вздумайте ввязываться со всевозможными подозрительными организациями: сектами и «тёмными» сообществами!

● Спрячьте всё, что напоминало бы о прошлой жизни. Фотографии бывшего, сувенир от предательницы-подруги, документы с прошлой работы — всё это не должно попадаться вам на глаза. Некоторые авторы советов о том, как начать новую жизнь, рекомендуют применить крайние меры, расставшись с такими вещами раз и навсегда, безжалостно уничтожив их. Мы бы не стали давать таких категоричных советов. Ведь когда страсти улягутся и вы начнёте наслаждаться всеми прелестями новой жизни, эти вещи уже не будут восприниматься вами болезненно. Наоборот, они всегда будут напоминать о том, что в вашей жизни были тяжёлые времена, а вы нашли в себе силы преодолеть их и начать новую жизнь.

● Измените свой внешний вид. Недаром говорят, что сменить внешность — значит, начать новую жизнь. Нет, мы не имеем в виду кардинальных изменений — хотя, если у вас есть желание, то можете не сомневаясь реализовать его. Обновите причёску, подберите новый макияж, смените стиль одежды. Посоветуйтесь с парикмахером, стилистом по поводу собственной внешности.

● Не наступайте на одни и те же грабли. Конечно же, вы решили узнать, как начать новую жизнь, не для того, чтобы в конце концов остаться у разбитого корыта, как страху из сказки. Для этого нужно по максимуму использовать приобретённый жизненный опыт и не повторять прежних ошибок. «Этот уже было в моей жизни, тогда я поступила неверно, сейчас же я сделала правильный выбор», — именно так вы должны думать, сталкиваясь с «новой-старой» проблемой. Вы уже знаете, как справиться с ней.

Начать новую жизнь — непорочно. Это не происходит в один день. Это является результатом долгой работы над собой, кардинальных, порой необратимых изменений в своей жизни. И всё же — это в любом случае стоит того! Не сомневайтесь и не бойтесь — и пусть новая жизнь принесёт вам счастье!

ПАВЕЛ ДЕРЕВЯНКО:

«Я ТРЕБОВАТЕЛЕН К СЕБЕ И К ЛЮДЯМ»

Павел Деревянко — актёр очень разносторонний и востребованный. Павлу всего 36 лет, но он уже успел сняться больше, чем в пятидесяти фильмах. Когда-то в поисках себя Павел пробовал учиться на кондитера, потом на парикмахера, занимался в театральной студии. Но судьба всё-таки привела его в Москву, он поступил в театральную академию и почувствовал себя счастливым человеком. Анархист Махно в сериале «Девять жизней Нестора Махно», боксёр Иван Жуков в комедии «Неваляшка», Смердяков в «Братьях Карамазовых», полковой комиссар Фомин в «Брестской крепости» — эти роли Павла Деревянского так не похожи одна на другую. В театре Павел играет Башмачкина в «Шинели» Н. В. Гоголя и Войничского в «Дяде Ване» А. П. Чехова. Очень серьёзно относится к своей профессии и к себе.

О ТЕАТРЕ, КИНО И ТЕЛЕШОУ

— Вы много играете в театре. Сейчас у вас главные роли в пьесе «Дядя Ваня» и в «Крошке Цехас» на сцене «Моссовета». А где всё-таки себя комфортнее чувствуете — в кино или в театре?

— Совсем недавно сформулировал для себя, что в кино работать мне всё-таки комфортнее. Во-первых, здесь есть дубли и ты имеешь право на ошибки, в отличие от театра. Во-вторых, в кино я зарабатываю деньги, да и честолюбивые моменты в кинематографе тоже ярче. А театр — это совсем другая история. Театр необходим для актёра прежде всего для его внутреннего развития, и хотя здесь очень много волнения и нервов, но ты во многом открываешь себя, открываешь в себе новые грани. Без театра, на мой взгляд, актёру труднее развиваться — и как личности, и как профессионалу.

— Как бы ни любил артист серьёзные фильмы, но славу сегодня приносит телевизор. В вашем слу-



чае — сериалы про Махно, Есенина и т. д. Но на различных телешоу, в проходных сериалах вашу фамилию в титрах не встретишь. Часто отказываетесь от предложений?

— Да, часто. Не хочется плодить откровенную халтуру, участвовать в полном идиотизме. Всё-таки стараюсь быть ответственным за то, что произношу с экрана, в создании какого продукта участвую.

— А как же деньги?

— Всех денег не заработаешь. С голоду, как видите, я не помираю. А выходить в тираж только ради гонораров не хочется.

О СОМНЕНИЯХ

— Павел, ваш «Дядя Ваня» пользуется бешеным успехом — аншлаг за аншлагом, люди приносят стулья, в зале — яблоку негде упасть!

— Это неудивительно — там же много прекрасных артистов играют. Там Саша Домогаров — ползала только на него ходит!.. Когда я читал «Дядю Ваню» в институте, мне он показался несколько скучным. Я его не чувствовал, не понимал. Считал, что, может, когда-нибудь, лет через пять, когда достану... Пока не получил предложение от Андрея Сергеевича Кончаловского, от которого не смог отказаться. Помню, поделился с ним своими сомнениями — смогу ли? Он ответил: «Либо ты попробуешь, боишься, но делаешь какие-то вещи и идёшь вперёд. Либо ничего не делаешь, сидишь на заднице и откатыва-

ешься назад. Решай!» Больше я не раздумывал ни минуты.

О ДЕНЬГАХ

— Деньги изменили ваше отношение к профессии? Если к вам сейчас придёт талантливый режиссёр с интересным проектом и предложит работать бесплатно, согласитесь?

— Теоретически — да. Я неоднократно соглашался работать за маленькие деньги. Но нужно при этом понимать, что деньги — серьёзный стимул. В кино я зарабатываю, а театр особо не кормит. У меня есть семья, дочь, есть родители и близкие, поэтому я просто не имею возможности часто заниматься благотворительностью. Мне хочется за свою работу получать деньги, и это нормально. Но ситуации бывают разные. Я люблю талантливых людей, поэтому, если будет по-настоящему интересный проект с небольшим бюджетом, то вполне вероятно, что соглашусь сотрудничать.

О РОЛЯХ

— Одна из последних работ актёра — роль в сериале «Обратная сторона Луны». В одном из интервью Павел Деревянко признался, что с таким мощным материалом давно не сталкивался.

— Совершенно непонятно было, как эту роль играть. Она весит тонну. Работа над ролью заняла долгий

мучительный период, который длился полгода. К концу съемок я практически перестал общаться с внешним миром, жил, как в келье.

— Бывало, что какая-нибудь роль захватывала вас целиком? Так, что вы после съемок долго не могли выйти из образа?

— Да. Пожалуй, ярче всего это произошло в «Деяниях жизней Нестора Махно». Мы снимали фильм в течение пяти месяцев, работали не в Москве. Вдалеке от шума я смог серьезно сосредоточиться на роли. И не заметил, как после окончания съемок вернулся в столицу с командирской походкой, придерживая левой рукой шашку, а правой нащупывая свой маузер, да еще глядя на окружающих исподлобья. Зашел к моему хорошему другу, мы с ним поболтали, и вдруг он говорит: «Посмотри на себя — вылитый Махно!». Я махнул рукой мол, ты все это придумал. А вскоре уехал в Индию. И только на берегу Индийского океана почувствовал, что друг прав: жил тогда во мне Нестор Иванович! Я уже хочу, как он, смотрю на людей, как он.

О МУЛЬТФИЛЬМАХ И ПОПУГАЯХ

Один из дебютов актера — работа в мультипликации. Деревянко озвучил попугая Блю в мультфильме «Рио».

— Павел, вам понравился мультфильм «Рио»?

— Отличный голливудский мультфильм, люблю смотреть такие. Когда мне предложили озвучить «Рио», я был очень рад, что у меня появилась возможность попробовать что-то новое.

— Озвучивая попугая Блю из «Рио», вы вспоминали Кешу из российского «Возвращения блудного попугая»?

— Кешу я не вспоминал, и не пытался копировать Геннадия Викторовича Хазанова, который его блестяще озвучил. Я вообще не люблю копий, а характер у моего героя абсолютной другой. В «Возвращении блудного попугая» Кеша слегка вальяжен, нагловат. Блю, которого я озвучивал, очень тихая, вежливая птица. Сразу видно, что этот попугай воспитывался в интеллигентной семье. Блю всего боится, поначалу он даже боится летать, но его подруга-попугай учит Блю радоваться голубому небу, жизни, и он постепенно входит во вкус.

ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

— У вас бывает ощущение, что где-то недоиграл, что-то недоделал?

— Ни разу не было такого, чтобы

я на сто процентов был доволен своей работой. Всегда много претензий к себе. Но я считаю, что это нормально. Всегда хочется добиться идеального результата, а это точное сочетание многих вещей. Я требователен к себе и к людям, это двигает процесс и заставляет землю быстрее вращаться под ногами.

О ЛИЧНОМ

— Вы делали кому-то больно преднамеренно, чтобы увидеть реакцию человека?

— Не-ет. Раньше я был не слишком умён для таких вещей, не слишком изощрён. Я проще, проще.

— А ваши амбиции как с простотой уживаются?

— Иногда я чувствую себя очень способным и талантливым. А иногда — и довольно часто — я не чувствую себя ни талантливым, ни сильным, ни уверенным. И я не могу понять, от чего эти состояния зависят — они накатывают просто так! Я пытаюсь анализировать, поскольку есть же причинно-следственная связь между настроением и тем, что происходит в жизни. Но в моем случае бывает, что и нет — вот как! Просто солнца, может быть, не достаёт, или кто-то вчера что-то не сказал или как-то не так посмотрел...

— Вам важно, чтобы вас любили?

— Мне кажется, главное, чтобы жизнь любила. Бог. Наверное, это

зависит от того, любяшь ли ты сам твою жизнь.

О ДОЧЕРИ

— Рождение ребенка — очень важная история в жизни человека. Что ощущали, когда узнали: вы — отец?

— Я не смогу сейчас дословно и досконально вспомнить свои мысли и ощущения. Но было такое предчувствие чего-то нового, интересного и огромного. Это, наверное, самое главное. До потолка не прыгал, не напился. Так, достаточно сдержанно, что ли, реагировал. Я имею в виду, все эти радостные эмоции наполняют меня сейчас, по нарастающей. Был не сразу огромный всплеск, и потом непонятно что. Тогда было только предчувствие нового, а теперь я наполнен счастьем и радостью оттого, что у меня есть дочь Варвара Павловна и мне хочется расти вместе с ней.

О МЕЧТАХ

— Какой вы предпочитаете отдых? Чего вы хотите?

— Разного хочу. Всего хочу, всего. И побольше. Дайте мне таблеток от жадности, и побольше, побольше! Сейчас я хочу романтического Нового года, чтоб вокруг было много детей, красивая ёлка с игрушками, подарки, музыка, фейерверк и много-много радости. Ярких, новых эмоций хочу и даже больше!

ЧТО ЗНАЕТ «ЖЕНСОВЕТ»

Павел Юрьевич ДЕРЕВЯНКО

Дата рождения: 2 июля 1976

г. Родился в г. Таганроге.

Образование: высшее театральное. В 2000 г. окончил актёрскую группу режиссёрского факультета РАТИ (ГИТИС, мастерская Л. Хейфеца).

Работа в театре: актёр Театра им. Моссавета.

Работа в кино: «Ехали два шофера» (2001), «Родина ждёт» (2003), «Участок» (2003), «Штрафбат» (2004), «Hello, Дохлый!» (2004), «Бой с тенью» (2005), «Есенин» (2005), «Дело о Мёртвых душах» (2005), «Люби меня» (2005), «Десять жён Нестора Махно» (2006), «Невыполнимое задание» (2006), «Невалышка» (2007), «Громы. Дом надежды» (2008), «Гитлер капут!» (2008), «Братья Карамазовы» (2009), «На море» (2009), «Неоконченный урок» (2009), «Брестская крепость» (2010), «Счастливы конец» (2010), «Крепость» (2011), «Небесные родственники» (2011), «Всем скорбящим радость» (2012), «Ржевский против Наполеона» (2012), «Невалышка-2» (2012), «Пепел» (2012), «Обратная сторона луны» (2012).

Семейное положение: женат.

Дети: дочь Варя (2 года).

Увлечения: путешествия.



КОНЕЦ СВЕТА Отменяется



КАЛЕНДАРЬ МАЙЯ

Когда началась настоящая свистопляска вокруг календаря майя, я была твердо уверена, что народ этот исчез безвозвратно в глубине веков, и найденный археологами календарь вполне оправданно стал научной сенсацией. Готова утверждать, что точно так же думали и думают абсолютное большинство обычных, не имеющих отношения к науке людей. Каково же было моё удивление, когда я узнала, что народ майя и поныне живёт и здравствует на территории, в основном, Гватемалы. Причём живёт по тому же календарю, что жили его далёкие предки, свято чтит их обычаи и исполняет ритуалы. И весь этот, 2012 год народ майя совершает постоянные церемонии, посвящённые завершению старого, 5000-летнего цикла и перехода в новый цикл эры Солнца по тому самому календарю. И 21 декабря 2012 года будет совершён главный ритуал — переход через джунгли в древнейший город майя Накбе, ночное бдение в храме и встреча Новой Эры. Эх! Была бы возможность, я бы с удовольствием совершила такой переход вместе с народом майя, чтобы внукам потом рассказать о так называемом конце света, и

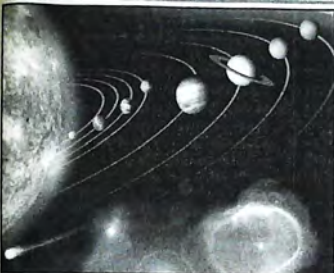
всю оставшуюся жизнь гордилась бы своей принадлежностью к посвящённым. Впрочем, в столице Гватемалы в этот день соберётся порядка 90 тысяч человек для участия в шоу «Конец света». Вот среди них я точно не хотела бы оказаться. По мнению старейшины народа майя Карлоса Барриоса, антропологи посещают святилища, читают надписи и стряпают статьи о майя, но они не умеют читать правильно. Так было соотряпано и пророчество о конце света. «Это вызывает гнев у старейшин майя. Мир не прекратит своё существование, он преобразуется».



Всего несколько недель отделяют нас с вами от магического числа — 21 декабря 2012 года. Истерия, возникшая вокруг этой даты благодаря многочисленным СМИ, вряд ли имеет право на существование. В преддверии Нового года мы попытались привести к общему знаменателю все, известные на сегодня, версии развития событий в декабре 2012 года, как их видят настоящие учёные и народ майя.

СМЕНА ПОЛЮСОВ

Сегодня о смене геомагнитных полюсов не говорят только ленивые. А уж сколько написано статей, книг и отснято документальных фильмов! А мы с вами верим на слово — сами-то ничегошеньки в этом не смыслим. А всё потому, что мы стали свидетелями меняющегося климата, всё чаще повторяющихся землетрясений, извержений вулканов и другой чехарды в природе. Смена магнитных полюсов Земли, по мнению учёных, — это правило, а не исключение из правил. И это отнюдь не значит, что подобное явление должно привести к гибели всего живого на планете. Перемагничивание происходит постепенно, в течение сотен или даже тысяч лет, а не является полным «переворотом» (опрокидыванием полюсов), в буквальном смысле, с исчезновением магнитного поля Земли. Вот что думает по этому поводу Елена ГУСЬКОВА, ведущий научный сотрудник Санкт-Петербургского филиала Института земного магнетизма: «С уверенностью можно сказать, что нулевого магнитного поля на Земле не будет, процессы внутри Земли будут продолжаться, останутся намагниченные в прошлом материи, магнитный полюс лишь очень постепенно изменит направление движения. Так что в ближайшее время говорить о смене геомагнитных полюсов не приходится». Подобного же мнения придерживается Карл-Хайнц ГЛАСМАЙЕР, профессор Технического университета в Брауншвейге (Германия): «Сказать со всей определённостью, произойдёт в обозримом будущем смена полярности геомагнитного поля или нет, пока трудно. И уж во всяком случае, это процесс очень долгий. На протяжении последних тысячелетий напряжённость магнитного поля Земли была необычно велика, поэтому не исключено, что теперь она просто возвращается к своему нормальному значению».



ПАРАД ПЛАНЕТ

Тема парада планет активно эксплуатируется, как минимум, телеканалами «НТВ», «ТВ-3» и «Рен-ТВ», у которых есть (так и хочется сказать — к сожалению!) немалая аудитория. По мнению директора астрономической обсерватории ИГУ (г. Иркутск) Сергея Язева, никакого парада планет в декабре не будет. Что такое парад планет? Так называется ситуация, когда все восемь крупных, или классических, планет Солнечной системы, непрерывно двигаясь по своим орбитам вокруг Солнца, выстраиваются вдоль одной прямой линии. «Эта конфигурация повторяется примерно раз в 60 тысяч лет, и никто из ныне живущих на Земле не станет её очевидцем, поскольку будет это очень нескоро». Но почему у каждого из нас, что называется на слуху это словосочетание? Даже фильм замечательный есть «Парад планет».

Да потому что, скажем, семь планет выстраиваются чаще, шесть — ещё чаще. А уж три какие-нибудь планеты вдоль прямой линии — ситуация обычная, один-два раза в год. Так что же будет в декабре? «Ничего!», — отвечает Сергей Язев. И я ему верю. Но самое интересное, что некоторые СМИ сообщают, что в декабре вдоль прямой выстроятся не только планеты Солнечной системы, но и планеты в других звёздных системах! «Большого бреда трудно себе представить. На сегодняшний день открыто около 800 планет у других звёзд, эти звёзды разбросаны по всему небу. Поскольку звёзды на небе — объекты в первом приближении неподвижные, никаких выстраиваний произойти не может. Плоскости орбиты внесолнечных планет тоже расположены совершенно хаотично. Поэтому вздорная идея о выстраивании далеких планет вне Солнечной системы в каком-либо порядке могла прийти на ум только человеку, который вообще не понимает ничего в астрономии, — заявляет Сергей Язев. — Это просто откровенное надувательство. Такое не может произойти никогда».

ПЛАНЕТА НИБИРУ

По мнению некоторых паникёров, планета Нибиру — это одна из наиболее вероятных причин грядущего конца света. Якобы планета эта, приближающаяся к Солнцу раз в 3600 лет, превосходящая по размеру нашу Землю чуть ли не в 10 раз, была известна ещё шумерам. Признаюсь честно: рассказы об этой планете были просто заворочены. Мне показалось, что фантастика врывается в мою унылую предсказуемую жизнь. Наверное, так подумали многие. Но увы! Фантастика так и останется фантастикой. Сам факт того, что планета с настолько эксцентричной орбитой может существовать, считают ученые из NASA, вызывает большие сомнения. Она дестабилизировала бы Солнечную систему и получила ответный удар от других планет, что не осталось бы незамеченным. Самый простой и поддающийся проверке довод против существования такой планеты заключается в том, что объект, собирающийся сблизиться с Землёй в конце 2012 года, был бы уже виден невооружённым глазом. Несложные расчёты показывают, что в апреле он был бы ярче слабых звёзд, видимых в городе, и почти столь же ярким, как Марс в своей самой тусклой фазе. А вот что заявил по этому поводу Сергей Язев ещё в апреле этого года: «Это самый забавный миф, потому что никакой планеты Нибиру не существует. Если бы она оказалась рядом с Землёй в конце нынешнего года, это означало бы, что она уже сейчас где-то вблизи орбиты Марса, или, во всяком случае, ближе Юпитера — иначе не успеет долететь к сроку. Но тогда её было бы видно на небе уже без всяких телескопов, было бы сделано множество снимков, были бы точно известны параметры её орбиты. Более того, астрономы об этой планете вообще не разговаривают — как-то даже неприлично в профессиональной среде обсуждать эти выдумки».

АПОКАЛИПСИС, ИЛИ ОТКРОВЕНИЕ

До того, как я познакомилась с Библией, понятие конца света мне было неизвестно, как и многим другим, жившим в эпоху атеизма. Если заняться более глубоким изучением книги Иоанна Богослова «Апокалипсис», то можно прийти только к одному выводу: расплата не только за свои грехи, но и за беды, причинённые человеком природо-матушке, — неизбежна. Книга эта является пророчеством, но не предсказанием. Христианское пророчество не описывает будущего, оно относится к настоящему. Согласно учению Церкви, конец света будет заключаться не в разрушении и уничтожении, а в его полном изменении и обновлении. Апокалипсис неразрывно связан со вторым пришествием Христа, а значит, и с надеждой на преображение мира, его возрождение. Поэтому для верующих, во все времена, ожидание конца света было полно оптимизма. Кроме того, любой человек, который называет дату конца света, скажем так, много на себя берёт. Такой человек «находит» вне евангельской логики», ведь, согласно Священному Писанию, о сроках конца света «не знает никто: ни ангелы на небе, ни Сын, но только Отец» (Мк. 13:32).

Что хочется сказать в заключение. Безусловно, каждый человек сам волен решать, что ему делать — с ужасом ждать наступления 21 декабря или же с головой погрузиться в предпраздничную суету: готовить маскарадные костюмы, покупать подарки для своих родных и близких, наряжать ёлку, сочинять новогоднее меню. Мы же, дорогие наши читатели, от всей души поздравляем вас с наступающим Новым годом и ждём новых встреч с вами на страницах нашего журнала в следующем году!

**Подготовила
Алла ОРЛОВА**





СТОИТ ЛИ УВОЛЬНЯТЬСЯ?

Рано или поздно почти все из нас задумываются о смене работы. Причины разные — маленькая зарплата, склочный коллектив, нет перспектив для карьерного роста или просто всё надоело. Вот мы и ищем, где лучше.

Многим кажется, что смена работы — это движение вперед, тогда как на деле это может оказаться и шагом назад.

СОБИРАЕМ ИНФОРМАЦИЮ

Устраиваясь на работу в новую компанию, мы практически ничего не знаем о её внутренней жизни. Нам расписывают прекрасные перспективы и обещают зарплату гораздо больше той, что мы получали на прежнем месте. Но, придя туда, мы часто обнаруживаем, что начальство просто ищет человека на которого можно свалить все текущие дела. За высокую зарплату будьте готовы к переработкам в вечерние часы и выходные. При этом ещё хорошо, если вы эту зарплату будете реально получать, так как в компании, например, может существовать система штрафов даже за самые мелкие проступки: опоздания, внеурочный перекур и т. п.

Поэтому рекомендуем: прежде, чем уходить со старой работы, разузнайте побольше о новой. Лучше всего побеседовать с теми, кто работает в организации сейчас, а не работал когда-то. Хотя бы потому, что раз человек здесь трудится, значит, на данный момент ситуация его устраивает. Или не

«достала» настолько, чтобы уволиться. Желательно пообщаться не с одним будущим коллегой, а хотя бы с двумя-тремя. Не факт, конечно, что они станут «выносить сор из избы». Но при верном подходе кое-какие сведения вы всё же получите.

ПОПРОБУЕМ!

В случае, если вакансию требуется занять в ближайшее время, возьмите отпуск на нынешней работе и оформитесь по временному договору туда, куда хотите перейти. За месяц вы поймете, ваше это место, или нет. Точно так же можно посту-

пить, если ваша сегодняшняя работа не подразумевает ежедневного присутствия на рабочем месте или занимает не слишком много времени. Одним словом, поработайте на новом месте, не увольняясь со старого. Таким образом вы снизите риск оказаться в сложной и неприятной ситуации.

А МОЖЕТ, НЕ СТОИТ?

Часто бывает, что сомнения достаточно велики, а «протестировать» новую работу, не увеличившись со старой, практически невозможно. Тогда вам стоит задуматься о том, следует ли вообще что-то менять.

Тщательно разберите все плюсы и минусы вашей нынешней работы. Как ни странно, вы можете обнаружить, что положительных сторон у неё достаточно много. Например, офис расположен близко от дома, зарплату дают всегда вовремя, отношения в коллективе хорошие, начальник иногда, конечно, наорет, но в целом — душа.

Наверняка из жизни своих знакомых вы знаете немало случаев, когда человек уходит на более престижное и высокооплачиваемое место, а потом чуть ли не со слезами просит: назад! На новом месте нещадно эксплуатируют, начальство хамит, да ещё и зарплату задерживают или платят не столько, сколько обещали.

Если вас на старом месте ценят и уважают, если в вашей организации относительно свободный режим, к примеру, всегда можно отпроситься по своим делам, то, может, стоит подумать, прежде чем гнаться за должностью с громким названием и длинным рублём, которые на самом деле могут оказаться фикцией?

СТОИТ!

Увольняться следует, если вам нечего терять или если ситуация стала совершенно невыносимой. Допустим, перестали платить зарплату или за символические деньги требуют полной отдачи, заставляя «пахать» круглыми сутками, не оставляя времени на личную жизнь. Если сложились неприязненные отношения с руководством и в ближайшее время «разрулить» ситуацию не представляется возможным. Если вам постоянно намекают, что вы персон нежелательная, и что неплохо бы вам подать заявление «по собственному желанию».

Короче говоря, если вы постоянно испытываете от работы довольно сильный моральный и физический дискомфорт, то смело увольняйтесь, ведь такая ситуация чревата стрессами и проблемами со здоровьем!

Дарья ЛЮБИМСКАЯ



Комфортное похудение

Можно ли избавиться от лишних килограммов, продолжая много есть? Новая система питания – волюметрика – отвечает на этот вопрос утвердительно.

СУТЬ ДИЕТЫ

Название «волюметрика» произошло от английского слова «volume» – объем, а саму систему объемного похудения разработала нутрициолог из США Барбара Роллс.

Питаясь по этому принципу, надо обращать внимание на объем пищи. В первые недели рекомендуется его не менять. На тарелку надо накладывать так же много, как и раньше. Но при этом еда должна стать менее жирной и сладкой.

Чувство сытости будет достигаться за счёт объема еды. В идеале калорийность рациона ограничивается до 1000–1200 ккал в первые 7–10 дней и до 1500–1700 ккал в последующие 2–3 недели. Пить надо не менее 8–9 стаканов воды в день.

Для того чтобы соблюсти это условие, нужно выбирать пищу с наименьшей калорийностью. Поэтому Барбара Роллс условно делит все продукты на четыре группы.

Без ограничений разрешаются некрахмалистые овощи и несладкие фрукты, обезжиренное молоко и молочные продукты, овощные супы и бульоны.

В умеренных количествах можно есть крахмалистые овощи и сладкие фрукты, крупы, макароны твердых сортов, нежирное мясо и рыбу.

Сыры, сушки, мороженое, растительное масло нужно максимально ограничить.

Исключить из рациона на две недели, а затем есть как можно реже надо шоколад, чипсы, печенье и другую сладкую выпечку, сливочное масло.

Важно отдавать предпочтение сочным продуктам. За счёт содержащейся в них жидкости они более объёмны и менее калорийны.

Приблизительно через месяц соблюдения принципа «объемного» питания можно начинать второй этап похудения. Он подразумевает медленное уменьшение объема пищи, принятой за один раз. Желудок подтягивается, сокращается, благодаря чему человек насыщается уже меньшим количеством еды. При этом список разрешённых продуктов немного расширяется.

Главное в волюметрии – соблюдать постепенность и последовательность в сокращении порций. И тогда организм сам научится говорить «стоп» при переполнении желудка. А человек, прошедший «волюметрическую школу», будет есть часто, но понемногу.

На завершающем этапе рекомендуется съедать за один раз не более 400 г. А пить воду лучше между приёмами пищи. Тогда желудок будет меньше растягиваться. Такой режим питания Барбара Роллс рекомендует соблюдать как можно дольше.



Комментарий диетолога Елены ВДОВИНОЙ:

— Питание по принципам волюметрии во многом основано на особенностях психологии людей с лишним весом. Им сложно сразу начать есть мало. Ведь они привыкли к полным тарелкам и с трудом воспринимают строгие ограничения и запреты. Резко сократить количество пищи, люди начинают ощущать себя ущемлёнными и испытывают нешуточный стресс. В результате полностью выдержать диету им становится весьма сложно.

Поэтому волюметрика на первом этапе предлагает оставить прежние объёмы еды. Это должно поддержать худеющего человека, в первую очередь, психологически. В остальном «объемное похудение» — обычная низкокалорийная диета. О том, что овощи и нежирные молочные продукты помогают сбросить вес, известно давно.

Но нашу физиологию, увы, не обманешь. Если человек привык поглощать по 3000 ккал в сутки, сокращение калорийности в два-три раза он не может перенести безболезненно.

Ведь между ощущением сытости и чувством наполненности желудка нельзя ставить знак равенства. 500 мл нежирного вегетарианского супа не могут насытить так, как стейк из куска мяса. Поэтому ожидать, что килограммы будут таять, а вы будете чувствовать себя сытым, не стоит.

Важно как можно быстрее найти такой режим питания и такие объёмы пищи, при котором вы будете худеть медленно, но комфортно. Для здоровья хуже всего, когда человек то ест от души, то садится на жёсткую диету. Поэтому принцип постепенного уменьшения порций на втором этапе волюметрии очень разумен.

Частые приёмы небольших объёмов пищи хорошо помогают худеть, не голодая. Исследования доказывают, что если человек питается от одного до трёх раз в сутки, то он съедает в среднем на 10% больше, чем при 5–6-разовом питании.

Итогом «волюметрического» похудения должно стать питание маленькими порциями пять-шесть раз в день через равные промежутки времени. Во время застолья важно тоже стараться не есть по многу, чтобы сохранить желудок в сокращённом состоянии.



СЕМЬ СПОСОБОВ РАСЦВЕСТИ НА ГЛАЗАХ

До Нового года осталось совсем немного. Что можно сделать за 2-3 недели, если лицо выглядит уставшим, ногти не в лучшей форме, любимое платье стало тесновато и есть ещё масса недостатков, которые хочется исправить? Начнём по порядку.

АРОМАТНЫЕ МАСКИ

Маски с цитрусовыми не только полезны для кожи, но и необыкновенно приятны.

Аромат цитрусовых бодрит, тонизирует и напоминает о приближающихся праздниках.

● **Маска с эффектом скраба** (для нормальной и сухой кожи). Мелко порежьте 1 очищенный мандарин, добавьте 1 ч. л. жирных сливок и 1 ст. л. овсяных хлопьев, слегка измельчённых в кофемолке. Смешайте и нанесите лёгкими массирующими движениями на лицо. Оставьте на 15 мин., после чего снимите мягкой салфеткой и умойте тёплой водой.

● **Разглаживающая маска.** Свежий сок из половины апельсина смешайте с 2 ст. л. жирного творога и с 1 ч. л. оливкового масла. Маску толстым слоем нанесите на кожу лица. Через 15 мин. смойте тёплой водой.

Внимание! Если у вас аллергия на цитрусовые, такие маски делать нельзя.

ДОМАШНИЙ ПИЛИНГ

Для отшелушивающих процедур попробуйте использовать то, что есть под рукой.

Кофейной гущи, оставшейся от двух чашечек кофе, хватит на порцию скраба для тела.

● **Пилинг для тела.** Смешайте кофейную гущу с гелем для душа. Если кожа сухая, можно добавить немного оливкового масла. Помассируйте этим составом кожу, оставьте ненадолго, а потом смойте тёплой водой. Это и глубокое очищение кожи, и отшелушивание омертвевшего верхнего слоя эпидермиса, и разглаживание «апельсиновой корки».

● **Кофейный скраб с йогуртом** подходит для комбинированной или жирной кожи, а со сметаной — для сухой и чувствительной кожи. Смешайте гущу от кофе с натуральным йогуртом (сметаной), нанесите на кожу, помассируйте несколько минут и смойте тёплой водой.

НОВОЕ МЕНЮ КРАСОТЫ

Для того, чтобы избавиться от 1-2 кг за месяц, достаточно изменить рацион питания. Питаться лучше 4-5 раз в день, уменьшив размер порций и снизив калорийность пищи. Не забывайте, что в день необходимо выпивать не менее 1,5 л жидкости. Сладкие и газированные напитки в расчёт не берутся. Обратите внимание, сколько в вашем меню соли. Количество соли, которая вызывает задержку жидкости в организме, можно значительно уменьшить, частично заменив соль специями и пряными травами. Овсяная каша на завтрак улучшит цвет лица и общее самочувствие. Овсянку можно есть в любом виде (запаренной, сваренной на воде или молоке, замоченной в кефире или йогурте). К овсянке можно добавлять фрукты и орехи.

ДО КОНЧИКОВ НОГТЕЙ

Если ногти не в лучшем состоянии, для начала стоит полностью защитить кожу и ногти от любого воздействия бытовой химии. Мытьё посуды, стирка, уборка — всё делайте в перчатках и смазывайте руки защитным кремом. Чтобы укрепить ногти, потерпите месяц и не покрывайте ногти яркими цветными лаками. Вместо них используйте специальные укреплённые и лечебные составы. Самая простая процедура для ногтей — лечебная ванночка с морской солью. После ванночки втирайте в ногти растительное масло с добавлением 2-3 капель лимонного сока.

ФИТНЕС-МИНИМУМ

Даже если у вас нет возможности посещать фитнес-клуб, бассейн или тренажёрный зал, всегда можно найти способ увеличить физическую нагрузку. Откажитесь от лифта и по возможности ходите больше пешком. Чтобы получить результат, прежде всего,

необходимо действительно начать что-нибудь делать, а не просто мечтать об этом, лёжа на диване, обсуждая с подружками или читая рассказы в интернете. Психологи советуют начать с постановки реальных задач, выполнение которых укрепит уверенность в том, что изменения к лучшему возможны.

НОВИНКИ В ГАРДЕРОБЕ

«Наряжайтесь! Не упускайте повода выглядеть красиво, элегантно. И помните: домашние тапочки — недостойный атрибут праздничного вечера», — советует Алексей Бегак, дизайнер и ведущий программы «С новым домом!». Выглядеть красиво можно не только при идеальной фигуре, и об этом не стоит забывать. Постарайтесь так подобрать гардероб, чтобы скрыть все свои «неидеальные» места. Если самая большая проблема с фигурой — лишний килограмм на талии и живот, можно визуально отвлечь от него внимание правильно подобранной одеждой. Стилисты советуют в этом случае сделать акцент на ноги с помощью брюк или юбки.

ДНЕВНИК ПРИЯТНЫХ ЭМОЦИЙ

Декабрь — месяц насыщенный. Конец четверти у детей в школе, последний квартальный месяц на работе, время подготовки к празднику — одним словом, масса забот. Чтобы не забывать о себе и своих эмоциях, психологи советуют запоминать и даже записывать приятные и радостные моменты каждого дня. Конечно, жизнь состоит не только из таких минут, но их нужно замечать, выделять в общем потоке, чтобы не терять ощущения радости жизни.

Подготовила
Наталья БАТЕЙКИНА





БЕЛКОВЫЕ МАСКИ

● **Белково-яблочная маска** для зрелой морщинистой кожи. 1 яблоко очистите от кожицы, освободите от сердцевины и натрите на средней терке. Яичный белок взбейте в густую пену, добавьте в него яблочное пюре и 1 ч. л. оливкового масла. Перемешайте и нанесите на кожу лица на 10-15 мин. Смойте теплой водой.

● **Увлажняющая маска** для глубокого очищения пор и подтягивания овала лица. Возьмите 1 яичный белок, 1 ст. л. овсяных хлопьев и 1/2 ст. апельсинового сока. Все компо-

Зимний лифтинг

Освежить и тонизировать кожу, слегка подтянуть отвисшие щеки и помолодеть помогут простые подтягивающие и тонизирующие маски. Домашние маски с эффектом лифтинга — доступный всем антивозрастной уход за кожей.

ненты маски смешайте до получения однородной массы и нанесите на лицо. Оставьте на 20 мин., после чего смойте теплой водой.

С БЕЛОЙ ГЛИНОЙ

● Смешайте 2 ст. л. белой глины, 1 ст. л. кукурузной муки, белок 1 яйца и 2 капли масла ромашки или розмарина. Все ингредиенты тщательно перемешайте до однородной консистенции и нанесите на предварительно очищенную сухую кожу. Подождите, пока маска полностью не высохнет, затем смойте теплой водой.

● Возьмите 8 крупных ягод зеленого винограда. Очистите их от кожицы, удалите косточки и разомните ягоды в кашу. Разотрите 1 желток, добавьте его в виноградное пюре. Введите 1 ст. л. белой косметической глины (предварительно слегка разведите ее водой). Готовая маска не должна быть слишком жидкой. Нанесите на лицо на 15 мин., после чего смойте теплой водой.

МАСКИ С КАКАО

● Шоколадно-овсяная маска хороша для уставшей кожи, она оказывает легкий антивозрастной эффект. Смешайте по 2 ч. л. какао-порошка, овсяной муки и негустого меда. Разведите молоком или сливками до консистенции не очень густой сметаны, нанесите полученную маску на кожу лица и оставьте на 20 мин., затем смойте теплой водой и обязательно ополосните холодной.

● Шоколадно-медовая маска. Такая маска хорошо смягчает и увлажняет сухую, обезвоженную кожу. Смешайте 1,5 ст. л. овсяной муки (или молотых овсяных хлопьев) с 1/3 ст. какао-порошка, добавьте 1/2 ст. негустого меда. Все тщательно смешайте, затем добавьте еще 2 ст. л. сливок или нежирной сметаны.

Выдержите на коже 10-15 мин., потом смойте теплой водой. После этого нужно ополоснуть лицо большим количеством холодной воды, чтобы тонизировать кожу.

Вечернее платье и колготки

Какие колготки подойдут к платью? Классический чёрный или телесный цвет — проверенный вариант. Но при современном выборе колготок возможны и другие модные сочетания. Советы стилистов в этом помогут.

Красный, алый, темно-оранжевый, бордовый, малиновый, винный — модные цвета этого сезона. Если вы выбираете цвет, помните, что в этом случае колготки должны вписываться в цветовую гамму наряда и в его стиль. Ярко-красные колготки можно надеть с миниатюрным черным платьем, если дополнить наряд каким-нибудь ярким аксессуаром или лаком для ногтей в тон колготкам. Более спокойный и элегантный винный цвет будет хорошо смотреться со стильным костюмом или платьем схожих оттенков.

Колготки того же цвета, что и обувь, добавляют стройности фигуре.

Цветочные узоры на колготках подчеркивают романтичность образа. Если вы надеваете колготки с броским цветочным рисунком, старайтесь не загружать остальной наряд цветными пятнами.

Кружевные и ажурные колготки выбирают преимущественно для вечернего выхода. В офис или на деловую встречу надевать такие колготки не принято, поскольку при дневном свете они могут смотреться вызывающе. Среди самых популярных узоров кружевных колготок этого сезона — крупные цветы, восточный рисунок, абстрактные фигуры и всеми любимая симметричная сетка.

Колготки телесного и чёрного цвета — классика жанра. Они подходят абсолютно к любому наряду. Следует помнить, что чёрные колготки стройнят ноги, а светлые добавляют объем. Чем тоньше платье, тем меньше «ден» должно быть в колготках. Под вечернее или легкое летнее платье не принято надевать плотные колготки.



НОВОЕ ПЛАТЬЕ

Длинное платье в пол или лаконичное платье-футляр – выбор зависит от вкуса и случая, по которому надевается вечернее платье. В модную палитру входят яркие цвета — красный, зелёный и синий, также золотистый и серебристый цвета. Актуальна и нежная пастельная гамма. Вернулись в моду платья-годе, подчеркивающие бедра и расширяющиеся книзу. Платье такого фасона выглядит менее строго, чем платье-футляр, и многим этим очень нравится. Платье с баской — одно из самых популярных в этом сезоне.



НАРЯДНЫЙ АРДЕРОБ

ТОП-ПАРАД

Такая простая вещь, как топ, поможет создать праздничный наряд на основе базовых вещей гардероба. Топ со стразами, вышивкой, меховой отделкой, пайетками можно надеть с чёрной или серой юбкой, брюками или платьем.

Новый год – один из любимых праздников, к которому мы готовимся заранее. Покупаем подарки близким и делаем маленькие подарочки себе. Даже небольшой нарядный аксессуар способен внести праздничные нотки в повседневный гардероб.



БРЮКИ, ДЖИНСЫ, КОМБИНЕЗОНЫ

Вечернее платье для новогодних праздников актуально далеко не для всех. Стилисты предлагают альтернативу – нарядный комбинезон. Либо попробуйте составить комплект с брюками или нарядными джинсами.



КЛАССИКА С ВАРИАЦИЯМИ

Маленькое чёрное платье – классика моды. Если оно есть в гардеробе, остаётся лишь подумать о туфлях и сумочке. Стилисты советуют выбирать такую сумочку или клатч, которые бы не сливались с платьем, а были заметным нарядным дополнением.



СУМКА И ОБУВЬ

Для вечернего выхода актуальны туфли и сумочка более нарядные, чем мы носим каждый день. Они могут быть из шёлка и бархата, отделанные шитьём и стразами. Не обязательно выбирать туфли на высоком каблуке. В роли нарядной обуви прекрасно выступят и красивые балетки.

АКСЕССУАРЫ

Без особых затрат можно создать праздничный комплект, дополнив любимое платье новыми аксессуарами: серебристыми, золотистыми или яркими цветными. Шарфик, брошь, браслет, кольцо, ожерелье, колье – выбор аксессуаров большой. В моде крупные ожерелья и колье, многоцветные камни, цветы и стразы в украшениях.



ЛЮБОВЬ ЗЛА...



Самый простой (и лучший!) совет банален, но очень эффективен.

Если вы влюбились, главное — не позволять надолго отключаться голове. Хотя бы для того, чтобы выяснить, какой характер у вашего любимого, что он любит, а что отвергает категорически. А также, каковы его достоинства и недостатки (и забудьте про эту чушь, что у него нет недостатков!). В общем, смотрите на своего мужчину, разговаривайте с ним, старайтесь не обижать и строите такие отношения, чтобы вам обоим было хорошо.

Но как всё-таки отличить нормального мужчину от фольклорного персонажа из поговорок про злую любовь?

Ниже мы приводим небольшой список наиболее часто встречающихся разновидностей этих «копытных».

И первым в нашем списке гордо выступает **Козёл-зануда**. Основной отличительный признак — думает медленно и однообразно. Ждать от него свежих идей и необычных решений бесперспективно. Если ваш «принц» уже несколько раз рассказывал вам одни и те же анекдоты и байки, если с совершенно серьёзным видом не раз озвучивал свои взгляды на жизнь и на

то, как следует поступать в тех или иных случаях, и никакой критики на этот счёт не воспринял — бегите от него быстрее и как можно дальше. Это означает, что всё это так и будет продолжаться годами, а вы всё это будете слушать, а потом ваши дети начнут повторять то же самое. Потеря уважения в этом случае равна потере любви. Разумеется, если вы собираетесь выйти замуж не по любви, а руководствуясь исключительно здравым смыслом, то муж-зануда — это далеко не худший вариант. Благодаря занудству он может неплохо зарабатывать.

Вторым из списка осторожноенно выглядывает **Трусишка-козлик-серенький**. Главная отличительная черта — всего боится. И всегда. И всех. Защищать вас при необходимости не сможет, заработать тоже. Но есть и плюсы — при сильной мотивации и помощи психолога иногда возможно скорректировать его поведение и превратить в нормального, более-менее уверенного в себе мужика. Определяется этот козлик по запуганному и неуверенному виду, разговорам о том, как опасно может быть то или иное дело и бегству от любых мало-мальски дискомфортных ситуаций. Если вы

Приходит любовь — и мир вокруг расцветает. Голова у любой представительницы прекрасного пола, независимо от возраста, начинает кружиться, бабочки порхают в животе, а умные мысли разлетаются по причине их полной неустойчивости. И мечты, мечты! Об удивительном и замечательном будущем, которое вас ожидает. Прекрасный муж, прекрасный дом, прекрасные дети, достаток и океан счастья.

Иногда состояние влюблённости называют любовным опьянением. И всё бы хорошо, но после него часто наступает тяжёлое похмелье. И тогда маятник чувств качается в обратную сторону, и бывшие влюблённые испытывают всю гамму негативных последствий собственного легкомыслия — от разочарований и депрессий до необходимости растить ребёнка в одиночестве.

Как же снизить риски, как уже на этапе влюблённости выяснить, стоит ли связывать с понравившимся мужчиной судьбу, или лучше расстаться, пока не поздно? Ведь, несмотря на то, что сейчас нет необходимости жить в нежеланном браке всю жизнь, неудачное замужество с последующим разводом потребуют от любой женщины слишком много сил и нервов.

не хотите верить, что ваш любимый — Трусишка-козлик-серенький, но окружающая действительность постоянно подсовывает поводы для сомнений — организуйте ему проверку. Попросите друзей «задеть» вас где-нибудь в тёмной подворотне, когда любимый провожает вас домой. Если, несмотря на страх, он бросится вас защищать, значит, небезнадёжен. Если, напротив, бегите бежать, то и вы тоже бегите от него как можно быстрее и дальше.

Третий в списке, гвоздь сезона — **Маменькин козлик!** Один из самых распространённых видов. Отличительный признак — живёт с мамой. А если не живёт, она всё равно полностью контролирует его жизнь. Распознать такого товарища очень просто. Если во время вашего свидания ему звонит мама, он обязательно берёт трубку, и разговор с ней затягивается на полчаса. В запущенных случаях он бросает вас и уезжает решать мамини проблемы. Разумеется, если такое произошло всего один раз, не стоит делать скоропалительные выводы. В конце концов, мало ли что там могло случиться? Но если подобное повторяется, есть все причины насторожиться и задуматься, стоит ли связывать жизнь с этим человеком.

О мужчинах по секрету

К плюсам Маменькиного козлика можно отнести его относительно безбидность и возможность некоторой корректировки ситуации. Если вы с самого начала установите четкие границы, в каких случаях вы готовы мириться с присутствием в вашей жизни его мамы, а в каких нет, то, скорее всего, он постарается их соблюдать.

Четвёртым гордо выступает следующий герой нашего списка — **Мартовский козёл**. Отличительная черта — ищет сексуальных приключений и шарахается от длительных и серьёзных отношений. Как его определить? Если ваш возлюбленный не горит желанием знакомить вас с друзьями и родственниками, а если вы вдруг случайно сталкиваетесь с кем-то из них, то он представляет вас просто по имени или вообще никак. Никаких «это моя невеста», «моя будущая жена» и даже «моя девушка». Продолжительность таких отношений чаще всего месяца два, не больше. В целом, ничего страшного, но ваше сердце и самооценка могут пострадать довольно сильно.

Пятый герой также эгоистичен, как и четвёртый, но немного в другом ключе. Это так называемый **Козёл-нижон**. Отличительный признак — всячески убажывает себя любимого. Одет хорошо, любит вкусно покушать, ездит на хорошей машине, живёт в комфортабельной квартире. Неплохо зарабатывает. Однако, поскольку всё время занят заботами о себе, о вас, скорее всего, заботиться не станет. Напротив, потребует максимум заботы и внимания к собственной персоне. Готовы к этому — вперёд. Однако имейте в виду, что если вы чем-то не угодите, вас, как устаревшую машину, быстро заменят на новую модель.

Шестой герой представляет гораздо более серьёзную опасность, чем все предыдущие. Это **Козёл-аферист**. Отличительная

черта — очень хочет ваших денег (не зависимо от вашей состоятельности). Распознать довольно трудно, поскольку мастерски подстраивается под все ваши запросы, втирается в доверие и, как только почувствует, что вы созрели, начинает тянуть деньги. Главное здесь помнить, что нормальный мужчина, когда влюбляется, тоже не очень дружит с головой, и потому частенько совершает какие-либо глупости, из-за которых даже между самыми любящими партнёрами возникают трения. Аферист, в отличие от влюблённого мужчины, с головой как раз дружит очень хорошо, и, следовательно, никаких трений между вами не допустит. Если у вас с возлюбленным всё идеально, значит, вас либо посетила идеальная любовь (чрезвычайно редкое явление в природе), либо ваш любимый тот самый Козёл-аферист. Не давайте денег, и он сам уйдёт.

И завершает наш список седьмой номер, самый опасный из всего нашего списка **Козёл-**

хищник. Смотрили фильм с Джулией Робертс «В постели с врагом»? Вот это про него. Ухаживает красиво и дорого. Пускает пыль в глаза. В отличие от Козла-афериста, который тоже ухаживает красиво, сразу же начинает ревновать и контролировать. С головой дружит тоже хорошо, но по другой причине. Его цель — не ваши деньги, а вы сама. Вы для него жертва, объект охоты. А насчёт его слов о любви к вам... ну, волк, наверное, тоже любит зайца. По-своему. Определите Козла-хищника

можно по упоминанию о постоянном возрастному контролю. Беда в том, что этого «возрастающего контроля» влюблённая женщина почти никогда не замечает. Поэтому если у вас есть подруга или родственница, которым вы доверяете, можете обратиться к ним за помощью. Огромный минус того, что вы связались с козлом-хищником, состоит не только в угрозе морального унижения и физического давления на вас с его стороны, но и в том, что от него очень сложно уйти. Проще всего это сделать, пока вы ещё не стали жить вместе, и у вашего рогатого хищника ещё нет возможностей для всеобъемлющего контроля. Гораздо сложнее — если вы уже живёте под одной крышей. В любом случае, будьте очень осторожны! Рядом с этим человеком вы подвергаетесь большому риску.

В заключение позволю себе дать ещё один совет. Все мы знаем или догадываемся, что люди встречаются не случайно. Оглядываясь на прошлый опыт, каждый из нас может сказать, что именно ценного и важного дал ему тот или иной человек. Что

уж говорит о тех людях, с которыми нас объединило самое прекрасное и светлое чувство на свете — любовь.

Любовь не виновата в наших страданиях и разочарованиях, она всего лишь приводит к нам людей, которые дают каждому из нас некий необходимый жизненный урок. И причина только в нас, если он оказывается горьким.

Если уже пережили очень болезненный опыт, и эта мысль вас не успокаивает, то справиться с тяжёлыми переживаниями и разобраться в себе вам поможет психолог. Не бойтесь обращаться к нему, он вас не съест и в психи не запишет. Зато вы сможете понять, какие ошибки совершили, какие соблазны установили помешали вам обрести счастье и чего вы вообще хотите от жизни и от мужчин.

Удачи вам и счастья в любви!

Елена КОНДАУРОВА



ВЫБИРАЕМ ИСКУССТВЕННУЮ ЕЛКУ

Почему люди выбирают искусственные ёлки вместо настоящих? Одним больно смотреть, как чуть ли не 2 января около мусорных контейнеров начинает расти гора «отработавших своё» лесных красавиц, другие руковождствуются исключительно личной практичностью: потратился один раз – и живи спокойно. При этом и установить, и демонтировать такое праздничное дерево много легче, чем натуральное. А мужчины точно знают, что жена не будет «пилить» до лета: «Вынеси ёлку, вынеси ёлку!» Словом, чем бы вы ни руководствовались, принимая решение о покупке, мы постараемся помочь вам в выборе.

И В ВЫСЬ, И В ШИРЬ

Высота искусственных ёлок (далее мы не будем упоминать слово «искусственная» — в этой статье идёт речь только о таких) от 10 см до 3 м. Самые маленькие из них, естественно, ставятся на стол, а самые большие — упираются в потолок среднестатистической квартиры. Как правило, на упаковке производители указывают не только высоту, но и диаметр ветвей (самый широкий, то есть — нижний). Поэтому, у вас есть возможность выбрать ёлку в соответствии с местом, которое вы в состоянии ей выделить.

Кроме того, чем выше ёлка, тем больше места понадобится для её хранения. Место, занимаемое ёлкой при хранении, зависит и от способа сборки-разборки. Настольные ёлки иногда вообще не разбираются — настолько они малы, а комнатные ёлки либо складываются, как зонтик, либо разбираются по веткам и укладываются в коробку. В последнем случае ёлка занимает минимальное место.

НА ВКУС И ЦВЕТ

Есть ёлки, отличие которых от настоящих вы поймёте едва ли не попробовав хвою на зуб. Это так называемые литые ёлки. Процесс изготовления таких новогодних красавиц сложен, часто требует ручной доработки каждой ветки. На вид и на ощупь от натуральных деревьев их отличить непросто. Конечно, цена, в данном случае, будет под стать качеству, очень высока — десятки тысяч рублей. Зато такая ёлка, при бережном обращении прослужит несколько десятков лет. Под ней вполне могут встречать Новый год и ваши дети, и ваши внуки. Литые ёлки относятся к премиум-классу и производятся почти исклю-

чительно в Европе. Впрочем, из-за дороговизны, а стало быть — малого спроса, их не часто встретишь в наших торговых центрах.

Гораздо более демократичны по цене ёлки с хвоей из ПВХ. Они менее долговечны и не так хорошо имитируют натуральное дерево, но это — лучшее соотношение цена-качество. Стоят они обычно от одной до десяти тысяч рублей. Происходят такие ёлки, как правило, из вездесущего Китая и Тайваня.

Наихудший, правда, уже редко встречающийся вариант — ёлки с хвоей из бумаги со специальной пропиткой. Они легче других искусственных деревьев расстанутся со своей хвоей и наиболее пожароопасны. Даже обычная гирлянда таким ёлкам противопоказана — может загореться. Если вам встретится в продаже это детище китайской промышленности, оно, конечно, будет стоить очень дешево, но знайте: у продавца она, скорее всего, залежалась с поза-поза-позапрошлого года.

Напоследок в этом разделе хочется сказать о цвете. Литые ёлки максимально повторяют натуральные, поэтому и цвет у них только зелёный. Зато ёлки с хвоей из ПВХ замечены мною не только традиционного, но и синего, и серебристого, и золотистого цветов... Дело вкуса, конечно. Некоторые дизайнеры и на потолок вверх ногами ёлки вешают, но лично мне кажется, что это перебор.

НА ЧТО ЕЩЁ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

Помимо указанных выше, критериев выбора искусственной ёлки несколько:

- Подставка должна быть устойчивой, в идеале — металлической, так как пластмассовая может сломаться.

- Прочность хвои. Дёрните за иголки — они не должны остаться у вас в руках. Проведите по ветке ладонью против направления «роста». Иголочки не должны сминаться и осыпаться.

- Ветки должны быть хорошо закреплены, но при этом эластичны. Установив ёлку, вы изгибаете веточки немножко вверх для пышности и красоты. И это должно происходить легко.

- Пожароопасность ёлки проверить несложно. Достаточно попробовать поджечь искусственную хвою. Но делайте это нужно только с согласия продавца (если он позволит отрезать одну для пробы) иначе у вас могут быть неприятности. Пожаробезопасная ёлка не загорится.

- В идеале ёлка не должна иметь никакого (или хотя бы ярко выраженного) химического запаха — это подтверждение её нетоксичности.

Желаем вам хорошего выбора и счастливого Нового года!

Анна
ЗАВРАЖНОВА



С К готовим кулиной

№12(74) Декабрь 2012

**ДЕСЕРТЫ
И НАПИТКИ**



**ЗАКУСКИ
И САЛАТЫ**



**ПРАЗДНИЧНАЯ
ПТИЦА**

**ПЛЯЦОК
«РАНКОВА РОСА»**



ЗАКУСКИ НА ЛЮБОЙ ВКУС



РУЛЕТКИ ИЗ ВЕТЧИНЫ С АВОКАДО И КРЕВЕТКАМИ

На 300 г ветчины (лучше куриной): 1 авокадо, 100 г очищенных варёных креветок, 300 г сливочного творожного сыра, 1 пучок зелёного лука, 1 ст. л. лимонного сока, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Авокадо очищаем, натираем на мелкой тёрке, смешиваем с лимонным соком.
2. Креветки нарезаем мелкими кусочками, соединяем с авокадо. Добавляем творожный сыр. Солим и перчим по вкусу, перемешиваем.
3. Ветчину нарезаем тонкими ломтиками. На каждый ломтик выкладываем начинку. Сворачиваем в трубочки, скрепляем зубочистками. Ставим на 10-15 мин. в холодильник. Перед подачей к столу украшаем зелёным луком.

Маргарита БОКОВА, г. Мурманск

СЫРНЫЕ РОЛЛЫ С АПЕЛЬСИНОВЫМ СОУСОМ

На 150 г творожного сыра: 5-7 шт. кураги, твёрдый сыр, ягоды брусники или клюквы. Для соуса: 150 г апельсинового сока, 1/2 ст. сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Курагу распарьте, обсушите, мелко нарежьте, смешайте с творожным сыром.
2. Сыр нарежьте прямоугольными тонкими ломтиками. На каждый ломтик сыра положите творожную начинку, сверните в роллы, закрепите шпажкой. Сверху украсьте ягодами брусники или клюквы.
3. Для соуса апельсиновый сок доведите до кипения, всыпьте сахар, уварите до слегка тягучей консистенции. Подайте соус к роллам.

Галина СОЛНЦЕВА, г. Рязань

Эта пикантная закуска всегда пользуется успехом у моих гостей.
Людмила СЕРГАЧЁВА, г. Тверь

ОСТРЕНЬКАЯ ЗАКУСКА ИЗ ЧЕРНОСЛИВА

На 500 г чернослива без косточек: 150 г нарезки бекона, 250 г сыра фета, 2-3 зубчика чеснока, 150 г порубленных грецких орехов, сок 1/2 лимона, майонез, сметана, 1 ч. л. сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Чернослив залейте горячей водой, дайте набухнуть.
2. Фету смешайте с крупно порубленными орехами и пропущенным через пресс чесноком.
3. Чернослив обсушите, начините сырной массой. Часть фаршированного чернослива оберните полосками бекона, выложите на противень. Запекайте, пока бекон не зарумянится.
4. Запечённый и незапечённый чернослив выложите в глубокую посуду, залейте соусом, приготовленным из майонеза, сметаны, лимонного сока и сахара. Поставьте на сутки в холодильник. Перед подачей к столу красиво разложите на блюдо, немного полейте соусом.

ЗАКУСКА

«АППЕТИТНАЯ»

На 2-3 помидора: 150 г отварного куриного мяса, 2 маринованных огурца, 1/2 ядер грецких орехов, 50 г тёртого сыра, 2 зубчика чеснока, зелень кинзы и петрушки, 2 ст. л. майонеза, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Курицу, огурцы, орехи, чеснок и зелень измельчите в блендере. Добавьте тёртый сыр. Всё перемешайте, заправьте майонезом.
2. Помидоры нарежьте кружочками, разложите в один слой на большое блюдо, посолите, поперчите. На каждый кружок помидора положите горкой салат, украсьте листочками зелени.

Софья СОКОЛОВА, г. Тверь

ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕЧЕНЬЮ ТРЕСКИ

На 6 варёных яиц: 1 банка печёной трески, несколько перышек зелёного лука, 2 ч. л. красной икры, 4 кусочка солёной красной рыбы, 4 кусочка огурца или половинки помидоров черри.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенные яйца разрежьте вдоль пополам, выньте желтки.
2. Печень трески и лук мелко порежьте. Добавьте растёртые желтки, перемешайте.
3. Полученной массой нафаршируйте половинки белков. На 4 половинки положите по 1/2 ч. л. красной икры, на другие 4 — по кусочку красной рыбы, а на оставшиеся половинки яиц — по кусочку свежего огурца или половинке черри.

Елена ДУБАНОВ, г. Таранрог

РУЛЕТКИ С КРАСНОЙ РЫБКОЙ

Для блинчиков: 2 яйца, 1 л обезжиренного молока, 3 ст. муки, раст. масло, соль. Для начинки: 200 г филе слабосоленой красной рыбы, 100 г обезжиренного творога, зелень, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца взбейте, постепенно добавляя молоко и муку. Посолите, замесите тесто. Испеките блинчики на смазанной маслом сковороде.
2. Рыбное филе нарежьте тонкими ломтиками. Творог протрите через сито, смешайте с рубленой зеленью, посолите, поперчите.
3. Каждый блин намажьте творожной массой, сверху положите ломтики рыбы. Сверните в рулетики и положите их на 2-3 ч. в холодильник. Затем порежьте рулетики кусочками, наложите на шпажки и подайте к столу.

Василиса ДЕНИСОВА, г. Брянск

КАЛЬМАРЫ С КРЕВЕТКАМИ И ГРИБАМИ

На 6 тушек кальмаров: 200 г вареных очищенных креветок, 100 г вареных грибов, 6 вареных перепелиных яиц, 1 луковица, 100 г майонеза, маслины, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кальмары очищаем, отвариваем в подсоленной воде, 2-3 мин.
2. Лук мелко режем и обжариваем на раст. масле. Смешиваем с нарезанными вареными грибами, креветками и майонезом. Солим и перчим по вкусу.
3. Начиняем кальмары приготовленной массой. В каждую тушку кальмара вкладываем 1 перепелиное яйцо. Кальмары выкладываем на блюдо и украшаем маслинами.

Елена КВАКИНА, г. Рыбинск

ЗАЛИВНОЕ ИЗ ЯЗЫКА

На 1 говяжий язык весом около 700 г: 3 ст. овощного бульона, 1 ст. л. желатина, 1 черенок сельдерея (60 г), зелень укропа и петрушки, 1 лавровый лист, 10 горошин чёрного перца, чёрный молотый перец, соль. Для подачи: хрен или зернистая горчица.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Язык тщательно промойте, положите в кастрюлю, залейте водой. Добавьте крупно нарезанный сельдерей, лавровый лист, горошины перца и соль. Варите 1,5-2 ч.
2. Готовый язык обдайте холодной водой, снимите кожицу, остудите. Затем нарежьте ломтиками.
3. Желатин залейте 1/2 ст. холодной воды или бульона, оставьте на 20-30 мин. Затем соедините с овощным бульоном, нагрейте до полного растворения желатина.
4. В порционные формочки разложите кусочки языка и листья петрушки и укропа, залейте бульоном с желатином. Поставьте на 1-2 ч. в холодильник.
5. Перед подачей к столу выньте заливные из формочек, подайте с хреном или горчицей.

Елизавета ЛЕДНЕВА, г. Тамбов



ЗАЛИВНОЕ «ВЕТЧИНЫЕ ТРУБОЧКИ»

На 300 г ветчины: 3 ст. л. мясного бульона, 2 ст. л. желатина, 100 г грибов, 3 вареных яйца, 2-3 зубчика чеснока, 1 ст. л. майонеза, веточки петрушки, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Желатин замачиваем в холодной кипячёной воде на 40 мин., затем откидываем на сито, даём воде стечь. Набухший желатин соединяем с тёплым бульоном, нагреваем до полного растворения. Охлаждаем.
2. Грибы нарезаем кусочками, обжариваем на раст. масле, солим по вкусу. Соединяем грибы с порубленными яйцами и пропущенным через пресс чесноком. Перемешиваем, заправляем майонезом.
3. Грибную начинку намазываем на тонкие ломтики ветчины, сворачиваем рулетики. Выкладываем их в форму, добавляем веточки петрушки, заливаем желатиновой массой. Ставим в холодильник для застывания.

СОВЕТ. Можно добавить в заливное консервированную кукурузу и горошек.

Полина КЛИМОВА, г. Саранск

Нежная, очень вкусная закуска. Готовится легко и быстро, а поедается с большим удовольствием. Главная «фишка» в использовании творожного сыра.

Елена ЖУКОВА, г. Белгород

ЗАКУСОЧНЫЙ «НАПОЛЕОН»

На 6 готовых слоёных коржей: 1 банка рыбных консервов в собственном соку, 3 вареных яйца, 2 вареных моркови, 1 зубчик чеснока, 140 г творожного сыра с креветками, майонез.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу разомните вилкой. Яйца и морковь натрите на крупной тёрке. Морковь смешайте с пропущенным через пресс чесноком и майонезом.
2. Первый корж слегка смазываем майонезом, покрываем половиной размятой рыбы. Кладем второй корж, намазываем его морковно-чесночной массой. Третий — смазываем майонезом, посыпая яйцами. На четвёртый — наносим рыбную массу. Пятый корж и бока торта обмазываем творожным сыром. Последний корж измельчаем в крошку, посыпая верх и бока торта.
3. Готовый торт накрываем пищевой плёнкой, сверху придавливаем разделочной доской или подносом, кладем небольшой груз. Ставим на 2 ч. в холодильник.

СОВЕТ. Можно взять готовое слоёное тесто и испечь коржи.

ЗАКУСОЧНЫЙ ТОРТ «ЛАБИРИНТ»

На 1 ст. муки: 300 г куриного фарша, 1 луковица, 2 яйца, 1/2 ст. молока, 3 ст. л. раст. масла, 2 ст. л. тёртого твёрдого сыра, чёрный молотый перец, соль. Для начинки: 200 г сметаны, 200 г тёртого твёрдого сыра, зелень укропа, 2-3 зубчика чеснока, молотый мускатный орех, чёрный молотый перец. Для украшения: веточки петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное мясо вместе с луком пропускаем через мясорубку. Добавляем яйца, молоко, молотый перец и соль. Всё тщательно перемешиваем, выпекаем корж.
2. На раскалённую с маслом сковороду выкладываем по 2 ст. л. приготовленной массы, формируя ложкой круг. Жарим блинчики с двух сторон.
3. Готовим начинку. Сметану смешиваем с тёртым сыром. Добавляем пропущенный через пресс чеснок, мускатный орех и молотый перец, рубленый укроп.
4. Готовые блинчики разрезаем на 4 полоски. На каждую полоску наносим начинку. Сворачиваем одну полоску в рулетик, ставим срезом вниз в центр формы, смазанной маслом. Вокруг рулетика оборачиваем постепенно все остальные полоски с начинкой. Получившийся торт посыпая сверху тёртым сыром. Запекаем в духовке при 200°C до золотистого цвета.
5. Торт, не вынимая из формы, охлаждаем, затем нарезаем небольшими кусочками. Украшаем веточками зелени.

Таня ИЛЬИНА, г. Псков

Простой, но очень вкусный салат. Всегда съедается без остатка.

Ольга БОГАТЫРЁВА, г. Красноярск

САЛАТ «СОЛОМКА»

На 500 г варёной говядины: 500 г белокачанной капусты, 5-6 яиц, 3-4 зубчика чеснока, майонез, раст. масло, чёрный молотый перец, соль. Для украшения: зелень петрушки, ягоды клюквы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца по одному взбейте с солью. Поджарьте на раст. масле тонкие омлеты. Готовые омлеты остудите, порежьте соломкой.

2. Мясо и капусту нарежьте тонкой соломкой. Чеснок пропустите через пресс.

3. Все подготовленные ингредиенты соедините, посолите, поперчите, заправьте майонезом.

4. Украсьте салат листочками петрушки и ягодами. Поставьте на 30-40 мин. в холодильник.

САЛАТЫ С ИЗЮМИНКОЙ



САЛАТ «ПРИМАДОННА»

На 600 г варёного говяжьего языка: 3 отварных картофелины, 3 варёных яйца, 1 красный сладкий перец, 5-6 небольших маринованных огурчиков, 1 красная луковица, 100 г тёртого твёрдого сыра, 1/2 ст. измельчённых грецких орехов, майонез, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенный язык, картофель, сладкий перец и огурцы порежьте мелкими кубиками. Яйца натрите на крупной тёрке. Лук порубите.

2. На плоское блюдо или в салатник выложите слоями: 1-й слой — картофель, 2-й — лук, 3-й — половина языка, 4-й — сладкий перец, 5-й — огурцы, 6-й — тёртый сыр, 7-й — оставшийся язык, 8-й — яйца, 9-й — орехи. Каждый слой, кроме орехов, слегка присолите и смажьте майонезом.

Алиса ДИМОВА, г. Иваново

САЛАТ КУРИНЫЙ С КРЕВЕТКАМИ

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
161
ккал
в 1 порции

На 300 г отварного куриного филе: 1/2 банки консервированных ананасов (170 г), 2 помидора (200 г), 150 г очищенных варёных креветок, 100 г лёгкого майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное мясо, ананасы и помидоры нарежьте мелкими кубиками.

2. Подготовленные ингредиенты салата выкладываем слоями: 1-й слой — ананасы, 2-й — помидоры, 3-й — куриное мясо. Сверху рисуем майонезом сеточку, на майонез выкладываем креветки.

Елена ОНИЩЕНКО, г. Тула

● Чтобы картофель в салате не был клейким, нарежьте его ещё тёплым картофель ломтиками или натрите на тёрке и сразу заправьте небольшим количеством раст. масла.

● Чтобы картофель, который вы варите в «мундире», не развалился, добавляйте в воду больше соли.

● Картофель, сваренный для салата, будет особенно вкусным, если при отваривании добавить немного лимонной кислоты.

● Если вы не любите майонез, заправьте вместо него салат сметаной, смешанной с растёртым желтком круто сваренного яйца и 1 ч. ложкой горчицы.

Раиса АНТОНОВА, г. Брянск

САЛАТ «ЯРКИЙ ПРАЗДНИК»

На 2 отварных куриных филе: 1 небольшой кочан пекинской капусты, 1 красный или жёлтый сладкий перец, 5 помидоров черри, 100 г феты, зелень петрушки, 2 ст. л. оливкового масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту тонко нашинкуйте. Куриное филе нарежьте кусочками, сладкий перец — соломкой, помидоры черри — четвертинками, сыр — кубиками. Зелень мелко порубите.

2. В салатнике соедините куриное филе с овощами и зеленью. Посолите, поперчите, заправьте оливковым маслом. При подаче к столу сверху на салат выложите кубики сыра.

Анна РЕШЕТОВА,
г. Санкт-Петербург

ОВОЩНОЙ САЛАТ С ФЕТОЙ

На 2 огурца: 2 сладких перца разного цвета, 1 маленький дайкон, 200 г сыра фета, по 1 ст. л. рубленой зелени укропа и петрушки, 3-4 ст. л. натурального йогурта, красный молотый перец, соль. Для украшения: 2 ст. л. кедровых орешков.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Огурцы и сладкий перец нарежьте соломкой, дайкон натрите на крупной тёрке. Сыр раскрошите.

2. Всё перемешайте, добавьте зелень. Посолите, поперчите, заправьте йогуртом. Украсьте салат кедровыми орешками.

Оксана МУРАВЬЁВА, г. Кстово

САЛАТ «ДЕБЮТ»

На 1 колёный куриный окорок: 10-12 маринованных корншонов, 100 г корейской моркови, 100 г тёртого твёрдого сыра, 1 маленькая красная луковица, 1 ст. л. уксуса, сахар, соль. Для соуса: 2 ст. л. майонеза, 1 ст. л. готового грибного соуса. Для украшения: рубленая зелень по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук нарежьте четвертькольцами, поливаем уксусом и 1 ст. л. кипятка. Солим, сахарим по вкусу. Оставляем на 10-15 мин.

2. Куриный окорок нарезаем кубиками, огурчики — кружочками, корейскую морковь — небольшими кусочками.

3. Все подготовленные ингредиенты перемешиваем. Добавляем тёртый сыр, заправляем майонезом и грибным соусом. Украшаем порубленной зеленью.

Галина НИКИТИНА,
г. Ростов-на-Дону

САЛАТ «МОРЕ УДОВОЛЬСТВИЯ»

На 250 г свежемороженой креветок: 100 г слабосоленой сёмги, 100 г крабовых палочек, 2 варёных яйца, 1-2 огурца, 1/2 авокадо, 3 ст. л. майонеза, 1 ст. л. красной икры, зелень петрушки, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Креветки отварить в подсоленной воде, остудить, очистить от панциря.
2. Сёмгу, крабовые палочки, яйца, огурцы и очищенное авокадо нарезать мелкими кубиками. Один яичный желток отложить для украшения.
3. В салатник или на большое блюдо выложить все продукты слоями, промазывая майонезом: 1-й слой — креветки, 2-й — авокадо, 3-й — рыба, 4-й — яйца, 5-й — огурцы, 6-й — крабовые палочки. Верх салата намажьте майонезом, посыпьте раскрошенным желтком, украсьте листочками зелени и икрой.

Ирина ЕСИНА, г. Бабаево

САЛАТ «МАЧО»

На 1 корень сельдерея: 1 морковь, 1 кисло-сладкое яблоко, 5 листьев зелёного салата, 1/2 ст. тёмного изюма, 1/2 ст. чернослива, 1/2 ст. измельчённых грецких орехов, оливковое масло или майонез, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Корень сельдерея, морковь и яблоко очищаем, натираем на корейской тёрке. Все перемешиваем.
2. Листья салата рвём руками на кусочки. Изюм и чернослив промываем горячей водой. Чернослив мелко нарезаем. Орехи обжариваем на сухой сковороде.
3. На плоское блюдо насыпаем салатные листья. На них кладем сельдерея с морковью и яблоком. Сверху посыпаем орехами, изюмом и черносливом. Заправляем оливковым маслом или майонезом.

Мария ПАНФИЛОВА, г. Дзержинск

САЛАТ «КРАСНЫЙ»

На 400 г филе любой слабосоленой красной рыбы: 4 помидора, 2 красных сладких перца. Для соуса: 200 г сметаны, 100 г майонеза, 1 пучок укропа, маленький пучок зелёного лука, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу, помидоры и очищенный от семян сладкий перец нарезаем кубиками. Складываем в салатник, перемешиваем.
2. Готовим соус. Укроп и лук мелко нарезаем, слегка солим, мнём руками до выделения сока. Добавляем сметану и майонез, перемешиваем.
3. На дно порционных креманок кладем немного соуса, затем салат и снова соус. Ставим салат ненадолго в холодильник.

Екатерина БОРТНИК, г. Липецк



САЛАТ ИЗ ПЕЧЁНКИ С ФАСОЛЬЮ

На 300 г куриной или говяжьей печени: 1 банка консервированной белой фасоли в собственном соку, 1-2 луковицы, 1-2 моркови, 100 г копчёного колбасного сыра, 1-2 зубчика чеснока, 4 ст. л. раст. масла, 2-3 ст. л. майонеза, перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук мелко рубим, морковь натираем на крупной тёрке. Пассеруем на раст. масле.
2. Печёнку промываем, удаляем все плёнки, нарезаем соломкой. Солим, перчим, обжариваем на раст. масле.
3. Фасоль откидываем на дуршлаг, промываем. Сыр натираем на тёрке. Чеснок пропускаем через пресс.
4. Все подготовленные ингредиенты перемешиваем, солим, перчим по вкусу, заправляем майонезом. Ставим салат на 20-30 мин. в холодильник.

Елена КВАКИНА, г. Рыбинск

САЛАТ «ПО КОРЕЙСКИМ МОТИВАМ»

На 1,5 ст. мелкой белой фасоли: 1 банка маринованных шампиньонов, 1 красная луковица, 1 крупная морковь, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. кунжута, 1 ст. л. оливкового масла. Для маринада: 1 ст. оливкового масла, 1 ст. л. 5%-го уксуса, 2 зубчика чеснока, 3 ч. л. молотого кориандра, 2 ч. л. молотой паприки, 1 ч. л. чёрного молотого перца, 1 ч. л. перца чили, 1 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Заранее замоченную фасоль отвариваем до готовности. Воду не солим!
2. Лук нарезаем полукольцами, морковь натираем на корейской тёрке. Кунжут обжариваем на сухой сковороде.
3. Чеснок режем тонкими пластинками, обжариваем на оливковом масле до золотистого цвета. Добавляем лук, жарим на слабом огне до прозрачности.
4. В глубокой миске смешиваем фасоль, лук с чесноком, морковь, грибы без маринада и кунжут.
5. Все сухие специи для маринада перемешиваем. Добавляем пропущенный через пресс чеснок. Оливковое масло доводим до кипения, высыпаем в него специи, хорошо перемешиваем.
6. Заливаем маринадом салат в миске, добавляем уксус, перемешиваем. Даем салату настояться.

Софья КОТОВА, г. Искитим

САЛАТ «ТРОЙНОЙ ТУЛУП»

На 2 филе хека или минтая: 500 г креветок, 1 банка печени трески, 1 банка маринованных грибов, 3-4 варёных картофелины, 5-6 варёных яиц, 150 г твёрдого сыра, 2 луковицы, 2 ст. л. уксуса, майонез. Для украшения: нарезка филе слабосоленой красной рыбы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе отварить в подсоленной воде в течение 5-7 мин. Остудить, разделить на кусочки.
2. Креветки отварить, охладить, почистить. Лук нарезать полукольцами, замариновать на 10-15 мин. в уксусе, разбавленном водой.
3. Печень трески разделить на кусочки. Грибы порежьте пластинками. Картофель, яичные белки и сыр натрите на крупной тёрке.
4. На плоское блюдо выложите подготовленные ингредиенты слоями: 1-й слой — картофель, 2-й — маринованный лук, 3-й — варёная рыба, 4-й — яичные белки, 5-й — печень трески, 6-й — грибы, 7-й — половина креветок, 8-й — сыр, 9-й — натёртые желтки. Каждый слой (кроме печени трески) слегка промажьте майонезом. Сверху салат украсьте оставшимися креветками и розочкой, сделанной из красной рыбы.

СОВЕТ. Промазывать майонезом можно через 2 слоя. Майонез можно заменить натуральным йогуртом, взбитым с солью и молотым перцем.

Елена МЕШКОВА, г. Воронеж

МЯСНЫЕ ИЗЫСКИ



КОРЕЙКА «ЭХ, ЯБЛОЧКО!»

На 1,5 кг сырой корейки: 10 шт. гвоздики, 1/4 ч. л. чёрного молотого перца, 1 ч. л. соли. Для соуса: 500 г кисло-сладких яблок, 3 ст. л. сахара, 1/4 палочки корицы, 1 ст. л. лимонного сока.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте соус. Яблоки разрежьте на четвертинки, удалите сердцевину. Залейте яблоки 3/4 ст. воды, добавьте сахар, корицу и лимонный сок. Отварите до мягкости. Затем корицу выньте, яблоки протрите через сито.

2. Корейку натрите солью и молотым перцем, нашпируйте гвоздикой. Выложите её на противень салом вверх. Запекайте в духовке 1,5 ч. при средней температуре. Затем намажьте корейку толстым слоем яблочного соуса, запекайте ещё 30 мин., не переворачивая.

3. Духовку выключите, оставьте корейку внутри ещё на 10 мин. Перед подачей к столу порежьте небольшими ломтиками.

Ирина Егорова, г. Иваново

СВИНИНА «СОЛНЕЧНЫЙ ДЕНЬ»

На 1,5-2 кг мякоти свинины: 1 жёлтый сладкий перец, 1 морковь, 1 луковица, 3-4 зубчика чеснока, 1 маленькая баночка консервированной кукурузы, 1/2 баночки оливок без косточек, 300 г твёрдого сыра, майонез, раст. масло, сок 2 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. горчицы, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо нарежьте порционными ломтиками, слегка отбейте. Сложите в миску, немного посолите, поперчите, замаринуйте на 2-3 ч. в лимонном соке с соевым соусом и горчицей.

2. Очищенный от семян сладкий перец, морковь и лук порежьте мелкими кубиками, оливки и чеснок порубите. Добавьте кукурузу, немного тёртого сыра и майонеза, перемешайте.

3. Ломтики мяса выложите в смазанную маслом форму, сверху разложите приготовленную массу. Затяните форму фольгой и запекайте 30 мин. в духовке при 200°C. Снимите фольгу, мясо густо посыпьте оставшимся тёртым сыром и запекайте до румяной корочки.

Такое мясо идеально подходит для праздничного стола.

Валентина Власова, г. Владимир

МЯСНЫЕ КОСИЧКИ В ГРАНАТОВОМ СОУСЕ

На 700-800 г мякоти свинины: 2 луковицы, 1 острый перец, 1 головка чеснока, 1 пучок зелени по вкусу, 1 ст. гранатового сока, 1/2 ст. соевого соуса, раст. масло, приправа для свинины, чёрный молотый перец, соль. Для украшения: кетчуп.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо вымойте, обсушите, нарежьте поперёк волокон пластинами. Каждую пластину разрежьте вдоль на 3 части, не доходя до конца. Замаринуйте мясо в гранатовом соке, смешанном с соевым соусом и специями на 30-40 мин.

2. Затем сплетите из мяса косички, концы скрепите зубочистками. Обжарьте на раст. масле с двух сторон до румяной корочки. Влейте немного воды, потушите.

3. Лук порубите, обжарьте на раст. масле. Добавьте мелко нарезанный перец, обжарьте. Влейте маринад из-под мяса, всыпьте зелень, потушите.

4. Готовое мясо положите в форму, сверху положите лук с зеленью и маринадом, посыпьте рубленым чесноком. Поставьте на 5-10 мин. в духовку. При подаче к столу украсьте мясо кетчупом.

Раниса Деревянкина, г. Смоленск

РУЛЕТКИ «НОВОГОДНЯЯ СКАЗКА»

На 600-800 г говядины: 4 ломтика бекона, 4 небольших маринованных огурчика, 3 луковицы, 1 ст. бульона, 1/2 ст. красного вина, 3 ст. л. раст. масла, специи по вкусу, аджика или горчица, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Говядину нарежьте порционными ломтиками, смажьте аджикой или горчицей, посыпьте специями, перцем и солью по вкусу.

2. Огурцы и лук нарежьте небольшими кубиками.

3. На ломтик мяса положите ломтик бекона, посыпьте измельчённым луком и огурчиками, посолите, поперчите. Сверните рулетиком и скрепите.

4. Рулетики обжарьте со всех сторон в масле, залейте бульоном, вином и тушите до готовности.

Екатерина Черных, г. Елец, Липецкая обл.

МЯСНОЙ СЮРПРИЗ

Хотите угостить и удивить сюрпризом гостей?

Пожарьте в панировочных сухарях ломтики баранины или свинины и аналогичные по форме изделия из бараньего или свиного фарша! Идея в том, чтобы внешне эти два вида горячей закуски не отличались.

На блюдо укладывайте попеременно. Участники трапезы не будут знать, что им попадётся — натуральное жареное мясо или рубленая котлетка.

Зинаида Синькова, г. Лабинск, Краснодарский край

РУЛЕТКИ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С ГРУШАМИ

На 600 г мякоти телятины: 2 груши (300 г), 30 г тёртого пармезана, 50 г муки, 30 г сливочного масла, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. белого сухого вина, 1 ст. л. коньяка, молотый мускатный орех, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Груши очистите, каждую разрежьте на 4 части, посыпьте тёртым пармезаном, мускатным орехом и солью. Оставьте на 10-15 мин.

2. Телятину разрежьте на 8 ломтиков, отбейте. На середину каждого уложите по 1 дольке груши, сверните в рулетики, обвяжите нитками. Посолите.

3. Каждый рулетик запанируйте в муке, обжарьте на смеси сливочного и оливкового масла до золотистой корочки. Влейте вино, тушите, пока вино не выпарится. Затем сбрызните рулетики коньяком, снимите с огня, поддержите под крышкой 10-15 мин.

Инна Боброва, г. Оренбург



ВСЕГО
8 ПОРЦИЙ
255
ккал
в 1 порции

Рецептов приготовления курицы великое множество, но этот рецепт превзошёл для меня все остальные. Готовится легко и быстро, а аромат — просто чудо!

Елена ХРОМОВА,
г. Санкт-Петербург

КУРИНЫЕ ГОЛЕНИ

ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

На 10-12 куриных голени: 2 ст. л. бальзамического уксуса, 2 ст. л. порубленных листьев базилика (можно сушеного), 1 большой зубчик чеснока, 1-2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ч. л. специй «итальянские травы», чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Для маринада смешайте все пряности, измельченный чеснок и оливковое масло.
2. Голени вымойте, обсушите, сложите в глубокую посуду, залейте маринадом. Плотно закройте крышкой, хорошо встряхните, поставьте в холодильник на 3-4 ч. (можно на ночь).
3. Затем выложите голени в форму для запекания, выстланную фольгой, посолите, поперчите, залейте маринадом. Запекайте около 1 ч. в духовке при 180-200°C.

КУРИЦА, ФАРШИРОВАННАЯ ПОТРОШКАМИ

На 1 курицу: куриные потрошки, 100 г риса, 50 г изюма, 50 г чернослива, 1 ст. л. сливочного масла, 2 луковицы, 1/2 моркови, 1/2 корня сельдерея, 2 ст. бульона, перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тушку курицы поперчите, посолите снаружи и внутри, обжарьте до образования румяной корочки.
2. Потроха сварите, мелко нарежьте, обжарьте вместе с тонко нарезанным луком и смешайте с промытым рисом. Чернослив и изюм промойте, чернослив нарежьте соломкой.
3. Рис с потрохами соедините с сухофруктами, влейте 1 ст. бульона, в котором варился потроха, варите до поглощения рисом жидкости.
4. Нафаршируйте тушку приготовленной начинкой, зашейте, положите в жаровню или кастрюлю, добавьте морковь, сельдерей, оставшийся бульон и тушите до готовности.

София СОКОЛОВА,
г. Тверь

ПТИЦА С ВИШНЕЙ, КЛЮКВОЙ, ЧЕРНОСЛИВОМ



Готовится такой гусь не очень долго (быстрее утки) и будет очень кстати в новогоднюю или рождественскую ночь.

Ирина МАКСИМОВА, г. Орск

ГУСЬ С ВИШНЕЙ «ДЕЛИКАТЕСНЫЙ»

На 1 гуся: 1 головка чеснока, 2-2,5 ст. замороженной вишни, молотые специи (кориандр, мускатный орех, карри и имбирь), 3/4 ст. домашнего вишневого вина или вишневого сока, 2 яблока, 2 груши, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тушку гуся разрежьте на порционные куски. Сделайте в кусках острым ножом 6-7 глубоких надрезов. Вложите в одни надрезы половинки зубчиков чеснока, в другие — вишню.
2. Кусочки гуся хорошо посолите, поперчите, натрите молотыми специями. Потушите в глубоком сотейнике под крышкой на сильном огне. Через 15 мин. огонь убавьте, тушите, пока вся жидкость не испарится.
3. Затем влейте в сотейник вино или вишневым сок, тушите, пока почти вся жидкость не испарится. Через 15 мин. после добавления вина или сока добавьте оставшуюся вишню, тушите до готовности. За 5 мин. до готовности положите в сотейник половинки яблок и груш.
4. К столу гуся подавайте вместе с тушёными вишней и фруктами.

МЕДОВАЯ УТКА С ЯБЛОКАМИ, КЛЮКВОЙ И ЧЕРНОСЛИВОМ

На 1 утку весом около 2 кг: 1 кг кисло-сладких яблок, 40-50 г замороженной клюквы, 100 г чернослива без косточек, 50 г жидкого мёда, белый молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Утку вымойте, обсушите, натрите солью и белым перцем снаружи и изнутри. Оставьте на 30-40 мин.
2. Приготовьте начинку. Яблоки нарежьте кубиками, клюкву разморозьте, чернослив замочите в горячей воде. Клюкву разотрите с 2 ст. л. мёда. Добавьте чернослив и яблоки. Всё перемешайте.
3. Утку нафаршируйте приготовленной начинкой, брюшко зашейте. Смажьте всю утку оставшимся мёдом, уложите на противень. Вокруг утки разложите половинки оставшихся яблок. Накройте фольгой или пергаментом, поставьте в разогретую до 200°C. Запекайте 1-1,5 ч. Затем температуру убавьте до 170°C, утку переверните на брюшко, запекайте 15 мин., сливая вытопившийся жир. После этого переверните утку обратно на спинку, снимите фольгу. Температуру увеличьте до 200-210°C. Запекайте до готовности.

Алла ПЕСКОВА, г. Краснодар

Помимо замечательного вкуса, прелесть этого блюда ещё и в том, что готовится такое куриное филе быстро и легко.

Марина ШУМИЛОВА, г. Норильск

КУРИНОЕ ФИЛЕ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

На 800 г куриного филе: 100 г сыра с голубой плесенью, 200 г сливочного жира, 10% жирностью, 1 ст. л. мака, 1,5 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриные грудки натрите солью и перцем, оставьте на 20-30 мин.
2. Приготовьте соус. Сыр поломайте на кусочки, залейте сливками, поставьте на слабый огонь. Помешивая, доведите до кипения, варите 3-4 мин. Снимите с огня, всыпьте в соус мак, перемешайте.
3. Куриные грудки обжарьте в раст. масле на очень большом огне до золотистого цвета. Затем нарежьте ломтиками, выложите в форму для запекания и залейте соусом. Запекайте 20-25 мин. в духовке при 200°C до румяного цвета.

ВСЕГО
в ПОРЦИИ
250
ккал
в 1 порции

РЫБНЫЕ РУЛЕТКИ «НОВОГОДНИЕ»

На 1 кг филе трески: 1 кг филе лосося (горбуши), творожный сыр, лимонный сок, уорчестерский соус, оливковое масло. Для украшения: красная икра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Филе разрезаем на квадраты со стороной 15-20 см, слегка отбиваем через плёнку.
2. Каждый кусочек филе окунаем в смесь лимонного сока, уорчестерского соуса и оливкового масла.
3. Затем смазываем каждый кусочек трески творожным сыром, сверху на него кладем кусочек лосося (горбуши), сворачиваем в рулетики. Скалываем их шпажками. Укладываем в форму, смазанную маслом. Запекаем 20-25 мин. в духовке при 180-200°C.
4. При подаче к столу выкладываем рулетики на блюдо, украшаем красной икрой.

Людмила МЫСИНА, г. Воронеж

РЫБА В КРЕМОВО-КОКОСОВОМ СОУСЕ

На 1 кг филе белой рыбы без костей: 1-2 луковицы, 2-3 зубчика чеснока, 1 банка кокосового молока, 1 ч. л. куркумы, 1 ч. л. измельчённых семян кориандра, 2 ч. л. молотого тмина, 3-4 гвоздики, молотый кардамон, 2 лавровых листа, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Каждое рыбное филе разрежьте вдоль на тонкие полоски. Каждую полоску посолите, сверните туго в рулетики, скрепите зубочистками.
2. В глубокой сковороде обжарьте порубленный лук и чеснок до золотистого цвета. Добавьте все пряности, кроме лавровых листьев. Тушите, пока не почувствуете аромат специй. Положите лавровые листья, влейте кокосовое молоко. Всё хорошо перемешайте, тушите, пока соус не загустеет.
3. Затем аккуратно в соус опустите рулетики. Тушите на слабом огне 10-15 мин., пока рыба не станет мягкой.

Галина СОТНИКОВА, г. Курск

РЫБНОЕ ФИЛЕ С ОЛИВКАМИ И СЫРОМ

На 1 кг филе минтая (или горбуши):

ВСЕГО
В ПОРЦИИ
255
ккал
в 1 порции

2 луковицы (250 г), 120 г оливко, 80 г твёрдого сыра, 1,5 ст. л. раст. масла, 3 ст. л. томатного соуса, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук нарежьте полукольцами, обжарьте на раст. масле.
2. Рыбное филе порежьте кусочками, выложите в смазанную маслом форму. Сверху положите обжаренный лук и нарезанные колечками оливки. Намажьте всё томатным соусом, посыпьте натёртым на крупной тёрке сыром. Запекайте в духовке 30-35 мин. при 190°C.

Ольга КОСЫРЕВА, г. Пермь

ПРАЗДНИЧНАЯ РЫБА



КАРП, ФАРШИРОВАННЫЙ ФЕТОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ

На 1 карпа весом около 2 кг: 300 г сыра фета (фетакса), по 1 пучку укропа и петрушки, 2 ст. л. сметаны, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Карпа чистим, потрошим, промываем, натираем снаружи и изнутри солью и молотым перцем.
2. Фету разминаем, смешиваем с порубленной зеленью и сметаной. Начиняем карпа.
3. Рыбу заворачиваем в бумагу для запекания или фольгу, смазанную маслом. Выкладываем на противень. Запекаем 40-50 мин. при средней температуре.

Зоя ЧИЖОВА, г. Смоленск

ФОРЕЛЬ

ПОД ИКОРНО-СЛИВОЧНЫМ СОУСОМ

На 2 стейка форели (сёмги): сок 1/2 лимона, раст. масло, чёрный молотый перец, соль. Для соуса: 100 г 20%-сливок, 50 г белого сухого вина, 2 ч. л. красной икры, 1 пластинка плавленого сыра (хохлад, виола), 1/2 ч. л. картофельного крахмала, белый молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Стейки солим, перчим, слегка обрызгиваем лимонным соком. Обжариваем на раст. масле в течение 10 мин. с двух сторон.
2. Готовим соус. В разогретую сковороду наливаем вино, доводим до кипения, но не выпариваем. Слегка присаливаем, перчим по вкусу. Сливки смешиваем с крахмалом, взбиваем венчиком, чтобы не было комочков. Вливаем сливки в вино, добавляем сыр, перемешиваем до загустения. Затем соус немного охлаждаем, добавляем икру, перемешиваем.
3. Каждый стейк рыбы разделяем пополам, раскладываем по тарелкам, поливаем соусом.

Тамара ЯЦКО, г. Боровичи

РЫБНОЕ ФИЛЕ «УДОВОЛЬСТВИЕ»

На 1 кг рыбного филе (судак, горбуша, тилапия и др.): 1/2 ст. измельчённых грецких орехов, 2-3 варёных яйца, тёртый сыр, рубленая зелень, сок 1 лимона, специи для рыбы, соль. Для лезо-на: 2 сырых яйца, мука.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе нарежьте порционными кусочками, полейте лимонным соком, посолите, посыпьте специями, оставьте мариноваться на 20 мин. Затем запанируйте в муке, обмакните в лезо из взбитых сырых яиц, вновь запанируйте в смеси муки и половины орехов.
2. Кусочки филе выложите на смазанный маслом противень, сверху посыпьте рубленой зеленью, рублеными яйцами, тёртым сыром и оставшимися орехами. Запекайте в духовке, нагретой до 160-170°C, около 25-30 мин.

Раиса ТЕТЕРИНА, г. Белгород

КАРТОФЕЛЬНО-ТОМАТНЫЙ ГАРНИР

На 1 кг картофеля: 600 г помидоров, 3 луковицы, 1 ст. л. сухого орегано, 200 г тёртого твёрдого сыра, 5-6 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. сливочного масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель очищаем, нарезаем кружочками толщиной 5 мм.

2. Помидоры ошпариваем кипятком, снимаем кожицу, нарезаем кружочками. Лук нарезаем кольцами.

3. Форму смазываем оливковым маслом. Выкладываем в форму картофель, помидоры и лук в виде черепицы. Слои повторяем несколько раз. Каждый слой солим, перчим, посыпаем орегано и тёртым сыром, сбрызгиваем оливковым маслом. Верхний слой сыром не посыпать! Сверху раскладываем кусочки сливочного масла. Запекаем 1-1,5 ч. в духовке при 170-180°C.

Юлия НЕСТЕРОВА, г. Волгоград

СЫРНОЕ РАГУ

На 4-6 картофелин: 100 г сыра, 2 шт. брокколи, 200 г сливок, 1 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. сушёной мяты, тёртый мускатный орех, рубленая петрушка, соль, белый перец.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель чистим, заливаем кипятком, варим в подсоленной воде 15-20 мин.

2. Капусту разбираем на соцветия, варим в подсоленном кипятке 3 мин.

3. Картофель охлаждаем, нарезаем кружочками и выкладываем на блюдо вместе с капустой.

4. Готовим соус: сыр натираем на средней тёрке. В сковороду с растопленным маслом вливаем сливки, всыпаем сыр и, непрерывно помешивая, доводим соус до однородной массы (2-3 мин.). Добавляем соль, белый перец, мускатный орех, мяту и ещё раз перемешиваем. Поливаем приготовленным соусом брокколи с картофелем, посыпаем петрушкой.

Инна ПАВЛИХИНА, г. Лабинск

РИС С ГОРОШКОМ, ИЗЮМОМ И КЕШЬЮ

На 2 ст. длиннозёрного риса: 400 г замороженного зелёного горошка, 1 ст. светлого изюма без косточек, 1 ст. орешков кешью, 1 луковица, 1 ст. мелко нарезанной моркови, 4 ст. куриного бульона, 50 г сливочного масла, чёрный молотый перец, 1 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В большой кастрюле обжарьте рис вместе с порубленным луком, морковью и изюмом на масле в течение 3-5 мин. Влейте куриный бульон, доведите до кипения. Варите под крышкой на слабом огне 20-25 мин.

2. Горошек отварите в течение 1-2 мин. в кипящей подсоленной воде. Откиньте на дуршлаг.

3. В готовый рис с овощами и изюмом добавляем горошек и порубленные орешки. Посолите, поперчите и немного прогрейте.

Этот необычный гарнир отлично подходит к курице или свинине.

Ирина МАРКОВА, г. Воронеж

ОРИГИНАЛЬНЫЕ ГАРНИРЫ



ЧЕСНОЧНАЯ КАРТОШКА

На 5-6 картофелин: 100 г мягкого сливочного масла, 5 ст. л. тёртого пармезана, 3 зубчика чеснока, 3 ст. л. порубленной зелени петрушки, 1 ст. л. сметаны, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель тщательно вымойте, сложите в кастрюлю. Залейте водой так, чтобы картофель был только чуть прикрыт, отварите почти до готовности. Затем воду слейте. Картофель очистите, разрежьте на половинки.

2. Приготовьте чесночное масло. Сливочное масло соедините с пармезаном, пропущенным через пресс чесноком, петрушкой и сметаной. Посолите и поперчите по вкусу.

3. Половинки картофеля выложите на смазанный маслом противень, намажьте каждую чесночным маслом. Запекайте 10-15 мин. в духовке при 250°C.

Анна РЕШЕТОВА, г. Санкт-Петербург

ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

На 2 ст. замороженного зелёного горошка: 30 г сливочного масла, 1/3 ст. жирных сливок, 2 ст. л. муки, 1 ст. л. сахара, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В кастрюлю засыпьте размороженный горошек, влейте 2/3 ст. воды, посолите. Доведите до кипения, добавьте сливочное масло.

2. В небольшой миске взбейте сливки с мукой и сахаром. Добавьте соус к горошку, перемешайте. Варите на среднем огне около 5 мин., помешивая, пока масса не загустеет.

Вера ЛЯМОВА, г. Тула

СЕЛЬДЕРЕЙ В ГОРЧИЧНОМ МАСЛЕ

На 1 корень сельдерея (1 кг): 50 г сливочного масла, 1 ст. л. острой горчицы, 2 ч. л. горчицы с зёрнами, 50 г сливок жирностью 33%, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сельдерей вымойте, очистите, разрежьте на четыре части, порежьте ломтиками толщиной 2-3 мм, выложите в форму для запекания. Посолите, поперчите.

2. В растопленное сливочное масло добавьте горчицу (острую и с зёрнами), прогрейте 30 сек. Затем хорошо перемешайте, чтобы масса стала однородной.

3. На сельдерей вылейте приготовленный соус так, чтобы он попал на каждый ломтик, слегка остудите, хорошо перемешайте. Запекайте в духовке 45 мин. при 200°C, периодически помешивая.

4. В конце приготовления сельдерей залейте подогретыми сливками, запекайте ещё 5 мин. Затем дайте постоять в выключенной духовке 15 мин. К столу подавайте в тёплом виде.

Галина КОСТИНА, г. Воронеж

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
218
ккал
в 1 порции

Пляцок — это вид выпечки, который распространён на Западной Украине. Это не совсем торт, но уже и не обычный пирог. Как правило он прямоугольной формы, многослойный, с разными видами теста и начинки. Получается он очень вкусным и красивым. Приготовьте его обязательно!

ПЛЯЦОК

«РАНКОВА РОСА»



Для теста: 200 г маргарина, 2/3 ст. сахара, 3 яйца, 1 белок, 150 г сметаны, 2 ст. муки, 2 ч. л. разрыхлителя, 2 ст. л. какао, 3 ст. л. молока, раст. масло для смазывания формы. **Для кокосовых шариков:** 200 г мягкого творога (незёрнёного), 3 ст. л. сахара, 1 желток, 8 ст. л. кокосовой стружки. **Для заварного крема:** 2 ст. молока, 1 яйцо, 1 ст. сахара, 2 ст. л. муки с маленькой горкой, 10 г ванильного сахара. **Дополнительно:** прямоугольная форма 15 x 25.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Готовим кокосовые шарики. Творог растираем с сахаром и желтком, добавляем кокосовую стружку. Хорошо перемешиваем. Из этой

массы формуем 20 шариков размером чуть меньше грецкого ореха. Готовые шарики ставим в морозилку на 30 мин.

2. Готовим тесто. Размягчённый маргарин быстро взбиваем с сахаром. При взбивании по одному добавляем яйца, белок, затем сметану. К взбитой массе всыпаем муку и разрыхлитель. Перемешиваем ложкой.

3. Форму смазываем раст. маслом и выкладываем в неё половину теста, разравниваем. В оставшееся тесто добавляем какао и молоко. Хорошо перемешиваем и выкладываем шоколадное тесто сверху на белое, разравниваем.

4. На шоколадное тесто раскладываем кокосовые шарики. Выпекаем

в духовке при 180°C около 45 мин.

5. Готовим крем. Молоко доводим до кипения, даём немного остыть. Тем временем взбиваем яйцо с сахаром, всыпаем муку и перемешиваем, чтобы не было комков. Тонкой струйкой вливаем молоко, при этом интенсивно перемешивая венчиком. Затем ставим вариться крем на среднем огне. Варим до загустения при постоянном помешивании, чтобы не было комков, и крем не пригорел. Когда крем будет готов и немного остынет, добавляем ванильный сахар и перемешиваем. Намазываем пляцок кремом и посыпаем какао.

Елена ГРИГАРЧУК





ОРЕХ, КОТОРЫЙ КОРМИТ ПОЛПЛАНЕТЫ

Для нас плод тропической кокосовой пальмы — скорее экзотическая игрушка, тогда как для половины населения планеты — важный продукт, который и поит, и кормит. В Россию кокосовые орехи попали в XVII веке. Кокос стал одним из самых дорогостоящих украшений, доступных лишь царскому двору. Прославленные мастера оправляли орехи в чеканные серебряные оправы, делали из них ковши для вина и ароматницы.

Чем полезен кокос

● Кокосовый орех содержит незаменимые жирные кислоты, которые предохраняют от повреждения и укрепляют волосы, обладают противовоспалительным действием, предупреждают развитие онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний.

● В одном кокосе содержится около стакана прохладной жидкости, называемой «кокосовой водой», содержащей сахара, волокна, белки, антиоксиданты, витамины и минералы.

Выбираем лучшее

Кокосовые орехи должны продаваться без слоя волокон, а глазки, напротив, должны быть прикрыты так называемой бородой. Выбирая кокос, обратите внимание, нет ли на нём трещин. При перевозке кокосы часто колются, сок из них вытекает, и они быстро портятся. Плод с повреждениями лучше не покупать. Потрясите орех около уха — в хорошем орехе всегда плещется сок, а в том месте, где находятся проростковые почки, он не должен проминаться.

С чем их едят

● Кисловато-сладкая жидкость внутри кокоса имеет приятный ореховый запах и используется в соусах, к ры-

бным, овощным и мясным блюдам.

● Очень ценным продуктом является **кокосовая мука**, т. е. высушенное и измельчённое ядро ореха, которое на 70% состоит из масла.

● **Тёртый кокос (кокосовая стружка)** очень часто используется в десертах. Но с ней можно приготовить и прекрасную приправу.

● «**Кокосовое молоко**» готовят специально из затвердевшей мякоти созревшего ореха, и по вкусу оно не хуже коровьего. Если в кокосовом молоке потушить кусочки говядины, даже самой старой — она становится нежной и мягкой, приобретает необычный вкус.

Как приготовить «кокосовое молоко»

Затвердевшую мякоть кокоса натирают на тёрке, заливают 2-3 ст. горячей воды и выдерживают в течение 30 мин., после чего разбухшую мякоть процеживают через марлю. Такое жирное «молоко» обладает запахом и вкусом кокосового ореха — его можно разбавлять водой, однако хранится оно не более суток, после чего жир и вода разделяются, и образуются густые «кокосовые сливки». В Юго-Восточной Азии повара добавляют «молоко» в мясные и рыбные блюда, супы и десерты.

ПРИПРАВА ИЗ КОКОСА

На полчашки мелко натёртого кокоса: 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. молотого имбиря, 1 ст. л. рубленой кинзы, 2 шт. зелёного перца чили, 1/2 ч. л. соли, 3 ст. л. сока лимона или лайма.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Тёртый кокос перемешайте с сахаром, молотым имбирём, рублеными чили и зелёной кинзой, солью и лимонным или лаймовым соком.

Приправа может стать основой для острого рыбного супа, ею можно также приправить, например, салат из морепродуктов и ананаса.

САЛАТ «ЭКЗОТИКА»

(из куриного мяса, киви, персика, кокоса)

На 500 г варёного куриного мяса: 2 персика (можно консервированных), 3 киви, 1 кокос, 1 ст. л. коньяка, 1 ч. л. лимонного сока.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо курицы, очищенные от кожицы киви и персики нарезать ломтиками.

2. Всё залить кокосовым соком. Добавить 2/3 части мелко порезанной мякоти кокоса. Влить коньяк, лимонный сок и перемешать.

3. Выложить салат в салатник, сверху украсить оставшейся измельчённой мякотью кокоса.

Т. И. ГУНЬКОВА,
г. Нововоронеж

ТОРТ ИЗ ТЫКВЫ С КОКОСОМ

На 250 г очищенной тыквы: 150 г мякоти кокоса, 3/4 ст. сахара, 1 яйцо, 1/2 ст. муки, 1/2 ст. воды, раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тыкву нарезать небольшими кусочками. Потушить в небольшом количестве воды до мягкости. Протереть через сито.

2. Добавить пропущенную через мясорубку мякоть кокоса, растворённый в воде сахар, яйцо и муку. Перемешать.

3. Полученную массу выложить в смазанную раст. маслом форму. Выпекать в разогретой духовке до золотистого-коричневого цвета.

Л. Н. ПУСТОВАЛОВА,
г. Бобров

ФРУКТОВЫЙ ТОРТ СО СЛИВОЧНЫМ КРЕМОМ

На 1-1,3 ст. муки (150-200 г); 50 г сливочного масла, 1/4 ст. сахара (50 г), 2 яйца, масло для смазывания формы, 1 ч. л. разрыхлителя. Для крема: 150 г творожного сыра (альметте, филаделфия и др.), 50 мл сливок 33-35%-й жирности, 1/4 ст. сахара (50 г). Для начинки: любые фрукты и ягоды (свежие, замороженные, из компота), 10 г желе для торта. Для выпечки: горох или фасоль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Масло разотрите с сахаром, добавьте яйца и всё перемешайте. Всыпьте муку с разрыхлителем и замесите тесто.
2. Форму для выпечки смажьте маслом (или застелите бумагой для выпечки), выложите тесто и сделайте бортики. На тесто положите бумагу для выпечки, насыпьте горох или фасоль и разровняйте. Выпекайте в нагретой до 180°C духовке 20 мин. После приготовления фасоль аккуратно уберите (можно оставить для следующей выпечки). Корж остудите.
3. Охлажденные сливки взбейте с сахаром. Добавьте творожный сыр, перемешайте. Выложите крем на корж и поставьте в холодильник на 1 ч.
4. Фрукты нарежьте кусочками, дольками, ломтиками, кружочками — по желанию. Выложите на крем. Можно сделать узор из фруктов.
5. Приготовьте желе, как указано на упаковке. Тёплым желе аккуратно залейте фрукты и крем. Сначала сделайте тоненький слой. Когда он застынет, вылейте оставшееся желе. Таким образом, фрукты не всплывут и сыр не потечёт. Поставьте в холодильник до полного застывания, лучше на ночь.

СОВЕТ. Если у вас нет специального желе для тортов, используйте любое желе, но при приготовлении берите жидкости на 50 мл меньше, чем указано на упаковке.

Светлана ШЕВЦОВА, г. Саратов

КАК РАЗРЕЗАТЬ БИСВИТ



Чтобы аккуратно разрезать высокий бисквит на 2-3 коржа, сначала дайте ему полностью остыть. Потом с боков бисквита сделайте ножом надсечки. Возьмите толстую нитку, сложите её вдвое и проложите в надсечки. Концы нитки нужно перекрестить перед собой и потянуть их в разные стороны. Торт разрежется ровно, без кокек.

Анна РЕПИНА, г. Краснодар

НОВОГОДНЯЯ ВЫПЕЧКА



ТОРТ С БАНАНОВЫМ СУФЛЕ

На 4 яйца: 200 г муки, 200 г сахара. Для прослойки: 100 г сметаны, 1/2 ст. сахара. Для бананового суфле: 350 г сметаны 20% жирности, 6-8 шт. бананов, 2 ст. л. лимонного сока, 150 г сливок или молока для желатина, 9 листов желатина (или 10 г и 1 ч. л. быстрорастворимого), 1 ст. л. какао-порошка, 1 ст. л. мёда.

Для украшения: шоколад.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца взбейте до увеличения объема в 3-4 раза. Не переставая взбивать, введите сахар и взбивайте 7-10 мин. Добавьте просеянную муку и перемешайте.
2. Тесто выложите в форму (28 см) и выпекайте бисквит при 200°C 25-30 мин. Духовку выключите, оставьте бисквит с приоткрытой дверцей на 5 мин. Оставьте на столе ещё на 10 мин. Выньте из формы и дайте отдохнуть 2-5 ч.
3. Разрежьте бисквит пополам. Один корж выложите в форму, поставьте бортик. Прослойте корж сметаной, взбитой с сахаром. Накройте вторым коржом.
4. Для суфле желатин замочите в холодной воде на 5 мин. Отожмите и растворите в горячих сливках (молоке).
5. Бананы очистите, поломайте на кусочки и добавьте лимонный сок. Измельчите блендером, добавьте сметану, какао и мёд. Взбейте миксером на низкой скорости, вливая тёплый желатин. Дайте массе слегка остыть, поставьте в холодильник на 5-8 мин.
6. Равномерным слоем вылейте суфле на бисквит и поставьте застывать. Украсьте шоколадной стружкой.

Зинаида ФЕТИСОВА,
г. Краснодар

● Желтки быстрее ратируются с сахаром, если поставить их на тёплую водяную баню, а вместо сахара взять сахарную пудру.

● При выпечке изделий из бисквитного теста смазанную форму подпыляйте мукой, чтобы предотвратить прилипание жидкого теста.

Ольга БОГДАНОВА, г. Нижний Новгород

КИЕВСКИЙ ТОРТ С КЛЮКВОЙ

На 10 яичных белков: 2 ст. сахара, 1,5 ст. л. крахмала, 2 ст. измельчённых грецких орехов. Для крема: 10 яичных желтков, 2 ст. сахара, 250 г сливочного масла, 1 ст. молока (200 г), 2 ст. л. муки. Для украшения: 1 ст. грецких орехов, 1/2 ст. клюквы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Взбейте яичные белки в миксере до образования устойчивых пиков. Постепенно вводите сахар. Вместе с последней порцией сахара добавьте крахмал. Вмешайте в белковую массу орехи.
2. Переложите безе на два противня, дно которых выстелено перкарской бумагой. Выпекайте коржи в духовке при температуре 150°C в течение 30 мин. Затем уменьшите температуру до 100°C и готовьте ещё 1,5-2 ч.
3. Для крема разотрите желтки с сахаром при помощи миксера. Постепенно вводите муку и молоко. Для того чтобы крем загустел, поставьте его на водяную баню. Разотрите сливочное масло и постепенно вводите в остывший заварной крем.
4. Смажьте готовый торт кремом. Неровные края коржей обрежьте, измельчите и обсыпьте бока. Готовый торт украсьте орехами и клюквой.

Зоя МЕДЯКОВА, г. Астрахань

ТОРТ «БЕЛЫЙ СОН»

На 1 ст. муки; 4 яйца, 1 ст. сахара, 100 г мака. Для крема: 500 г сметаны 20%-й жирности, 1 яичный белок, 1/2 ст. сахара, ванильный сахар.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте крем. Сметану откиньте на марлю, сложенную в 4 слоя, подвесите на 8 ч. Яичный белок взбейте с сахаром и ванильным сахаром до пиков. Осторожно смешайте со сметаной.

2. Белки отделите от желтков, желтки разотрите с половиной сахара. Сыпьте просеянную муку, перемешайте. Белки взбейте с оставшимся сахаром и осторожно вместе с маком подмешайте в тесто.

3. Тесто вылейте в форму, выстланную пекарской бумагой. Выпекайте бисквит 25-30 мин. при 180°C.

4. Готовый бисквит остудите, выньте из формы, дайте постоять несколько часов. Затем разрежьте вдоль на 2 коржа, прослойте кремом, соберите торт. Верх и бока также намажьте кремом. Украйте торт по своему вкусу.

Яна ШЕРШНЕВА, г. Орёл



Такие простенькие булочки, несомненно, будут украшением любого праздничного стола.

Юлия НЕСТЕРОВА, г. Волгоград

БУЛОЧКИ «УЗЕЛКИ ПОД СНЕГОМ»

На 1 упаковку готового слоёного теста: 200 г творога, 3-4 ст. л. молока, сахар, ванилин. Для украшения: сахарная пудра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тесто размораживаем, немного раскатываем, разрезаем на квадратики, оставив немного теста на «ленточки».

2. Для начинки добавляем в творог молоко, сахар по вкусу и щепотку ванилина.

3. В середину каждого квадратика теста кладем начинку. Все уголки квадрата поднимаем вверх и перевязываем «лентой» из теста. В центре оставляем небольшое отверстие.

4. «Узелочки» выкладываем на влажный противень, ставим в разогретую до 170°C духовку. Выпекаем до золотистого цвета. Готовые «узелочки» посыпаем сахарной пудрой.

СОВЕТ. Начинка может быть любая: фрукты, грибы, ягоды и т. д.

ПЕЧЕНЬЕ «ДОМИНО»

На 3 ст. муки; 250 г сливочного масла, 2 яйца, 1,5 ст. сахарной пудры или сахара, 1 ст. л. ванильного сахара, 2 ст. л. какао-порошка, 1/2 ч. л. соды. Для смазывания фигурок: молоко, крупный сахар. Для склеивания фигурок: любое варенье.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Муку смешайте с сахарной пудрой или сахаром, содой и ванильным сахаром. Добавьте размягченное масло и яйца. Замесите тесто. Разделите его на две части, в одну добавьте какао.

2. Каждый кусок теста раскатайте в пласти толщиной 3-4 мм, вырежьте ларные фигурки — белые и темные. Выложите фигурки на смазанный маслом противень. Белые фигурки смажьте молоком, посыпьте сахаром. Выпекайте в разогретой духовке до готовности.

3. Охлажденные фигурки смажьте вареньем, соедините белую с темной так, чтобы белая фигурка была приклеена стороной без молока и сахара.

Альбина МАРКОВА, г. Воронеж

ПИРОЖНЫЕ «РУБИНОВЫЕ»

На 1,5 ст. муки; 3 яйца, 1 ст. сахара, 250 г сметаны, 2 ст. л. какао-порошка, манка, 1/2 ч. л. соды. Для крема: 100 г жирной сметаны, 100 г сахарной пудры, щепотка ванилина. Для украшения: 1 плитка темного шоколада, 1 гранат, кондитерская посыпка.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Миксером взбиваем яйца с сахаром в пышную пену. Добавляем сметану, перемешиваем. Всыпаем муку, соду и какао.

2. Тесто выкладываем в форму, посыпанную манкой, ставим в разогретую до 200°C духовку. Выпекаем 20 мин.

3. Для крема взбиваем сметану с сахаром и ванилином.

4. Готовый корж разрезаем на треугольники, обмазываем верх и бока кремом. Сверху посыпая тертым шоколадом, боковые части — кондитерской посыпкой. Украшаем пирожные зернами граната.

Светлана РЯЗКИНА, г. Тамбов

ИТАЛЬЯНСКОЕ НОВОГОДНЕЕ ПЕЧЕНЬЕ

На 500 г просеянной муки; 250 г мягкого сливочного масла, 3/4 ст. сахара, 6 ст. л. бренди (апельсинового ликёра или апельсинового сока), 50 г кедровых орешков, 50 г порубленного миндаля, 50 г изюма, 50 г нарезанных цукатов, сахарная пудра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сливочное масло вместе с сахаром и бренди взбиваем миксером 2-3 мин. Всыпаем просеянную муку, замешиваем однородное тесто. Добавляем все орехи, изюм и цукаты, перемешиваем.

2. Из приготовленного теста формуют небольшие шарики, выкладываем их на выстланный пергаментом противень на расстоянии 2 см друг от друга. Выпекаем около 30 мин. в духовке при 160°C до слегка золотистого цвета. Печенье должно быть мягким.

3. Печенье выкладываем на решётку, охлаждаем, посыпая сахарной пудрой.

Инна ПАВЛИХИНА, г. Лабинск



ТВОРОЖНО-БАНАНОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ

На 100 г овсяных хлопьев; 150 г рассыпчатого сухого творога жирностью 0%, 1 банан (200 г).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Овсяные хлопья измельчить в блендере. Добавить творог и размятый банан. Перемешать, поставить в холодильник.

2. Из полученной массы сформуйте маленькое печенье, выложите на противень. Выпекайте 15 мин. при 180-200°C.

СОВЕТ. По желанию можно обвалять печенье в орехах или кокосовой стружке.

Алина НАЗАРОВА, г. Орёл

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
143
ккал
в 1 порции



ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ

ДЕСЕРТ «АПЕЛЬСИНОВАЯ ЗИМА»

На 3 апельсина; 200 г сметаны, 1 ст. сахара, 2 ст. л. быстрорастворимого желатина, ванильный сахар, сахарная пудра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Апельсины разрезаем пополам, вынимаем мякоть. Края апельсиновых чашечек вырезаем зубчиками при помощи ножа или ножниц.

2. Желатин высыпав в 1 ст. горячей воды и быстро размешиваем до полного растворения.

3. Сметану взбиваем с сахаром. Добавляем ванильный сахар. Затем тонкой струйкой вливаем тёплый желатин. Всё тщательно перемешиваем до получения однородной массы.

4. В апельсиновые чашечки наливаем сметанно-желатиновую массу, ставим в холодильник для застывания. На застывшее желе выкладываем мелко порезанную мякоть апельсинов, посыпаем сахарной пудрой.

Ксения ЛОСКУТОВА, г. Бузулук

АНАНАСОВО-БАНАНОВЫЙ ДЕСЕРТ С МОРОЖЕНЫМ

На 1 банку консервированных ананасов вместе с соком; 1 банан, 200 г натурального йогурта, мороженое пломбир, тёртый шоколад.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Поломанный банан и 2/3 части ананасов вместе с соком выкладываем в чашу блендера. Взбиваем до получения однородной массы.

2. Затем добавляем йогурт и мороженое. Всё ещё раз хорошо перемешиваем. Кладём оставшиеся ананасы, нарезанные мелкими кусочками, перемешиваем.

3. Готовый десерт раскладываем по вазочкам, украшаем тёртым шоколадом. Сразу же подаём к столу.

Зоя ПОПОВА, г. Рязань

Нежнейший, воздушный, абсолютно изумительный десерт! ДЕСЕРТ «ПЛАВАЮЩИЙ ОСТРОВ»

На 2-3 яичных белка; 2,5 ст. л. сахара, 50-60 г порубленного молочного шоколада.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яичные белки взбейте миксером на средней скорости до мягких пиков. Постепенно всыпьте сахар. Взбивайте, пока белковая масса не станет влажной и блестящей, т. е. до твёрдых пиков. Добавьте поломанный шоколад, перемешайте.

2. Приготовленную массу разложите в порционные формочки. По стенкам формочек проведите острым ножом, слегка отделив массу. Поставьте на 30 сек. в микроволновку при полной мощности.

3. Готовые «островки» охладите, переверните на блюдо, подайте к столу.
СОВЕТ. К такому десерту очень хорошо подойдёт кисельный сироп.

Елизавета ЛЕДНЕВА, г. Тамбов

ТВОРОЖНО- ВАФЕЛЬНЫЕ ЯГОДКИ

На 200 г творога; 200 г любых вафель, 2-3 ст. л. сахарной пудры, 150 г мармелада зелёного цвета, 50 г разноцветной кокосовой стружки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Вафли пропускаем через мясорубку. Добавляем творог и сахарную пудру. Всё хорошо перемешиваем.

2. Из полученной массы формируем шарики, обваливаем их в кокосовой стружке. Из мармелада вырезаем «листочки» любой формы. Деревянными зубочистками приклеиваем листочки к ягодкам. Выкладываем на блюдо.

Ангелина КОПЫЛОВА,
г. Санкт-Петербург

МАНДАРИНОВОЕ ЖЕЛЕ

На 12-15 сочных мандаринов; 150 г сахара, 2-3 ст. воды, 20 г желатина. Для украшения: ягоды клюквы, кокосовая стружка.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Положите желатин в миску и залейте холодной кипячённой водой (согласно инструкции) для набухания.

2. Снимите цедру с 2 мандаринов и положите в большую кастрюлю.

3. Из мандаринов выжмите сок и добавьте в кастрюлю с цедрой. Добавьте сахар и желатин. Поставьте на плиту и нагревайте на медленном огне, чтобы растворился сахар и желатин, но не кипятите.

4. Жидкость процедите и доведите общий объём до 1 л, добавив воду.

5. Разлейте желе в 12 порционных бокалов или креманок. Поставьте в холодильник на 5 ч. для застывания.

6. При подаче к столу украсьте клюквой и припорошите кокосовой стружкой.

Ирина Выхухолева, г. Тверь

НЕЖНЫЙ СМЕТАННЫЙ ДЕСЕРТ

На 200 г жирной сметаны; 2 пакетика любого фруктового желе, варенье из крыжовника, кукурузные хлопья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Желе залейте кипятком не как указано на пакетиках, а вполонину меньше. Хорошо размешайте, дайте немного остыть.

2. Добавьте в желе сметану и хорошо взбейте. Затем разложите по креманкам, поставьте на 1 ч. в холодильник.

3. Готовый десерт украсьте вареньем и кукурузными хлопьями.

Фанна СОКОЛОВА, г. Тверь

Я не люблю приторные сладкие десерты, поэтому такое «произведение» мне пришлось по вкусу. Особенно хорош такой десерт к сухому вину. Хочу предложить его попробовать приготовить и вам.

Светлана РЕДНИКОВА, г. Благовещенск

ДЕСЕРТ ПИКАНТНЫЙ

На 2 груши мягких сортов: 100 г сыра с плесенью, измельчённые грецкие орехи, лимонный сок, раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Груши моем, разрезаем пополам, аккуратно вырезаем сердцевину с мякотью. Сбрызгиваем груши лимонным соком.
2. Мякоть груш и сыр нарезаем мелкими кусочками или кубиками. Перемешиваем, добавляем измельчённые орехи, заправляем раст. маслом.
3. Углубления груш наполняем начинкой, выкладываем на блюдо.

АНГЛИЙСКИЙ ДЕСЕРТ

На 400 г готового бисквита: 250 г замороженной малины, 250 г сливок, 100 г малинового ликёра или сиропа. Для крема: 1/2 л молока, 4 ст. л. муки, 3/4 ст. сахара, 4 яйца, ванилин или ванильный сахар.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте ванильный крем. Яйца взбейте в пышную массу. Взбивая, всыпьте муку, смешанную с сахаром. Влейте тёплое молоко. Варите на слабом огне, постоянно помешивая, до загустения. В конце добавьте ванилин или ванильный сахар. Снимите с огня, оставьте до полного остывания.
2. Готовый бисквит порежьте маленькими кубиками, разложите по креманкам или бокалам. Сверху полейте ликёром или сиропом, положите замороженные ягоды, затем — ванильный крем и взбитые сливки. Поставьте на несколько часов в холодильник.
3. Перед подачей к столу украсьте десерт ягодами.

Василиса МАКАРОВА, г. Омск

● Даже простые трубочки (соломинки) могут стать украшением коктейля, если подобрать трубочки разных цветов. Коктейль можно подать с 2-3 трубочками. Пьют коктейль через одну трубочку, а всё остальное — украшение.

Валерия МАРИНИНА, г. Тамбов



МОРС «ЗИМНИЙ ВЕЧЕР»

На 3 л воды: 1 ст. клюквы, 1 ст. калины, 1 ст. сахара, имбирь по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Вскипятите воду в кастрюле. Добавьте сахар и размешайте. Чтобы все витамины сохранились в морсе, воду остудите примерно до 60°C.
2. В дуршлаг насыпьте промытые ягоды клюквы и калины, положите нарезанный имбирь.
3. Опустите дуршлаг немого в воду и подавите ягоды с имбирем пестиком.
4. Когда все ягоды будут раздавлены, оставьте дуршлаг с ними в воде до полного остывания, чтобы морс настоялся.
5. Перелейте морс в графин и подавайте к столу.

Наталья ТОКАРЕВА, г. Пермь

Десерт совершенно простейший, но вкусный... Кстати, вместо груш можно взять хурму, яблоки или любые цитрусовые.

Галина НИКИТИНА, г. Ростов-на-Дону

ТВОРОЖНО-ГРУШЕВЫЙ ДЕСЕРТ

На 2 порции: 250 г творога, 1 крупная груша, немного мёда. Для украшения: любые замороженные или свежие ягоды.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Творог протираем через сито, раскладываем по креманкам.
2. Грушу очищаем от кожицы, удаляем сердцевину, нарезаем маленькими кубиками, выкладываем на творог. Сверху поливаем десерт растопленным мёдом, украшаем ягодами.

КОКТЕЙЛЬ «МАДРАС»

На 1/4 ст. водки: 1/4 ст. клюквенного сока, 1/4 ст. апельсинового сока, 1 долька лимона, лёд.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Водку с соками и льдом взбиваете в шейкере в течение 10 сек.
2. Затем перелёйте в бокал и украсьте долькой лимона.

Людмила МАЙКОВА, г. Москва

КОКТЕЙЛЬ «ЭКЗОТИКА»

На 200 г сухого шампанского: 2 спелых манго, 1 банан.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Манго и банан очищаем, из манго удаляем косточку. Затем с помощью блендера измельчаем фрукты.
2. К полученной массе добавляем холодное шампанское. Размешиваем до однородности и сразу же подаём к столу.

Елена РУКИНА, г. Петрозаводск

МОЛОЧНО-ШОКОЛАДНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

На 2 ст. молока: 4 ст. л. ванильного мороженого, 100 г молочного шоколада. Для украшения: крошка из печенья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Нагрейте 1/2 ст. молока в небольшом сотейнике, добавьте поломанный на кусочки шоколад. Размешивайте, пока весь шоколад не расплавится. Снимите с огня и дайте остыть.
2. Взбейте с оставшимся молоком и мороженым. Перелейте в бокалы. Посыпьте крошкой из печенья.

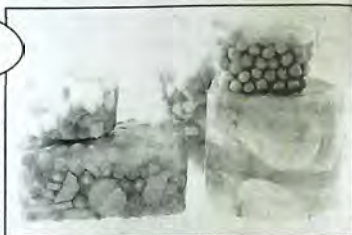
Антонина СНЕГИРЁВА, г. Моршанск

ОБЕД В МОРОЗИЛКЕ

У меня была похожая ситуация, когда была очень загружена на работе, а вечером ещё нужно было и по хозяйству всё успеть. Облегчала себе жизнь тем, что в выходные часть еды готовила и замораживала в морозилке. Выбирайте сами, что в вашей семье любят, и замораживайте: готовые котлеты, мясной гуляш, бефстроганов из печени, лазанью, пиццу, отваренный и нарезанный кусочками язык, запечённое в духовке мясо, фрикадельки, запеканки (в том числе из мяса и овощей). Можно замораживать также блюда, которые в виде полуфабрикатов продаются в магазинах: фаршированные блинчики, голубцы, фаршированный перец, сырники, пельмени, вареники. Хорошо себя ведут в заморозке перловая, пшённая и гречневая каша на воде. При желании можно заморозить даже отваренный бульон. Для супов и борщей советую вам в свободное время сделать овощные заготовки. Почистите и натрите морковь, свёклу и расфасуйте по пакетикам. Промойте и обсушите зелень, нарежьте и заморозьте. С такой подготовкой приготовление первых блюд займёт гораздо меньше времени. Кроме контейнеров, удобно пользоваться специальными пакетами для заморозки, порционными, с застёжкой.

Ольга ФЕДУЛОВА, г. Воронеж

Для
А. КУЗИНОЙ,
г. Псков



КАША В ТЫКВЕ



Для
Э.ЛЬВОВОЙ,
г. Темрюк

Вы спрашивали, как готовить кашу в тыкве. Раньше никогда не запекала тыкву целиком, но когда попробовала, просто влюбилась в этот рецепт. Могу поделиться своим опытом, правда, готовила рисовую кашу. Тыкву берём среднюю, срезаем крышечку, вынимаем сердцевину с семечками. Для начинки отвариваем рис до полуготовности, сливаем воду. Подготавливаем сухофрукты: курагу, изюм и чернослив. Смешиваем сухофрукты с рисом, добавляем сахар по вкусу и ванилин. Затем выкладываем начинку в тыкву, переслаивая маленькими кусочками сливочного масла. Сверху также раскладываем кусочки масла. Закрываем срезанной крышечкой и ставим тыкву на противень с высокими бортиками. Наливаем на противень 1 ст. горячей воды и ставим в нагретую духовку. Запекаем около 2 ч. при температуре 180-200°C. Тыкву ничем не смазываем и фольгой не оборачиваем. Первое время подливаем горячую воду на противень. Готовность проверяем, слегка протыкая тыкву ножом. Только глубоко не протыкайте, иначе жидкость, которая есть внутри тыквенного «горшочка», начнёт просачиваться на противень и подгорать.

Раиса КОНСТАНТИНОВА, г. Таганрог

КАК ХРАНИТЬ СУШЁНЫЕ ЯБЛОКИ

В специальной литературе сказано, что сушёные яблоки нужно хранить в сухих прохладных и хорошо проветриваемых помещениях. Яблоки пакуют в картонные коробки (что вы и сделали), фанерные или деревянные ящики, сита, корзины, мешочки из плотной ткани. Я бы посоветовала вам выстелить тару изнутри простой или, ещё лучше, вощённой бумагой, яблоки уложить и тщательно укрыть сверху концами бумаги. В городской квартире сушёные яблоки можно хранить в картонной коробке на застеклённом балконе, в частном — на холодной веранде. В любом случае, свои запасы периодически проверяйте, не завелась ли там моль.

Многие хозяйки больше любят хранить яблоки в стеклянных банках с крышкой либо просто завязанных вощённой бумагой. Банку нужно предварительно простерилизовать и хорошо высушить. Оптимальными считаются условия хранения при +10°C.

Анна ГРОМУШКИНА, г. Тверь

Для
Н.КАПУСТИНОЙ,
г. Рязань



Если яблоки сушили в сушилке, а не на воздухе, то лучше поместите их в плотный мешок и держите в самом сухом месте в квартире. Совсем недавно прочитала о старинном народном способе сохранить сушёные овощи и фрукты: нужно пересыпать их толстыми листьями рябины, которые обладают обеззараживающими свойствами.

Ирина ЛИСИЦЫНА, г. Орёл

Мечтаю купить себе ступку, чтобы растереть чёрный перец и другие пряности. Сейчас пользуюсь готовым молотым перцем. Посоветуйте, пожалуйста, из какого материала лучше искать ступку?

Варвара ПОПОВА, г. Тула

Подскажите, пожалуйста, как лучше хранить крупы (рис, гречку, пшено), купленные в запас?

Тамара ТИМОШЕНКО, г. Белгород

Если в рецепте указано количество сухих дрожжей, то как высчитать, сколько это будет сырых дрожжей? Какая нужна пропорция?

Галина ЧИЖОВА, г. Рязань

В этом году хочу на масленицу сделать блинчики рулетиком. Какую лучше выбрать начинку, чтобы блины не были чересчур жирными?

Лариса ПРОШИНА, г. Искитим

7 вопросов ПЕЛАГЕЕ

Пелагея — настоящее имя певицы, которая выступает на профессиональной сцене с раннего детства. Родилась Пелагея Ханова 14 июля 1986 г. в городе Новосибирске. В 8 лет незаурядная вокалистка поступила без экзаменов в спецшколу при Новосибирской консерватории, а в 14 лет экстерном окончила школу и поступила в РАТИ (ГИТИС) на эстрадный факультет. Сегодня Пелагея 26 лет. Она осталась верной выбранному фольклорному направлению, сегодня её называют фолк-рок-певицей. (В новой для себя роли музыкального наставника Пелагея выступила в программе «Голос» на Первом канале).

О БАЛЕТЕ И ХАРАКТЕРЕ

— Какие детские увлечения могли сравниться с любовью к пению и музыке?

— В возрасте трёх лет я постоянно устраивала маме частные хореографические представления. Со шляпой на голове, под музыку «Мэри Поппинс, до свидания!» я танцевала перед диваном, на котором сидела мама, вынужденная на всё это смотреть и восхищаться. Она хотела отдать меня в балетную школу, но педагоги, посмотрев на меня, трёхлетнюю, сказали: «У нас взрослые балерины весят меньше вашей девочки». Мама развернулась и отвела меня в секцию балльных танцев, но там мне не понравилось. И вот с тех пор я пою, а свои хореографические таланты демонстрирую во время проигрывшей и песнях.

— Вы с мамой переехали из Сибири в Москву, когда вы были практически ребёнком. Вы чувствуете себя сибирячкой или это уже далеко позади?

— Да, я сибирячка на все сто процентов. Прежде всего, это чувствуется в твердости характера. Не

могу сказать, что я жесткая женщина, но некий стержень у меня есть.

О ГОЛОСЕ

— Сложно обладать таким сильным и красивым голосом, как у вас?

— Да, сложно. Но я пытаюсь договориться с ним о сотрудничестве. То есть он — отдельное существо, а я — сосуд, который его хранит. Конечно, я соблюдаю голосовой режим, не хожу в заведения с громкой музыкой, чтобы не напрягать связки, не слушаю некоторые исполнители опять же по этой причине, не пью белое вино, но я, надо сказать, вообще равнодушна к алкоголю, не ем шоколад и семечки. Распеваюсь каждый день по два часа. В Москве у меня есть врач, он мой и фониатр, и психиатр, психика-то у артистов расшатана, а это влияет на голос. Вот он меня выслушивает, даёт, если надо, таблеточки, в общем, всячески меня опекает.

О ПЕСНЯХ

— Раньше было принято считать, что этническая музыка — для стариков. Сейчас, без вашего участия, интерес к жанру возник и у молодых людей. Как вы

думаете, почему именно сейчас?

— Потому что пора. Во всем мире это давно произошло, до нас просто медленно доходит. Ещё через пару лет интерес будет сильнее, это точно... При этом, конечно, народную музыку нужно адаптировать. Это мне интересно слушать, как поёт какая-нибудь бабушка, но я к этому пришла, прослушав огромное количество материала. — и то не каждая бабушка мне понравится! А молодому человеку, который сейчас сидит на иностранной музыке, бабушкины песни покажутся странными. Ему сначала нужно освободить организм от шлаков.

О СТИЛЕ

— Пелагея, какой стиль в одежде предпочитаете?

— Не могу сказать, что предпочитаю какой-то один стиль в одежде — так неинтересно (улыбается). Я нахожу особое удовольствие в сочетании люковых марок с демократичной одеждой — платье Topshop с сумочкой Chanel, например. В этом есть и ирония над повсеместным гламуром и существенная экономия бюджета (сме-

ется). Задумки почти всех сценических костюмов — от эскиза до шитья — мои. Для своих нарядов я всегда использую только натуральные ткани, очень часто — материалы, сделанные или выкрашенные вручную. Люблю ручное (часто старинное) кружево.

О ДИЕТАХ И ПЕЛЬМЕНЯХ

— Вам приходится бороться с лишним весом?

— Мне непросто держать себя в форме: я расположена к полноте. В детстве, например, я с большим удовольствием ела пельмени. У меня на подкорке осталось, что пельмени — самое вкусное, что может быть на свете, и теперь отказаться от них мне совсем нелегко. Но что делать — профессия обязывает хорошо выглядеть.

О ЛИЧНОМ

— Что такое, по-вашему, женское счастье?

— Женское счастье, конечно же, в детях и в радости наблюдения за их ростом, превращением во взрослых людей. У меня нет детей, но я надеюсь когда-нибудь испытать это счастье.



СКАТЕРТЬ без пятен

Самая красивая и парадная скатерть, хлопчатобумажная или льняная, требует особого ухода. После праздничного застолья на скатерти неминуемо появляются пятна различного происхождения. Конечно, лучше удалять их сразу, пока они свежие. Если ваша парадная скатерть всё ещё в пятнах, постарайтесь привести её в порядок как можно скорее.

КРАСНОЕ ВИНО

● Свежие пятна от красного вина промокните бумажными салфетками. Затем присыпьте загрязнённый участок поваренной солью. Можно положить на пятно кашицу из соли с водой. После ухода гостей промойте след от пятна под струей очень горячей воды. Замочите скатерть в тёплой воде с добавлением стирального порошка для трудновыводимых пятен.



БЕЛОЕ ВИНО, ЛИКЁР, ПИВО, ШАМПАНСКОЕ

● Чтобы отстирать пятна от белого вина, пива, ликёра и шампанского, приготовьте смесь из 1 ч. л. средства для мытья посуды, 2 ч. л. питьевой соды и 1 ст. воды. Смочите ватный или марлевый тампон в растворе и нанесите на загрязнённые участки скатерти. Оставьте на ночь, а утром промойте следы от пятен проточной водой и постирайте изделие, как обычно.

● В 1 ст. воды растворите 5 г высококачественного мыла и 1/2 ч. л. питьевой соды. Этим раствором смочите пятна, оставьте так на сутки, после чего изделие ополосните.

ЖИРНЫЕ ПЯТНА

● Свежее жирное пятно присыпьте тальком или картофельным крахмалом. Накройте этот участок скатерти белой тканью или бумажным полотенцем, сверху поставьте тяжёлый

предмет, например, вазу. Оставьте на 3-4 ч. По истечении этого времени удалите адсорбент щёткой и постирайте скатерть в стиральной машине.

● Свежее пятно от жира также можно посыпать солью, через пару минут стряхнуть соль и насыпать свежую порцию. А можно покрыть жирное пятно тальком или толчёным мелом, сверху положить промокательную бумагу и прогладить утюгом, нагретым до средней температуры. Если пятно не выводится сразу, тальк можно оставить на ночь.

● Пятна от шоколада хорошо выводятся медицинским спиртом. Спирт — отличный растворитель, безопасный для ткани. Также пятна от шоколада смывают сильносоленой водой.

● Для удаления пятен от кетчупа хорошо использовать глицерин, который считается хорошим жирорастворителем.

ПЯТНА ОТ СОКОВ И ФРУКТОВ

● Свежие пятна от фруктов удалить совсем нетрудно: для этого надо обработать пятно нашатырным спиртом или раствором соды (1 ч. л. на 1 ст. воды), а потом промыть водой.

● Для удаления пятен от фруктов и соков приготовьте раствор из 1 ст. воды, 1 ч. л. перекиси водорода и 1 ч. л. нашатырного спирта. Смочите ватный диск в растворе и обработайте пятна от краёв к середине. Затем прополоскайте скатерть в проточной воде.

● Пятна от апельсинового сока удаляют путём смазывания их глицерином. Через 2 ч. это место промывают водой.

● Белые хлопчатобумажные и льняные скатерти с фруктовыми пятнами рекомендуется сначала замочить в молоке, а после этого постирать.

ПЯТНА ОТ ЧАЯ

● Свежее пятно от чая как можно скорее промокните бумажной сал-

феткой и присыпьте поваренной солью. Через некоторое время стряхните соль щёткой. Протрите след от пятна ватным диском, смоченным в нашатырном спирте.

● Пятна от чая удаляют, протирая загрязнённый участок ватным тампоном, смоченным в смеси нашатырного спирта (1/2 ч. л.) и глицерина (2 ч. л.). С белых хлопчатобумажных, льняных тканей они удаляются при стирке и кипячении с отбеливателем.

ВОСК, ПАРАФИН

● Если после праздничного застолья на скатерти остались капли воска, аккуратно соскоблите их ножом. Затем нанесите на жирные следы немного пятновыводителя или жидкости для мытья посуды. Оставьте на 20-30 мин., почистите старой зубной щёткой от краёв к центру и промойте под струей тёплой воды.

● Если пятно стearина, парафина или воска испортило хлопчатобумажную или льняную скатерть, положите её в морозилку, чтобы масса от свечки затвердела. Затем аккуратно, тупой стороной ножа, от краёв пятна к середине, соскребите воск (парафин). Стряхните со скатерти образовавшиеся куски и крошки. Если ткань белая, прокипятите скатерть в стиральном порошке. Цветную ткань постирайте в машине при высоких температурах — выше 70 градусов.

ПЯТНА И ЖЕЛТИЗНА ОТ ВРЕМЕНИ

Даже очень старые пятна и желтизну, которая появляется на сгибах белья от времени, можно отстирать. Старый способ: бельё нужно намочить и намылить простым хозяйственным мылом (72%). Основательно намывленное бельё положить в целлофановый пакет, чтобы воздух не проходил, и оставить на сутки. Через сутки бельё достать и прополоскать. Таким же способом отстирывают и загрязнённые кухонные полотенца.

ХОЙЯ- ЦВЕТУЩАЯ ЛИАНА

Выращивание хойи — дело несложное, но при этом очень увлекательное. Некоторые хойи растут крайне медленно, зато другие быстро превращаются во взрослые цветущие экземпляры. Не знаю, как у кого, а моя хойя цветёт не только летом, но и зимой. Ей очень нравится большое солнечное окно, на котором она висит. Цветы — просто чудо! А вечером испускает такой интенсивный аромат, что не хочется отходить от неё.

Выходящее растение названо в честь англичанина Томаса Хоя, главного садовника герцога Нортамберленского (XIV в.). Герцог был страстным любителем редчайших растений. После поездки в Индию, его коллекция пополнилась удивительным выходящим растением с ароматными бархатными цветками, собранными в небольшие букетики. Этим растением заинтересовались ботаники. В настоящее время красавица хойя очень популярна. Она растёт и в наших квартирах, и в офисных помещениях.

Род хойя (Hoya) принадлежит к семейству ластовневых. Родина — Индия, Южный Китай, Австралия и острова Тихого океана. В природе существуют около 200 видов хойи, в комнатной культуре до недавнего времени выращивали только два вида — хойя мясистая и хойя прекрасная. Хойю мясистую в народе ещё называют восковой плющ. Цветёт хойя ежегодно. Цветки белые с розовой коронкой в центре, имеют форму звездочек, собраны в розетку. Каждое соцветие цветёт несколько недель. Листья мясистые, овальной формы тупые или заостренные на концах, темно-зелёного цвета. Выращивать хойю лучше всего в подвесных или плетёных корзинках.

МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ И ОСВЕЩЕНИЕ

Всем хойям необходимо яркое освещение, они хорошо переносят прямую солнечный свет. Подойдёт восточное или западное окно. На южной стороне в самые жаркие летние часы понадобится притенение. Лучшее притенение — это тюлевая занавеска в ком-

нате или крона ближних деревьев. На северном окне растение не цветёт.

ТЕМПЕРАТУРА

Оптимальная температура для роста и развития растения в летний период составляет 22-25°C, осенне-зимний не ниже 16°C. Растение может зимовать и при 20-22°C, однако в этом случае цветение будет менее обильным.

ВЛАЖНОСТЬ

Влажность воздуха не играет существенной роли для хойи, однако, в весенне-летний период её рекомендуется опрыскивать, стараясь, чтобы вода не попадала на цветки. Можно поставить хойю на поддон с водой. А ещё она очень хорошо отзывалась на купание под тёплым душем. После такой процедуры листики следует протереть насухо. Помещение, где находится хойя необходимо часто проветривать.

ПОЛИВ

Поливать хойю (как и все цветы) с весны до осени следует обильно. Верхний слой почвы должен обязательно подсохнуть перед

следующим поливом. Зимой полив ограничен, но он зависит от температуры в помещении. Хойи легче переносят некоторую пересушку почвы, чем избыточный полив. Вода должна быть мягкой, отстоянной.

ПОДКОРМКА

В весенне-летний период растение следует подкармливать 1 раз в 2-3 недели комплексными минеральными удобрениями.

ПЕРЕСАДКА

Молодые растения пересаживают ежегодно в больший по размеру горшок. Взрослые растения пересаживают один раз в 3 года, чтобы обновить почву. Для пересадки можно взять готовую смесь для орхидей или составить самостоятельно из дерновой, листовой земли, перегноя, торфа и песка, взятых в пропорциях 2:1:1:1. На дно горшка обязательно насыпать хороший дренаж.

РАЗМНОЖЕНИЕ

Размножается хойя стеблевыми черенками, которые берутся с прироста побегов прошлого года или

стеблевыми отводками. В один горшок высаживается несколько черенков. Они легко укореняются. Затем через 20-25 дней их пересаживают в отдельные горшки и прищипывают после образования 3-4 листа.

ВРЕДИТЕЛИ И БОЛЕЗНИ

Хойя может повреждаться мучнистым червецом, паутинным клещом, щитовкой и тлей. При появлении вредителей растение следует хорошо вымыть, обработать фунгицидами. Корни купленных растений обязательно нужно обработать слабым раствором актары.

ОСОБЕННОСТИ УХОДА

Во время цветения растение не следует переставлять с места на место, иначе бутоны и цветки начнут опадать. После того как растение отцветёт, надо срезать все самые длинные побеги, оставляя короткие веточки на которых происходит цветение. Цветеносы удалять не следует, в следующем году на них появятся новые цветки.

Подготовила
Нина ЧЕБОТАРЁВА



ВАМ ПОНАДОБИТСЯ: ненужные ёлочные шары (лучше пластиковые); краски акриловые; трёхслойные салфетки с новогодними рисунками; клей ПВА; акриловый лак; манка; блёстки; плоские синтетические кисточки; губка маленького размера; контуры по керамике и стеклу; палитра.

ВТОРАЯ ЖИЗНЬ СТАРЫХ ИГРУШЕК

Надоели ваши старые новогодние игрушки, которые вы вешаете на ёлку уже много лет? Мы предлагаем вам сделать эксклюзивные игрушки с помощью техники декупаж. Ваша ёлочка будет самой оригинальной!



1. Выкладываем в палитру краску белого цвета. Обмакиваем губку в краску и наносим её на шарик.



2. Продырявляем тоже самое и с остальными шариками и оставляем сохнуть примерно на час.



3. В это время подготовим салфетки для декорирования. Слои салфетки разрезаем и из цветного слоя вырезаем картинки.



4. Наберите в стаканчик воды и добавьте туда столько же клея ПВА. Хорошо перемешайте. Приклейте картинки на высохшие ёлочные игрушки. Кисточкой проводите от середины к краям.



5. Таким образом нанесите все картинки на шарики.



6. Разводим светло-жёлтую краску и наносим её на белую основу нескольких шариков.



7. После того как краска высохнет, покрываем шарик акриловым лаком.

Вот такие красивые шарики у нас получились.



8. Теперь нам нужно их украсить, придать им новогоднее настроение. Для этого возьмём белую краску и всыпем в неё манку. У нас должна получиться консистенция густой каши. Нанесите эту смесь там, где у вас должен лежать снег. Можно сделать снежинки.



9. Ждём, пока смесь подсохнет, и наносим на наш шарик лак. А сверху посыпаем блёстками.



10. Другие белые шарiki мы покрасим в синий цвет. А затем сделаем всё то же самое.



11. Оставшиеся белые игрушки мы покроем насыщенным жёлтым цветом, а края рисунков обведём контуром белого цвета с перламутровым оттенком.



12. Покрываем игрушки лаком.

НОВОГОДНИЕ РИСУНКИ НА СТЁКЛАХ...

Рисовать можно что угодно, главное, чтобы присутствовала новогодняя тематика. Используйте специальные новогодние открытки или трафареты. Их можно купить или изготовить самостоятельно. Ещё можно приклеить скотчем понравившуюся картинку с обратной стороны стекла и по ней рисовать.

Рисунки желательно наносить красками белого цвета. Используйте для рисования обычную гуашь, смешанную с акварелью или блёстками. Также для рисования на стекле существует и специальная краска. Некоторые предпочитают рисовать шедевры зубной пастой, а чтобы не пришлось после праздников с трудом отмывать стёкла, лучше воспользуйтесь витражной краской для детей. С помощью такой краски можно изготовить многообразие наклеек — краска наносится на прозрачную плёнку, а потом переносится на стекло. Рисовать на стёклах можно также искусственным снегом в баллончиках.



...И ЕЩЁ НЕСКОЛЬКО ИДЕЙ

Очень легко сделать оригинальные ёлочные игрушки из ненужных дисков. Главное, подобрать подходящие шаблоны, которые нужно обвести маркером. По полученному контуру нужно вырезать игрушку при помощи достаточно мощных ножниц (например, портновских). Если вы хотите, чтобы игрушки были одинаковы с двух сторон, придётся склеить между собой контуры, вырезанные из двух дисков.



Вот так оригинально можно украсить ленточками новогоднюю бутылку шампанского. Кстати, и на свадьбу это будет тоже неплохо.

А ещё ленточками можно украсить ножки стульев. Добавьте к ним шарик или шишечку — и будет совсем по-новому.



ГОРОСКОП 2013



ОВЕН ЛЮБОВЬ И СЕМЬЯ



В третьей декаде апреля возможна потрясающая встреча, увлечение, которое обернется внезапными личными переменами. Если вы состоите в браке, пострайтесь, не изменяя, преобразовать вашу энергию любви на полезные дела, общение с детьми и близкими.

РАБОТА И ДЕНЬГИ

В 2013 году в одиночку справиться непросто. Удачи принесут семейный бизнес, работа с людьми, которые стали близкими, а также дела, начатые с колллективом интересных людей. В течение года потери будут сменяться вложениями в новые дела.

ОТДЫХ

Зимой, в январе, активный отдых с семьей, друзьями, любимыми, в хорошей компании интересных людей. Показан активный отдых и спорт и в сентябре.

ТЕЛЕЦ ЛЮБОВЬ И СЕМЬЯ



2013 год проназан прошлыми отношениями и связями. В вашу жизнь войдут испытания и искушения, в семье назреют трудности взаимопонимания. Разрывы апреля и мая, а затем возврат отношений в июне-июле. Если привычные отношения дороги, то вы сможете их вернуть, но осадок останется.

РАБОТА И ДЕНЬГИ

В течение года партнёрские, личные и деловые, сыграют важную

роль в вопросах успеха, в личных, творческих и деловых достижениях. Семейная жизнь (или её отсутствие) окажет огромное влияние на результативность деловой сферы. Критические периоды года — конец апреля и май, а также ноябрь.

ОТДЫХ

С февраля и до середины апреля — дружеские компании и встречи, отдых, экскурсии в кругу свободных и интересных людей. Сентябрьские дни удачны для отдыха с семьей, детьми и близкими.

БЛИЗНЕЦЫ ЛЮБОВЬ И СЕМЬЯ

В 2013 году любовь озаряет вашу жизнь и дела. Любимые участвуют почти во всём. В семействе может быть прибавление. В мае, возможно, в семье и с личными партнёрами произойдёт разрыв. Но будьте внимательны: не вручайте свою жизнь и любовь в руки проходимцев, чтобы не потерять всё.



В 2013 году любовь озаряет вашу жизнь и дела. Любимые участвуют почти во всём. В семействе может быть прибавление. В мае, возможно, в семье и с личными партнёрами произойдёт разрыв. Но будьте внимательны: не вручайте свою жизнь и любовь в руки проходимцев, чтобы не потерять всё.

РАБОТА И ДЕНЬГИ

Во второй половине июля — личный успех, прибыль. Теперь, после потерь конца апреля и мая, деньги идут в рост, и это продлится весь оставшийся год, кроме ноября. Служебные отношения могут быть напряжёнными в середине сентября.

ОТДЫХ

Начало осени — удачное время для отдыха с любимыми. Вы отлично проведёте время, не растративая деньги, а вместе занимаясь хозяйством, работами на природе, собирая ягоды, грибы, делая поделки для дома.

РАК ЛЮБОВЬ И СЕМЬЯ

В течение всего года дети и любимые станут для вас важнее многих дел и планов, родители и домашние будут беречь вас от бед и проблем. Вы строите свою жизнь и любовь. В любви — поток светлых чувств. В течение года вы переживёте взлёты и падения, познаете всю палитру радостей и страданий.



РАБОТА И ДЕНЬГИ

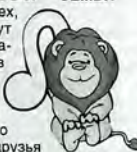
В течение года вы переживёте три потрясающих периода, которые принесут успех, интеллектуальное развитие, новые возможности. Планы и идеи реализуются. Но будьте готовы к тому, что за свой авторитет придётся бороться. В конце июня и в июле ждите успехов в карьере, прибыли.

ОТДЫХ

Начало весны принесёт увлечение интересными людьми. Общение с ними, отдых на природе, у воды помогут вашему духовному росту. Летом и осенью удачен отдых у моря с любимыми и детьми.

ЛЕВ ЛЮБОВЬ И СЕМЬЯ

Любовь, успех, увлечения ждут с третьей декады марта и в апреле. В июне берегитесь сомнительных связей. В это время помогут друзья и близкие. Родители и домашние станут лучшей опорой. В конце августа начале сентября избегайте конфликтов с окружающими. В ноябре отношения с родителями и другими членами семьи станут гораздо лучше. Появится взаимопонимание.



РАБОТА И ДЕНЬГИ

Начало года принесёт много работы и забот, произойдут перемены, не избежать и потерь. Лето начнётся с успеха запланированных мероприятий. В августе — удачные поездки, предложения. Беритесь за то, что посылает судьба. Помогут даже негативные ситуации.

ОТДЫХ

В конце июня — июле найдите возможность отдохнуть в санатории. В октябре для здоровья и отдыха удачна вторая неделя.

ДЕВА ЛЮБОВЬ И СЕМЬЯ



В феврале постарайтесь не ссориться с любимыми, возможен кризис, ревность, споры вокруг ваших «подвогов». С середины мая и до конца года родственная поддержка будет опорой. Взаимовыручка станет главным фактором в этом году. Любящие люди будут сопутствовать во всех делах и помогать.

РАБОТА И ДЕНЬГИ

Год двойственный. Удачи и подвёмы будут сопровождаться спорными отношениями с руководством и партнёрами. Но даже в периоды возможных потерь, весной и в начале ноября, без денег вы не останетесь. Денег будет столько, сколько нужно. Ждите прибыли, подарков, крупных приобретений в июле и августе.

ОТДЫХ

Во второй половине мая короткий, но эффективный отдых у воды поможет справиться с внутренним напряжением. Но для полноценного отдыха наиболее удачны вторая декада июля и августа, а самыми лучшими станут познавательные туры.

ВЕСЫ ЛЮБОВЬ И СЕМЬЯ



В 2013 году в семье весной и в середине осени назреют проблемы, от которых не отмахнешься. Будут волновать трудности с эксцентричными партнёрами, которые не первый и не последний год держат вас в напряжении. Все мысли о доме, о любви, о потомстве. Но в конце года близкие люди убергут от проблем и потерь.

РАБОТА И ДЕНЬГИ

Летом и весной ждите прибыли, при острой необходимости будет появляться возможность дополнительного заработка. Июль пройдёт под флагом финансового и материального успеха. В целом год удачен для карьерного роста и принесёт удачу в финансовых делах.

ОТДЫХ

В январе активный отдых с детьми и любимыми, занятия спортом за городом, в коротких поездках. В сентябре — период отдыха с друзьями, занятия собой, удачное время для поездок.

СКОРПИОН ЛЮБОВЬ И СЕМЬЯ



Год принесёт подъём чувств и вдохновения, вы буде-

те увлечены различными персонами, интересными людьми. Если вы в прочных отношениях, то может возникнуть увлечённость, тяга к другому человеку, опасность разрушить привычные, прочные связи.

РАБОТА И ДЕНЬГИ

В течение первой половины лета вы будете менять дела, перестраивать работу. Вложений будет больше, чем отдачи, но позже, с июля, финансовые планы и договоры реализуются, потери компенсируются.

ОТДЫХ

Зимой и в первой половине весны интеллектуальный отдых, зимние игры и спорт, поездки и общение со знакомыми и родственниками. Удачными могут быть и летние поездки.

СТРЕЛЕЦ ЛЮБОВЬ И СЕМЬЯ



В этом году домашние заботы и радости будут требовать повышенного внимания. Весна осложнит отношения с окружающими, но друзья выступят посредниками, будут поддерживать, помогут сохранить равновесие и добрый климат в семье.

РАБОТА И ДЕНЬГИ

В 2013 году успехи в работе переживаются с потерями. С конца весны и в оставшийся период года будет много подготовительной работы, скрытой от чужих глаз. В конце года на гребне волны перемен вы сможете воплотить некоторые свои мечты, идеи и желания.

ОТДЫХ

В первой половине года урегулировать проблемы со здоровьем помогут воздух и санаторное лечение. Также для отдыха и поездок с любимыми удачна вторая декада октября.

КОЗЕРОГ ЛЮБОВЬ И СЕМЬЯ



Май — период трудностей и обобщений в любви. Успехи и сильные чувства и страсти тесно переплетаются с проблемами и потерями. И кажется, что идёт настоящая битва за любовь. Осенью, зимой 2013-2014 гг. вы переживёте поток личной популярности, повышенное внимание со стороны окружающих.

РАБОТА И ДЕНЬГИ

В 2013 году появляется стремление к карьерному росту. Терпение и старания будут вознаграждены. Придёт прибыль, возможность пополнить свой кошелёк, постройтесь. Во второй половине года ваша жизнь и

работа во многом будут зависеть от семьи и партнёров.

ОТДЫХ

Осенью удачны горячие ключи, отдых у моря, в пустыне. В декабре помогут санатории или просто отдых и покой в тёплых краях и хороших условиях.

ВОДОЛЕЙ ЛЮБОВЬ И СЕМЬЯ



Май и начало лета — период обобщений, страсти, которая подчинит себе ваши эмоции и желания. Вокруг поклонники и поклонницы, признание, успех. Не пускайтесь во все тяжкие, берегите детей и любимых, если они у вас есть. Если же вы ждёте своё счастье, не идите в объятия первого встречного.

РАБОТА И ДЕНЬГИ

В первой половине года работать будет интересно, коллектив и окружающие вас люди и даже руководство станут помощниками. Наиболее сложный период придётся на вторую половину весны и ноябрь. В конце года, несмотря на перемены в делах карьеры и на службе, вы добьётесь хороших результатов.

ОТДЫХ

В июне — отдых в приятной компании и удачи в хобби, отдых у воды и на природе. Осенью полезен отдых у горячих источников, на море, в пустыне, в теплых краях.

РЫБЫ ЛЮБОВЬ И СЕМЬЯ



Втечение года дороги, далекие и близкие, станут основным фактором жизни. Будет много путешествий с близкими и любимыми. Летом возможны и увлечения, и обобщения. Не сворачивайте с доброго пути, даже если мутная вода страстей захватит все ваше существо.

РАБОТА И ДЕНЬГИ

В 2013 году в работе вас ждёт успех. В апреле ждёт успехи в финансовых делах, участие в проектах, которые принесут прибыль. Личные достижения и таланты станут основой для развития прежнего бизнеса и новых дел. И вдали от дома и в родных краях весь год дела будут идти успешно.

ОТДЫХ

В первой половине лета проведите ремонт жилья, а во второй — вас ждёт активный отдых, бурная деятельность, занятия спортом, а также дела детей и активная работа на их будущее.

Каков должен быть порядок приёма лекарств, если человек заболел простудой или гриппом?

— Прежде всего, нужно оценить тяжесть своего состояния и внимательно подойти к выбору лекарств.

Бессмысленно сразу самостоятельно принимать антибиотики. Назначить больному их может только врач, потому что при острых респираторных заболеваниях и гриппе они не помогают. А осложнения после лечения антибиотиками возникают часто. Поэтому при простуде, в первую очередь, необходимы средства, которые действуют на вирусы в заражённой клетке: мешают им размножаться и быстро выводят их из организма. К таким препаратам относятся лавомакс, аридол и другие. Хорошо зарекомендовали себя и гомеопатические лекарства: анаферон, эргоферон, осциллококцидум. Эти средства можно применять при любых видах острых респираторных заболеваний.

Для лечения гриппа существуют специальные препараты, но они относятся к средствам рецептурного отпуска, поэтому их должен рекомендовать врач.

Если вы хотите быстро избавиться от неприятных ощущений и повышенной температуры, то, конечно, помогут и симптоматические препараты, снижающие температуру и уменьшающие заложенность носа. Однако такие популярные лекарства, как терафлю, колдакт или колдрекс, действуют достаточно короткое время, и для их приёма есть целый ряд ограничений.

Иногда слышу, что сосудосуживающие капли в нос очень вредны и лучше их вообще не капать. Но как тогда справиться с заложенностью носа?

— Восстанавливать дыхание при простудном насморке нужно обязательно. Иначе повышается вероятность развития таких осложнений, как гайморит и отит.

Но лучше пользоваться не каплями, а спреями с сосудосуживающим действием. Их труднее передозировать, а значит, и побочные эффекты развиваются реже. Во избежание привыкания дольше четырёх-пяти дней данные препараты лучше не применять. Помимо сосудосуживающих средств, можно несколько раз в день промывать нос спреями аква-марис, аквалор, физимер. Они содержат целебную для носа морскую воду.

При правильном лечении потребность в сосудосуживающих каплях уменьшается уже на третьи-четвёртые сутки. Если же после этого

7 вопросов О ПРОСТУДЕ



срока дыхание остаётся затруднённым, облегчить самочувствие можно при помощи спрея ринофлуимуцил. Он хорошо разжижает густую слизь в носу.

Могут помочь при насморке и таблетки. Эффективным природным лекарством от заложенности носа являются растительные драже синупрет и гомеопатический препарат коризалия. Они удобны в применении и содержат целый ряд биологически активных веществ, облегчающих носовое дыхание.

Правда ли, что, если человек активно снижает температуру, простуда затягивается?

— Действительно, во многих случаях организму нужно дать побороться с вирусами. Если у вас нет хронических заболеваний, таблетки от повышенной температуры рекомендуется принимать, когда столбик термометра преодолел отметку 38,5°C.

Вместо «химии» можно пить чай с липовым цветом, малиной или цветками чёрной бузины. Эти напитки неплохо помогают в борьбе с лихорадкой. Рекомендуются также морсы из клюквы, земляники и брусники, отвар из плодов шиповника. Они обогащают организм витаминами и стимулируют наш иммунитет.

Однако в случае плохой переносимости повышенной температуры мучить себя не стоит. Жаропонижающее

лекарство необходимо, если на фоне не очень высокой температуры у вас очень ломят мышцы или раскалывается голова.

Какая тактика лечения наиболее эффективна при простудном кашле?

— Простудный кашель бывает сухим и влажным. Сухой кашель возникает вследствие воспаления в трахее и бронхах. Он доставляет нам немало неприятных ощущений, и, по сути, бесполезен для организма. Если покашливание незначительное, то вполне можно обойтись леденцами с мятой и эвкалиптом. Если же приступы сухого кашля не дают спокойно жить и работать, их нужно подавлять при помощи специальных таблеток и сиропов — например, синекода.

Однако противокашлевые препараты нельзя применять, если кашель стал влажным. Средний срок применения этих средств при простуде — от двух до четырёх дней.

Появление влажного кашля с мокротой при простуде — хороший признак. Он говорит о том, что в организме начался процесс очищения бронхов от инфекции и её последствий. Помочь организму в этом случае призваны отхаркивающие средства или лекарства, делающие мокроту более жидкой. Их можно и нужно использовать достаточно

долго, пока кашель не исчезнет.

Неплохо действуют в таких случаях АЦЦ, лазолван. Можно использовать и растительные препараты. Облегчают откашливание сок черной редьки с медом, препараты солодки и алтея, настой аниса, экстракт тимьяна и настойка плюща.

При этом не стоит забывать, что кашель — это лишь одно из проявлений простуды. Поэтому в первую очередь нужно бороться с инфекцией. А противокашлевые и отхаркивающие средства должны быть лишь составной частью комплексного лечения.



При болях в горле многие люди сразу начинают принимать антибиотики. Они правы?

— Если это ангина или обострение хронического тонзиллита, а антибиотик назначил врач, такая тактика абсолютно верна. Но проблема в том, что боли в горле могут также проявляться вирусные и грибковые инфекции. Поэтому до постановки диагноза с антибиотиками лучше не спешить. Иначе состояние может даже ухудшиться.

Но если даже лекарство назначено верно, антибиотики не дают стопроцентной гарантии быстрого выздоровления. Особенно, если человек страдает хроническим тонзиллитом. Ведь микроорганизмы привыкают к лекарствам. Поэтому лечение должно быть комплексным.

Нужно полоскать горло настоями лекарственных растений, хлорофиллиптом, йодом с содой и солью. Полоскания можно применять и в период обострения, и для профилактики. Они могут приносить облегчение и уменьшать неприятные ощущения в горле.

Хорошо действуют при простуде и ингаляции. Они лечат не только воспаленное горло, но и другие дыхательные пути. Поэтому если неприятным ощущениям в горле сопутствуют насморк и кашель,

ингаляции — это то, что нужно. Наиболее эффективны не обычные паровые ингаляции, а процедуры, которые проводят с помощью специальных приборов — небулайзеров. В них лекарственное вещество распыляется от компрессора или ультразвукового источника.

Почему после обычной простуды заложенность носа и кашель иногда очень долго не проходят? Возможно ли предсказать такое развитие событий и предупредить его заранее?

— В большинстве случаев простуду вызывают вирусы. С ними иммунитет справляется, в среднем, за три-пять дней.

Но вирусная инфекция ослабляет наши защитные силы. У многих людей в дыхательных путях начинают активно размножаться вредные бактерии. Побороть их нам гораздо сложнее, поэтому выздоровление замедляется.

Предугадать, как будет развиваться ситуация, непросто. Однако точно известно, что если человек страдает хроническим гайморитом, тонзиллитом или бронхитом, то вероятность затяжной простуды у него весьма высока. В группе риска также люди с ослабленным иммунитетом, анемией, очень низким весом, сахарным диабетом и другими тяжелыми хроническими заболеваниями.

Раньше тактика была однозначной: если инфекция затянулась, нужно принимать антибиотики. При этом их назначали только с лечебной целью, когда человека уже беспокоил сильный кашель, повышенная температура и другие неприятные проявления инфекции.

Однако бактерии научились передавать друг другу информацию, о том, как обороняться против анти-

бактериального лекарства. Поэтому для уничтожения бактерий сейчас стали применять ещё и их естественных врагов — вирусов-бактериофагов. Проникая в клетки микробов, они разрушают их. А когда все бактерии уничтожены, фаги безболезненно выводятся из нашего организма.

Теперь людям, склонным к «долгоиграющей» простуде, уже при первых признаках заболевания назначают препараты бактериофагов комплексного действия. В них входит сразу несколько фагов, уничтожающих самых распространенных возбудителей заболеваний. В результате простуда у людей из группы риска заканчивается в течение «стандартных» пяти-семи дней.

Нужны ли при простуде таблетки для стимуляции иммунной системы? Одно время их очень активно назначали, а сейчас почему-то рекомендуют реже.

— К иммуномодуляторам и иммуностимуляторам с большей осторожностью стали относиться врачи, но не пациенты. За последние пять лет продажи препаратов с таким эффектом возросли почти на 40 процентов. Но на заболеваемости простудами и ангинами это не сказалось.

Дело в том, что наш иммунитет очень хрупок. И если мы будем стимулировать его бездумно, то можем нарушить равновесие. Поэтому иммуномодуляторы можно применять только по назначению врача после обследования организма на иммунный статус.

Однако это замечание не относится к гомеопатическим, растительным препаратам и так называемым адаптогенам. Они действуют на иммунную систему очень мягко. Поэтому средства на основе эхинацеи, элеутерококка, лимонника, женьшеня применять можно. Но только в том случае, если у вас нет непереносимости компонентов этих препаратов.



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

Женская консультация

Накануне месячных у меня очень повышается аппетит. Я обычно набираю около 3 кг. Как быть?

С. Д., г. Воронеж

У женщин чувствительность центра голода зависит от фазы менструального цикла. Во вторую фазу аппетит обычно выше, чем в первую. Поэтому направлять усилия по похуданию надо на первую фазу цикла, а во вторую можно просто ограничиваться поддержанием веса. К тому же перед месячными в организме появляется тенденция к задержке воды. И вполне возможно, что появившиеся 2-3 кг — это всего лишь задержавшаяся жидкость, которая с приходом «критических дней» постепенно исчезнет.

Но иногда женщины находятся в состоянии значительного психологического напряжения, то есть испытывают предменструальный синдром. Они практически теряют контроль над аппетитом и сильно переедают. В таких случаях для уменьшения аппетита рекомендуется диета с высоким содержанием углеводов и ограничением мяса и соли, способствующая выработке гормона удовольствия серотонина.

Помимо диеты, хороший эффект в подавлении аппетита дают психотерапия и занятия легкими физическими упражнениями.

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

И. Д., г. Орел

Кофеин, содержащийся в кофе, может неблагоприятно сказаться на самочувствии будущей мамы и течение беременности. Особенно во второй половине, когда появляется тенденция к повышению артериального давления. Поэтому от кофе нужно, по возможности, отказаться. Возможно, вам будет совсем несложно это сделать. Многие женщины перестают пить кофе сами, просто в силу изменения вкусовых пристрастий.

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 будет лечебным средством. Только пейте его с молоком. Такой «тандем» уменьшит вредное влияние кофеина и вероятность изжоги, часто встречающейся во второй половине беременности.

На вопросы отвечал
Здурад МУБАРАКШИН,

врач-гинеколог больницы № 8 г. Воронежа

У меня нашли полип в матке. Мог ли он появиться из-за хронического аднексита? Каковы мои шансы на беременность?

И. Г., 28 лет, г. Саратов

Аднексит мог косвенно повлиять на функцию яичников и вызвать нарушения гормонального фона. Вам нужно тщательно обследоваться у гинеколога, сделать гистероскопию и пролечиться. Если всё пройдет успешно, шансы на беременность есть. Но многое зависит ещё и от того, есть ли у вас такие последствия аднексита, как спайки. Возможно, потребуются ещё и лапароскопическая операция.

Недavno мне поставили диагноз «генитальный герпес» и назначили длительное лечение. Насколько часто противогерпетические лекарства оказывают побочное действие?

Ю. В., г. Липецк

В целом противогерпетические таблетки хорошо переносятся. Однако они являются средствами рецептурного отпуска, поэтому все вопросы, касающиеся нюансов их использования, надо согласовывать со своим лечащим врачом.

Мази и кремы тоже считаются вполне безопасными препаратами, и их можно свободно купить в аптеке. Иногда они могут вызывать аллергические реакции. Поэтому, если вы вдруг заметите какие-то новые высыпания, не похожие на герпетические, надо прекратить применение мазей и обратиться к врачу.

У меня начался климакс, который я очень тяжело переношу. Врачи посоветовали гормональную терапию. Однако она мне помогает слабо, беспокоят сильная усталость и утомляемость, плохое настроение. Как вернуть силы?

М. Д., г. Белгород

Если слабость не проходит, несмотря на лечение и здоровый образ жизни, надо ещё раз пройти всестороннее обследование для поиска причин плохого самочувствия. Иногда слабостью и утомляемостью проявляются хронический гепатит, начинающийся сахарный диабет, онкологические заболевания. Но чаще такие ощущения сопутствуют депрессии. Поэтому при затянувшихся проблемах с утомляемостью и настроением желательно посетить не только гинеколога, но и психотерапевта.

РАСТИРКИ ДЛЯ СУСТАВОВ



Аптечные мази и гели для снятия болей в суставах сейчас широко рекламируются. Однако помогают они далеко не всем. В чём причина? Как правильно их применять?

Консультирует терапевт, кандидат медицинских наук Ольга Алексеевна Мубаракшина.

КАЖДОМУ – СВОЁ

Эффективность местных обезболивающих препаратов может значительно различаться у разных людей. Многое зависит от того, что является причиной неприятных ощущений.

Например, если сустав покраснел и горячий на ощупь, нельзя использовать мази с разогревающим действием. К ним относятся такие средства, как апизартрон, бен гей, никлофлекс, финалгон. Тепло может только усилить воспаление. Зато эти средства эффективны при умеренной боли в суставах, которая вызвана длительной ходьбой.

Есть также другая категория мазей — те, что содержат противовоспалительные вещества. К ним относятся вольтарен эмульгель, фастум гель, дил релиф и многие аналогичные средства. Компоненты таких мазей проникают через кожу, доходят до воспалённого участка и уже там «работают».

Но их силы действия может не хватить, особен-

но, если процесс разрушения сустава зашёл далеко. К тому же, степень всасывания лекарств через кожу у всех людей разная. Она зависит, в первую очередь, от толщины кожи и от её кровоснабжения. Например, у пожилых людей кровоток в коже замедлен. Поэтому если мазь просто намазать на кожу над больным суставом, обезболивающего эффекта можно и не заметить.

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

Поэтому, если боли очень сильные и плохо снимаются даже таблетками, мази и растирки вряд ли окажут «волшебный» эффект. В таком случае нужно обращаться к ревматологу и решать вопрос о гормональных уколах в сустав. После инъекции практически сразу исчезают боли и отёк, так как гормоны

обладают очень мощным действием.

Однако такие уколы нельзя делать часто. Они могут повышать артериальное давление, вызывают увеличение уровня сахара в крови. Поэтому существуют противопоказания к их использованию.

Немало побочных эффектов и у обезболивающих таблеток из группы нестероидных противовоспалительных средств. Они уменьшают прочность защитных барьеров стенок желудка. В результате агрессивная кислота желудочного сока может повреждать слизистую, вызывая эрозии и даже язвы. Поэтому совсем отказываться от местных средств не нужно.

Эффективность мазей и гелей можно увеличить при помощи простого, но действенного компресса с димексидом. Это вещество является «проводником» лекарственных веществ через кожу. При этом он и сам обладает обезболи-

вающим и противовоспалительным действием.

Лечебное действие мазей также увеличивают физиотерапевтические процедуры: токи, ультразвук, магнитотерапия. Когда боли пойдут на убыль, можно проводить и лечебную физкультуру. Заниматься ей лучше сидя или лежа, когда нагрузка на сустав минимальна.

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

Для лечения суставов используются не только местные средства. Сейчас очень популярно натирать суставы настояками сирени, акации, золотого уса, «адамова яблока». Точный химический состав и лечебные свойства этих растений до конца не изучены. Но многие пациенты отмечают хороший обезболивающий эффект от таких компрессов и растирок. Водочные и спиртовые настои улучшают кровоснабжение тканей, способствуют уменьшению воспаления.

При этом особого вреда при наружном применении настойки не принесут. Ведь компоненты растений через неповреждённую кожу проникают в очень незначительных количествах. Но аллергикам такой метод нужно применять с осторожностью. И перед тем, как делать компрессы, всё же желательно посоветоваться с врачом.

БУДЬ В КУРСЕ!

Большинство мазей и растирок для лечения суставов рекомендуется использовать не реже 2-3 раз в день.



РЕЦЕПТ ДЛЯ ВАС

Чтобы увеличить эффективность обезболивающих мазей, перед ним сделайте следующий компресс.

Возьмите 1 часть димексида и 2 части воды комнатной температуры, смешайте их в небольшой чашечке. Получившимся раствором смочите марлю, сложенную в 8 слоёв. Кожу над суставом смажьте любой противовоспалительной мазью, сверху положите примочку с раствором и клеёнку, после чего укутайте это место тёплой тканью.

Ингредиенты для этого компресса можно купить в любой аптеке без рецепта. Очень важно, чтобы в состав мази входило одно из следующих веществ: диклофенак, ибупрофен, кетопрофен.



МОЙ ПАРЕНЬ-ТРЕЗВЕННИК!



ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ

Вероника, наверное, многие мечтали бы о таком парне, как твой! Серьезный человек, занимается спортом, музыкой — а ты переживаешь, что он не любит шумных компаний. В твоём представлении праздник — это обязательно выпить, потанцевать и т. д., а он, видимо, мыслит по-другому. Если он тебе, действительно, дорог, если это тот человек, с которым ты хочешь связать свою жизнь, значит, придётся искать компромиссы. Ведь смысл отношений двух людей не сводится только к досугу. Есть ещё общие чувства, общее дело, цели, творческие планы. Но и твоему парню придётся принять твои интересы, твоих родных — ты же их не переделаешь! Не бойся ничего, приглашай его в гости, но попроси родственников вести себя корректно.

Если вы оба музыканты, то можете, к примеру, отметить день рождения твоего парня совместным концертом или сами сходить на концерт. Думай, Вероника, тебе встретился серьёзный человек. Время покажет, сможешь ли вы найти общий язык.

Лариса, г. Саратов

ЭТО НЕ ТВОЙ ЧЕЛОВЕК

Здоровый образ жизни — это, конечно же, хорошо... только, когда его ведут оба. Человек-компания и человек-одиночка как одно целое — это нонсенс. В такой семье всегда будут проблемы. Даже если он спокойный будет отпускать тебя одну на любые торжества, ты будешь чувствовать себя ущербной. Вместе ведь и в радости,

и в горе». Ваша семейная жизнь не будет полноценной, вы просто измучаете друг друга. Скорее всего, тебе, Вероника, придётся пожертвовать своим темпераментом ради любимого человека. Не заставляй же его пить и танцевать насильно! Но в 20 лет спрятать все свои эмоции, естественные в этом возрасте, под маской монашки очень трудно, да и нужно ли? Если ты не готова на такую жертву, значит, это не твой человек. Тебе только 20 лет! Возможно, твоя главная встреча ещё впереди.

Екатерина, г. Краснодар

ТЫ ПОКА НЕ ПОНИМАЕШЬ, КАК ТЕБЕ ПОВЕЗЛО

Вероника, прочитала твоё письмо и вспомнила старый добрый фильм «Москва слезам не верит». Есть там один колоритный персонаж — Людмила, которую великолепно сыграла Ирина Муравьева. Вот, у этой Людмилы были жених — спортсмен, известный на всю страну хоккеист. Парень был во всех отношениях положительный и на всех посиделках категорически отка-

зывался прикладываться к спиртному. А Людмила сама же его и уговаривала выпить за компанию. Помнишь, чем дело закончилось? Спился мужик. Мораль сей истории такова: если у человека есть положительное качество, которое «не вписывается» в стандарты твоей жизни, не спеши его ломать. Скажи, а тебя устроит муж, который, пока ты будешь заниматься с новорождённым ребёнком, отправится в клуб с друзьями, выпить пива или чего покрепче? Тебе действительно нужен спутник жизни, который не прочь заложить за воротник и любит шумные компании? Вероника, тебе 20 лет, и пока ты почти уверена, что жизнь — это сплошной праздник. Но позже ты поймешь, что это ещё и рутина, обязанности, проблемы, которые надо решать. И гораздо лучше, когда рядом надёжный мужик, который бежит с работы домой, а не остаётся после работы с сослуживцами выпить по рюмашке, не зависает в гараже или в пивнушке. Так что ты пока просто не понимаешь, как же тебе повезло с потенциальным женихом.

Ольга, г. Воронеж

МУЖ СТАВИТ ПОД СОМНЕНИЕ СВОЁ ОТЦОВСТВО

Мы с мужем в браке почти семь лет. У нас долго не получалось с детьми, и вот теперь, наконец-то, я на седьмом месяце беременности. Муж, особенно в последнее время, говорит, что я беременна не от него. Я в отчаянии и не знаю, что мне делать. Беременна я от него, потому что я никогда ему не изменяла, даже в мыслях такого не было. До беременности он всегда упрекал меня в том, что я не могу забеременеть, что со мной что-то не то. А теперь он говорит такие вещи! Я отчаялась и не знаю, что с этим делать. Помогите, пожалуйста. Неужели, кроме как развестись, другого выхода нет?

Лилия, г. Омск, 31 год

В октябрьском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Татьяны из г. Воронежа: «Я замужем 9 лет. За эти годы было всё: любовь, счастье, радости и горе. Сейчас проблема состоит в следующем. Мой муж имеет сына 12 лет от первого брака. Раньше бывшая запрещала мужу видеться с сыном. Теперь она разрешает встречаться с ним, но при условии, что она будет там присутствовать. Недавно муж пошёл к ним и пришёл только в 3 ночи, потом, на следующий день опять пошёл туда и вернулся в час ночи. Возвращался он от них пьяным, оказывается, они там пили с бывшей на пару и вели разговоры. Сейчас он ушёл жить к маме. Я не знаю, как поступить. Подать на развод или простить? Я от него материально завишу, не работаю по состоянию здоровья. Подскажите, как быть. Мне очень больно и обидно!» Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Татьяны.

ПОДУМАЙТЕ О СЕБЕ

«Ушёл жить к маме» — это уже сигнал. Значит, Татьяна, ваш муж впал в глубокие раздумья. Превенная жизнь его больше не устраивает. Видно, что бывшая жена гнет свою линию: сначала не разрешала видеться с сыном, теперь разрешает, но в своём присутствии, да ещё и разговоры под бутылочку параллельно проводит. В общем, Татьяна, нужно вам думать, как жить дальше. Если любите и готовы всё принять ради сохранения отношений, ждите. Но не устраивайте ему разборки и скандалов. Вопрос о материальной зависимости актуален. Вы пишете, что не работаете по состоянию здоровья. Тема эта очень деликатная, но всё-таки подумайте, какую работу вы могли бы выполнять. У меня есть знакомый, который перебивается в инвалидной коляске, но при этом работает дома, занимается компьютерным дизайном и зарабатывает себе на жизнь. А вашу боль и обиду придётся пережить. Наверное, и бывшей жене вашего мужа в своё время тоже пришлось нелегко.

Полина, г. Кострома

Я БЫ РАЗВЕЛАСЬ

Милая Татьяна! Вы с мужем и его бывшей женой находитесь в критическом возрасте. 40 лет — это некий рубеж как для мужчин, так и для женщин. Это как бы прощание с молодостью. Вы пишете, что не работаете

ПРОСТИТЬ НЕЛЬЗЯ РАЗВЕСТИСЬ



по состоянию здоровья. Но ваш муж, видимо, ещё крепкий мужчина, да и у его бывшей жены со здоровьем, как мы видим, всё нормально. Вот и началась у них, как говаривал один мой знакомый, последняя гастроль. Вашему мужу и искать ничего не пришлось — первая любовь, подрастающий сын без отца. Кстати, без бутылки тут и правда не разберёшься. Вы, Татьяна, спрашиваете, простить или развестись? Но мне показалось, что ваш муж и не очень-то нуждается в прощении. Помимо двух женщин у него есть ещё и мама, не забывайте. А если у вас с ним нет совместных детей, то и говорить не о чем. Конечно, решать вам. Но едва ли, в случае его возвращения, ваша семейная жизнь будет протекать по-прежнему. Осадок от измены, обиды, подозрения отравят вашу жизнь. Я бы, на вашем месте, разошлась с мужем. У вас ещё есть время устроить свою жизнь. Что касается работы, то сейчас есть все возможности зарабатывать на дому.

Алевтина, г. Липецк

НЕ ТОРОПИСЬ

Часто говоря, ситуация из твоего письма мне совсем понятна. Нет, понятно, что бывшая супруга твоего мужа дала «добро» на его встречи с сыном. Понятно, что мужик пару раз сходил к ним в гости и вернулся оттуда подшофе. Но с чего он ушёл жить к маме? Это он сам так решил, или ты устроила ему образцово-показательный скандал? Если дяденьке пришлось освободить жилплощадь по твоему требованию, то, думаю, лучше будет постараться его вернуть, пока не поздно. Ведь сходить к бывшей, пообщаться — это ещё не преступление. Особенно после девяти лет жизни порознь. В таких условиях

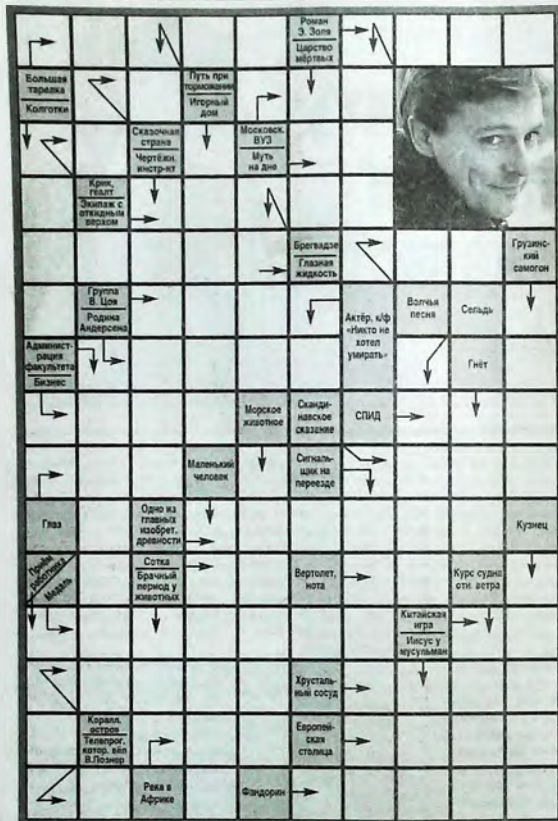
подозревать, что там может снова быть что-то серьёзное, довольно преждевременно. У них разная жизнь, они изменились, и начинать что-то заново — сложно. Ну, встретились, ну, выпили, за жизнь повспоминали. Неприятно, конечно, но в принципе понять можно. Тем более, что мужик ушёл в результате к маме, а не к бывшей жене. Так что лично я считаю, что подавать на развод ты, безусловно, можешь, но вот надо ли тебе это?

Галина, г. Липецк

ЧТО Я ДЕЛАЮ НЕ ТАК?

Всегда мечтала о дружном семье, заботливом муже, умных детях. Сейчас дети — подростки, учатся плохо, дома ничего не хотят делать, каждый день выслушиваю жалобы учителей и других родителей на моих детей. Разговариваю, убеждаю — всё бесполезно. Муж сидит за компом, нигуда ходить и вздуть не хочет, ему хочется «отдохнуть», постоянно ругаемся, после этого я не сплю до трёх ночи, переживаю. Я разговариваю больше него почти в три раза, с работы прихожу — сразу на кухню, ибо меня встречают всегда одним вопросом: «когда уже ужин?». Готовить стараюсь вкусненькое, но ни благодарности, ни какой-то радости я не встречаю. По дому тоже практически всё делаю я, мужу надо сто раз напомнить, чтобы пропылесосил. При этом я — стройная, симпатичная, весёлая. Если честно, то домой идти уже не хочется совсем. Всё равно эти недовольные лица, придирки, вечная усталость и никакой радости. Вопрос — что я делаю не так? Как выйти из этого положения, куда я, видимо, сама себя загнала?

Анна, г. Тамбов, 39 лет



заялся от оливы. В этот попры-
бую от мандаринов отказаться
— надо же выяснить, отчего
мне так плохо 1 января.

■ ■ ■

Отец говорит сыну:

— Ваня, сходи к соседу,
попроси у него молоток, гвоздь
забить.

Сын возвращается:

— А сосед говорит, что не
может дать молоток, потому
что если его использовать — он
изнашивается.

— Видишь, сынок, какие
жлобы есть на свете! Ну ладно,
доставай наш...

■ ■ ■

Молодой адвокат выступал в
суде по делу одного ферме-
ра, предъявившего иск желез-
нодорожной компании за то,
что принадлежащий ей поезд
раздавил его двадцать четы-
ре свиньи. Стараясь произве-
сти впечатление на присяжных
размером нанесённого ущерба,
адвокат заявил:

— Двадцать четыре свиньи,
господа! В два раза больше,
чем вас!

■ ■ ■

— Ты как женился?

— Благодаря Интернету.

— Сайт знакомств?

— Нет, в театр ходил, когда
модем сломался...

■ ■ ■

Жена говорит мужу за завтра-
ком:

— Напрасно мы с тобой были
против того, чтобы дочь сдела-
ла пирсинг. С тех пор, как она
вдела себе в нос кольцо, мне
стало гораздо удобнее подни-
мать её в школу!

■ ■ ■
— Ну и что вы с Катей реши-
ли по поводу Нового года?
— Мы решили — пусть
наступает.

■ ■ ■
Самое первое госу-
дарство, куда приходит
Дед Мороз, это Китай...
чтобы загрузить мешок
подарками.

■ ■ ■
Разговор двух вечно голод-
ных студентов:
— Слушай, Вася, а давай,
может, поросёнка заведём,
будем его растить, откормим
его, а месяца через четы-
ре, как раз к Новому году,

забьём, а?
— Да нет, ты подумай, такая
вонь, грязь...
— Да ничего, Вася, приви-
кнет...

■ ■ ■
— Деда Мороза заказыва-
ли?
— Да ты что, дед! Девять
утра второго января!
— А я что? Лошади понесли.

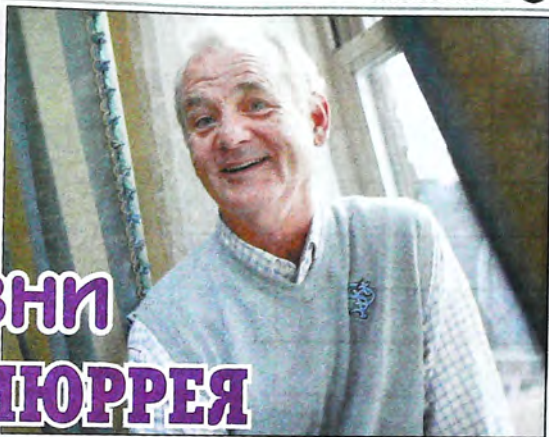
■ ■ ■
Мало кто знает, но для
украшения квартиры на
Новый год достаточно бро-
сить петарду в винегрет!
■ ■ ■
В прошлый Новый год отка-

АНЕКДОТЫ



Он родился в 1950 году в большой семье. У его отца, ресторанного шеф-повара, было девять детей от разных жён. И все они жили с отцом. Отец большую часть времени пропадал на работе, а когда он был дома, конкуренция за его внимание и улыбку среди детей была жесточайшей. Может, именно поэтому, Билл решил стать комиком.

Из жизни БИЛЛА МЮРРЕЯ



Едва ли не самым любимым кинопроектом Билла по сей день является фильм «День сурка», появившийся в прокате в 1993 году. Сценарий сразу понравился Мюррею, хотя съёмки не обошлись без курьёзов: сурок невзлюбил актёра и сильно покусал его во время работы (впрочем, Биллу явно так было легче вживаться в роль). Мюррей был уверен, что за этот фильм он явно получит «Оскара», однако этого не случилось. Наградой актёру стала всенародная любовь к этому комедийному шедевр и к нему лично. «Оскара» Мюррей всё-таки получил, но только в 2004 году за роль в мелодраме «Трудности перевода».

В личной жизни Билл во многом повторил судьбу своего отца. Первый раз в 1980 году его супругой стала школьная любовь — Маргарет Келли. 13 лет они прожили вместе, родив двоих сыновей. Однако в 1994 году состоялся скандальный бракразводный процесс, который потребовал от Билла огромной выдержки и самообладания. Осложнило ситуацию то, что к этому моменту у Мюррея родился внебрачный сын от Дженнифер Батлер, художницы по костюмам. Через три года она стала второй законной женой актёра. Однако после 11 лет совместной жизни и рождения четверых детей и этот брак распался. Дженнифер не смогла выдержать неангельский характер мужа. Согласно брачному контракту после развода она не имела права на алименты или компенсацию, однако, Билл сам изъявил желание выплатить 7 миллионов долларов бывшей супруге. Теперь, уже более семи лет он живёт один, и, похоже, не отступает от своих правил жизни, которые он поведал журналу Esquire ещё в самом конце XX века. Вот выдержки из него.

Мой друг, Гарольд Коннор, однажды брал у меня интервью и написал: «Билл Мюррей — смешной парень». А в конце добавил: «Он клоун». Обычно люди не любят, когда их называют клоунами, но я почему-то не обиделся. Клоун — это было довольно мило. Но я не имею в виду тех клоунов, которые в цирке.

Те — настоящий кошмар.

Я люблю воду. Я плаваю. Я люблю лежать на спине в водах какого-нибудь озера. Люблю нырять и слушать эту невероятную тишину. Люблю прыгать в океанских волнах. Не уверен, что хотел бы стать капитаном — я не переношу запах дизельного топлива.

Я не люблю ходить по проволоке. Мне не нравится болтаться под потолком на страховочном тросе. Мне не нравится, когда меня отбрасывает взрывом. Пускай это делают каскадёры! Не каждый может быть Индианой Джонсом, но и не каждый может быть охотником за привидениями!

Есть ряд вещей, которые я не могу делать без музыки. Я не могу собираться без музыки. Я не могу убираться без музыки. Я не могу ехать поздно ночью в машине без музыки. Если я прыгаю в бассейн, то под музыку.

У каждого своё представление о том, что такое настоящая дурацкая комедия. Неважно, дурацкая она или просто глупая. Я вот люблю чокнутые комедии. Мне наплевать, насколько она умная и всё такое. Если это смешно, значит смешно. Бывает, дети рассказывают вам свои шутки, а вам смешно — вот такие я люблю шутки.

Я люблю быть там, где никто не знает, кто я. Анонимность — великая штука. Высшее наслаждение. Это что-то, чего ты не можешь оценить до тех пор, пока не потеряешь. Помню, как-то раз меня осматривал док-

тор. Ему было плевать, кто я, чем зарабатываю на жизнь. Это был отличный парень из Юты, наверное, самый простодушный парень в мире. Я даже подумал: наверное, мы бы могли здорово подружиться. Он просто плевал на всё и был очень весёлый.

Очень неприятное зрелище — актёры и актрисы, которые очень хотят заполучить «Оскара». Их часто можно увидеть на разных шоу. Выражение отчаяния на их лицах просто омерзительно.

Лучшим другом, которого я завёл, была слониха. Мы познакомились на съёмках фильма «Большая, чужая жизнь». Это были очень волнительные отношения, возможно, самые волнительные в моей жизни. Ведь слон — как ребёнок, только не может говорить. Когда съёмки закончились и пришло время прощаться, мне было очень грустно. Я ревел так, что чуть глаза не выплал. Потом я в последний раз окатил Тал водой из шланга, устроил ей душ. «Прости», — сказал я и разревелся. Я не плакал, когда расставался, например, с Энди Макдауэл (партнёрша Билла в «Дне сурка» — Ред.). А, наверное, её тоже стоило окатить из шланга...

**В декабре и январе
спрашивайте
в продаже
спецвыпуск
«Салаты на любой
вкус от Кулины»**

**Более
100 рецептов
салатов
для праздников
и будней!**

САЛАТЫ
на любой вкус

Специальный
выпуск газеты «Кулина»
№10 (43) 2012 г.

от Кулины

16+

«ПОДАРОК»
от Татьяны Токаревой

«ЕВРОПА»
от Екатерины
Гресевой

«ДЕД МОРОЗ»
от Гульназ Фазыловой

«БАЙКАЛ»
от Елены Писаренко

«НАСЛАЖДЕНИЕ»
от Надежды Пенюхой

Кулина

Получи 500 рублей за рецепт!

№10 (43) 2012
Декабрь 2012
о вкусной и здоровой пище

**ЗАКУСОЧНЫЙ ТОРТ
«ТРИФЕЛЬ»**
от Вероники Домцовой

**ТОРТ
«НОВОГОДНЯЯ
НОЧЬ»**
от Тамары
Клеповой

**МАФФИНЫ
С ИНДЕЙКОЙ**
от Елены Анисимовой

РЫБКА «ПРАЗДНИЧНАЯ»
от Марины Семичевой

**КЕКСЫ
«НОВОГОДНИЕ ЕЛКИ»**
от Анастасии Логиновой

**Читайте в декабрьском
номере газеты «Кулина»:**

- Съедобные подарки
- Восхитительные закуски
- Салаты быстрые
и «долгоиграющие»
- Мясо и птица по-праздничному
- Знакомые незнакомцы: авокадо
- Гарниры для любителей
восточных гороскопов
- Рыба для Новогоднего стола
- Торты, десерты, напитки



4 607148 520023



1 2 0 1 2