

ЖЕНСОВЕТ



№8 (94) АВГУСТ 2014

Кулина

16+

**ЧЕГО НЕЛЬЗЯ
ПРОСТИТЬ
ПОДРУГЕ**

СТР. 37

**КОГДА
РАБОТА
НАДОЕЛА**

СТР. 36

**МИНЕРАЛЫ
ДЛЯ
ПОХУДЕНИЯ**

СТР. 8

Стр. 6

**СЕМЕЙНЫЙ
КРИЗИС**

**69
НОВЫХ
РЕЦЕПТОВ**

**ГАЗЕТА
В ГАЗЕТЕ**

ЖЕНСОВЕТ
Готовим
Кулиной
№8(94) Август 2014

**БАКЛАЖАНЫ
НА ЛЮБОЙ ВКУС**

**МЕДОВЫЕ
СЛАДОСТИ**

**ЯБЛОЧНЫЙ
СЕЗОН**

**ПАТИССОНЫ,
ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ И СОСИС**

Рекомендуем малышкам и подросткам эту книгу.

Сорока на хвосте принесла

ИСПЫТАНИЕ НА ВЕРНОСТЬ ДЛЯ ТАНЯ ОВСИЕНКО

Певица Татьяна Овсиенко собралась замуж. Её избранником является бизнесмен Александр Меркулов. О скором торжестве Татьяна Овсиенко предпочитает подробно не распространяться. Но и радостную новость от журналистов не скрывает. «Все верно, я собираюсь замуж, а до того мы с Сашей устроим помолвку», — заявила светским хроникёрам певица.

Как поведала одна из приятельниц Овсиенко, свадьба запланирована на осень, праздновать торжество будут в центре Москвы, в ресторане европейской кухни. Причём популярная исполнительница собирает попросить поваров добавить в меню их с Сашей любимые блюда: он обожает запечённого ягнёнка, а Таня — дораду с розмарином.

Отметим, недавно возлюбленного Овсиенко Александра Меркулова оправдали в деле об убийстве. Его арестовали в Ялте в 2011 году, этапом перевезли в Москву, и до июня 2014-го шло расследование. В своём недавнем интервью певица поведала, что буквально все разом от неё отвернулись, даже близкие друзья: «Никто, никто не хотел верить, когда я говорила, что Саша не виновен. Даже близкие друзья отвернулись! Лишь Лолита Милявская очень меня поддержала...» Татьяна давала по 20 концертов в месяц, только чтобы оплачивать адвокатов. Кроме того, ездила в СИЗО с прошениями о свиданиях.

Напомним, история с покушением на владельца ЗАО «Петербургский нефтяной терминал» Сергея Васильева случилась ещё в 2006 году. Бизнесмен остался жив, но разбирательство продолжалось. Проверялись все возникшие рядом фамилии. Попал в поле зрения и Меркулов.



СКАРЛЕТТ ЙОХАНССОН ВЫХОДИТ ЗАМУЖ

Известная голливудская актриса Скарлетт Йоханссон выходит замуж за своего возлюбленного, отца её будущего ребёнка, журналиста Ромэна Дорьяка. Свадьба намечена на август.

Журналисты умудрились подслушать, как 29-летняя актриса рассказывала своим друзьям, на ужине в доме в Ист Хэмптонсе, что она и её 32-летний жених из Франции, по профессии журналист, пойдут под венец через четыре недели. Таким образом, влюблённые решили не ждать рождения ребёнка, а соединить себя узами брака до родов Скарлетт.

Несмотря на то, что место будущей торжественной церемонии держится в тайне, светские хроникёры предполагают, что она состоится или на родине жениха в Париже, где Скарлетт с Ромэном провели большую часть лета, или в Хэмптонсе. Напомним, Скарлетт Йоханссон и Ромэн Дорьяк объявили о помолвке в сентябре прошлого года. Интересно, что в интервью телеканалу ET Canada на вопрос о том, специально ли Скарлетт и Ромэн приурочили помолвку к выходу нового фильма с участием Йоханссон «Побудь в моей шкуре», актриса ответила: «Мои друзья отреагировали на наше обручение так: «Поздравляем! Вы всё сделали вовремя!» Я не могу сказать, лучшее или худшее время мы выбрали для помолвки... Всё случилось так, как случилось. События идут своим чередом...»

С бывшим редактором французского арт-журнала Clark Ромэном Дорьяком Скарлетт Йоханссон встречается с конца 2012 года. Недавно даже поговаривали, что актриса подумывает о переезде во Францию. Ранее Скарлетт уже была замужем. После развода с актёром Райаном Рейнольдсом, блондинка не раз сообщала журналистам, что замуж больше никогда не выйдет. «Мне нравилось быть в браке, но я не уверена, что выйду замуж во второй раз», — говорила актриса. Однако, встретив новую любовь, знаменитость изменила своё мнение.

МЫ ВСЕ НЕМНОГО СУЕВЕРНЫ

Говорят, самая плохая примета — это когда чёрная кошка разобьёт зеркало пустым ведром! Шутки шутками, но признайтесь, вы смотрите в зеркало, когда возвращаетесь домой за забытой вещью? А чёрных кошек побаиваетесь? Наверное, и к встречному с пустым ведром относитесь с подозрением? Если так, диагноз ясен — вы суеверный человек...

ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ

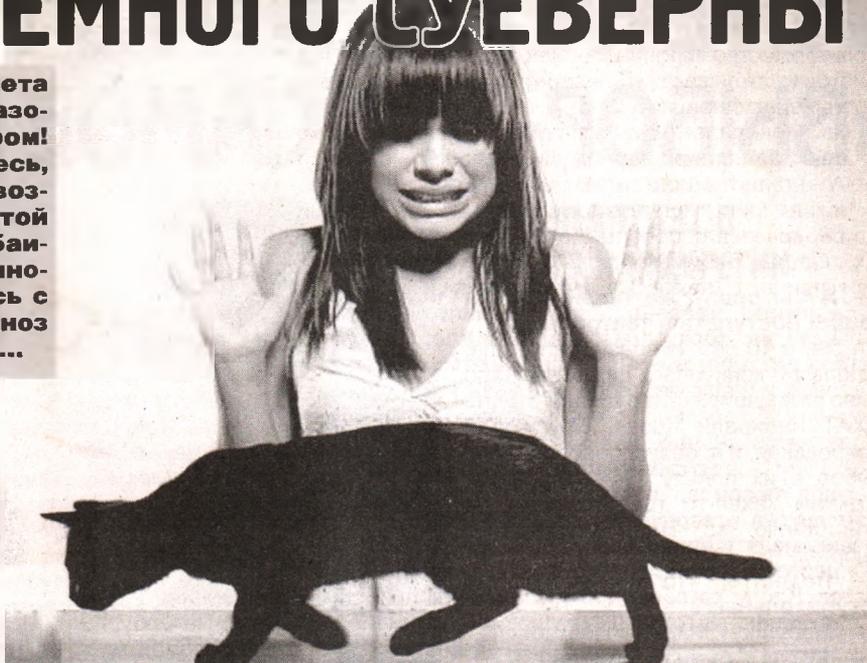
Многие суеверные страхи уходят корнями в далёкое прошлое. Даже современных образованных людей может напугать воронье карканье. Что говорить о наших бедных пращурах, которые боялись собственной тени! В наследство потомкам они оставили целый перечень своих неудач. Происхождение некоторых примет можно легко определить, зато откуда взялись другие — и не угадаешь. Например, разбитое зеркало, пророчащее семь лет несчастий, вредило раньше только кошельку владельца. Сегодня зеркалом любой формы и размера никого не удивишь, но некогда цена самого плохонького была баснословной. А вот почему встретить похоронную процессию считается удачей, объяснить трудно. Впрочем, заниматься развенчанием примет — неблагоприятное дело: на месте устаревших и забытых быстро возникают новые, актуальные. Курс доллара упал — к слезам, вернули «мигалки» депутатам — к жаре и пробкам на дорогах.

СУЕВЕРИЯ И ВЕЛИКИЕ

От мистического ужаса перед плохими приметами и суевериями страдали не только простые смертные, но и цари, министры, полководцы, всякого рода гении и таланты. Александр Сергеевич Пушкин не был повешен в одном ряду с декабристами, потому что заяц дважды перебежал дорогу его карете, следовавшей в Санкт-Петербург, и поэт повернул домой. Николай Васильевич Гоголь составил завещание с описанием собственных похорон, потому что боялся летаргического сна. Увы, предугаданная участь не миновала знаменитого писателя. А вот Михаил Юрьевич Лермонтов всю жизнь сторонился убогих, но был застрелен человеком, явно не страдающим косоглазием.

СУЕВЕРИЯ И ЖЕНЩИНЫ

Неловко признавать свои слабости, но суеверный страх у нас, женщин, в крови. Мы чувствуем смутное опасение перед такими мелочами,



как рассыпанная соль или упавшая вилка, даже если скептически к ним относимся. Такова шутка природы над слабой половиной человечества. Подсознание воспроизводит ту или иную примету, а интуиция настраивается на подвох. Убеждать себя «Я в это не верю!» бесполезно. Фраза вроде «Не верь глазам своим!» оскорбляет слабый пол. Наша психика жиднется как раз на своём «самом правильном, самом надёжном и достоверном восприятии мира». Но правда в том, что женщины видят и слышат больше, чем происходит на самом деле. И суеверия начинают диктовать негативный жизненный настрой. Риск превратиться в неудачницу растёт.

ТЬФУ-ТЬФУ, НЕ СГЛАЗИТЬ!

Множество «чёрных» примет сопровождают свадьбы, крестины, празднование Нового года, дней рождений и других мероприятий, то есть всю нашу жизнь. Знайте меру. Мистические предзнаменования опасны не тем, что навлекают беду, а тем, что вы эту беду ждёте. Прекратите топтать людям ноги, когда вам случайно наступили на пятку, не плюйте через плечо и не злорадствуйте «Ага, накаркала!» Лучше посмеяться на здоровье, когда чешется нос, и все подсказывают: «Сегодня выпьем».

А ведь нас повсюду окружают безобидные, даже забавные приметы. Равняйтесь на них! Вы привнесёте хорошее настроение в свою жизнь и заразите оптимизмом близких. Пусть «страшилки» превратятся в анекдоты, а среди знакомых станут популярными приметы «на счастье». В атмосфе-

ре хороших новостей нервозность и ожидание беды исчезнут без следа.

ОТ НЕГАТИВА — К ПОЗИТИВУ

Увы, хотеть стать радостной и беззаботной и быть ею — не одно и то же. Ваш негативный опыт никуда не денется, он будет продолжать портить жизнь, если ничего не менять в себе. Чтобы исправить ситуацию, нужно обзавестись новым, положительным опытом. Он должен быть основан не на страхе, которому вы подсознательно привыкли доверять, а на радостном восприятии жизни. Отныне все плохие приметы и суеверия, которые вам известны, трактуйте с точки зрения позитива, вот так:

1. Всё испорченное и битое приравнивается к разбитой посуде, то есть непременно сулит вам счастье!

2. Животные и птицы, вне зависимости от цвета, размера, голоса и тому подобного — это только животные и птицы, они же — братья наши меньшие, они же — твари божьи, то есть не замышляют против вас ничего.

3. Досушие разговоры, будто у вас всё «не слава богу», не могут вас сглазить. Хотя бы потому, что вы про сплетниц и не такое знаете. И ничего, живут же!

4. У природы нет плохой погоды! А также времени суток, дня недели, месяца, сезона — короче, любого периода. Нет — и точка, выучите, как заповедь.

5. Какую бы ерунду вам ни старались выдать за дурную примету, не принимайте близко к сердцу. Возьмите на вооружение правило: «Отрезать и отбросить!»

Наталья АНДРИЯНЧЕНКО

АЛЕКСАНДРА УРСУЛЯК: «ВЫБОР-ЭТО САМОЕ ГЛАВНОЕ»

О ТЕАТРАЛЬНОМ, ИНТУИЦИИ И СТИХАХ

— А вы сразу же после школы пошли поступать в театральный?

— Да, в 16 лет. И сразу поступила. Дошла до конкурса в два вуза, надо было уже выбирать, а в Школе-студии МХАТ набирали Козак, Брусникин, Покровская, и я, безусловно, сделала выбор в их пользу. Почувствовала, что там какая-то теплота была по отношению ко мне. Интуитивно выбрала их...

— Помните, что вы читали на вступительных?

— «Бабушку» Марины Цветаевой.

— «Когда я буду бабушкой?..»

— Да-да-да! И это было самым точным, прямо, «бомбовым» попаданием. Всё остальное я читала, наверное, хуже, а в «Бабушке» все возможности моего темперамента буквально выпирали наружу. И Алла Борисовна Покровская, когда меня послушала, сразу посоветовала: «ты всегда с «Бабушки» начинай, и всё у тебя будет нормально».

— Саша, вам не жаль, что вы, дочь знаменитого режиссёра Сергея Урсуляка, не так часто снимаетесь в кино?

— Конечно, жаль, но я думаю, что у меня всё впереди.

О ДЕТСКИХ ВОСПОМИНАНИЯХ

— Какие из ваших детских воспоминаний самые сильные?

— Помню, как мы с родителями ходили вместе в гастроном и выбирали колбасу. Правда, я до сих пор в ней вообще не разбираюсь. Ха-ха! Вспоминала, как мы жили с мамой, как справлялись со всеми трудностями и вдвоём выстраивали свой быт. Маме пришлось отказаться от карьеры актрисы, чтобы воспитать меня. Сложные были времена для женщин-одиночек, никто никому не был нужен. Даже моды тех лет помню хорошо... Я ведь даже снималась в маминых туфлях. Они и сейчас такие модные, что я в них хожу!

— А учились вы хорошо?

— В школе — нет. Я часто меняла их, потому что была хулиганкой. К тому же, каких-то особенных способностей к математике, химии или физике у меня не было. Но когда я попала во МХАТ, то поняла, что это



Александра Урсуляк — популярная актриса театра и кино. Она родилась в семье режиссёра Сергея Урсуляка и актрисы Галины Надири. Воспитывала Александру одна мама, которой пришлось оставить карьеру актрисы ради дочери. Александра выросла очень самостоятельной и привыкла всего добиваться своим трудом. Она выбрала театральную профессию, несмотря на то, что отец был против. После окончания вуза она была принята в труппу Московского драматического театра им. Пушкина, на сцене которого сейчас и играет. Кроме своего родного театра, Александра занята в мюзикле «CHICAGO», в котором исполняет одну из главных ролей. Телезрители знают актрису по многим фильмам и сериалам. Одна из последних работ — главная роль в сериале «Поиски улики». В личной жизни Александра Урсуляк — счастливая молодая мама, которая воспитывает двух дочек.

дело мне интересно.

— Вы были хулиганкой. Но вашей первой студийной работой стала романтическая Джульетта. Почему?

— Не могу сказать, что образ Джульетты такой уж романтичный. Это очень отважный, смелый человек, который готов отдать свою жизнь ради того, кого он любит.

О РОЛЯХ, ВОЗРАСТЕ И ДЖУЛЬЕТТЕ

— А вы согласны с тем, что Джульетту можно играть до определённого возраста?

— Нет, не согласна. Сейчас в театре всё уже настолько вышло за рамки, и часто по задумке режиссёра роль такова, что её можно играть в любом возрасте. Я Джульетту играла

в разное время: сначала когда была совсем молоденькой выпускницей театрального. Потом ушла в декрет и вернулась к этой роли совсем недавно — уже взрослой тётенькой, родившей двоих детей. И именно сейчас я получаю такое колоссальное удовольствие, играя её, что даже передать не могу! Я наконец оценила эту роль, прочувствовала её удивительную драматургию.

О ВРЕМЕНИ И ЗАНЯТОСТИ

— Театр, кино занимают много времени, и многие мамы-актрисы переживают, что недостаточно общаются с детьми. А у вас ведь их двое...

— И я, конечно, переживаю. И меня эти призраки материнского чувства

Звезда в гостях

вины преследуют. Хотя я на сто процентов убеждена в том, что дети более счастливы, когда знают, что их родители чем-то заняты, где-то востребованы, помимо семьи. Но иногда случается перегиб. Допустим, когда у меня выпуск спектакля, меня не бывает сутками. Но случаются дни, когда я всё время только с ними. Никого нет — ни няни, ни бабушки, ни дедушки, только я и они. И каждое лето, целый месяц я провожу с дочками в Черногории, где у моего папы дом.

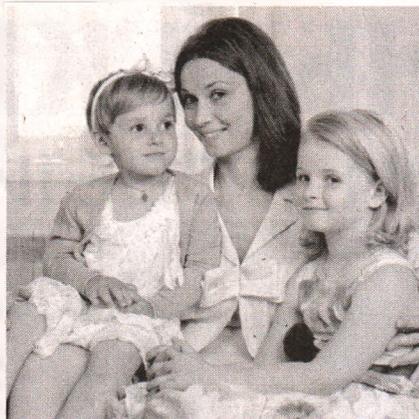
О ДОЧКАХ И СЧАСТЬЕ

— А как старшая Аня восприняла появление Насти?

— Она очень ждала сестру, очень её любит и очень мне помогает. И я вижу, что у них существует особая связь. Брат, сестра — это ведь больше чем друг, это такая поддержка на всю жизнь. Самой большой мотивацией к появлению Насти у меня было желание, чтобы у Ани кто-то был.

— Что нужно делать, чтобы дети были счастливы?

— Я не знаю... Счастье ведь очень абстрактное понятие, и, конечно же, это то, что находится внутри нас самих, то, что мы сами рождаем. Конечно, надо максимально стараться помогать находить его. С другой стороны, я знаю немало замечательных, умных людей, у которых было не очень счастливое детство. И я знаю, что из-за каких-то жизненных проблем, болей, даже детских, эти люди выросли такими неравнодушными к



другим людям, с открытой, чувствительной душой. И вот не знаешь, что лучше. Лучше вырастить ребёнка, который абсолютно благополучен, у него абсолютно нормальная, здоровая нервная система, но... Вдруг он будет не способен на какие-то тонкие чувства? Туповат в душевном плане? Поэтому я думаю, что, возможно, те огрехи, которые родители допускают в воспитании (и я допускаю), могут быть толчком как к плохому, так и к хорошему. В основном, человек сам выбирает путь, в этом я абсолютно уверена. Я очень верю в своих детей, я молю Бога, чтобы они делали свой выбор правильно, потому что никто, кроме них, его не сделает.

О МЕДИЙНОСТИ И ПОПУЛЯРНОСТИ

— Вы играете на одной сцене с медийными персонажами

— Иваном Ургантом, Сергеем Лазаревым. У них есть чему учиться?

— Серёжа — мой одноклассник, мы играли Ромео и Джульетту на одной сцене. Но я до сих пор восхищаюсь его умением мгновенно собираться перед выходом на сцену. Я могу нервничать, быть разболтанной. А он, откуда бы ни прилетел, на каком бы концерте не пел, ровно за 30 минут до начала спокоен, хладнокровен и собран. Серёжа с большой нежностью и честностью играет в театре. Иван, сам по себе, он невероятен. Видеться с ним, слушать его искромётные шутки по любому поводу всегда приятно.

— Глядя на них, вам не хочется такой же популярности?

— Толпа фанатов не может привлечь. Но в медийности есть одна прелесть — открываются все двери. Жить хорошо хочется всегда. Возможно, мне повезёт, и я снимусь в замечательном кинофильме, и меня настигнет слава. Я буду зарабатывать огромные деньги и буду их тратить-тратить и тратить (улыбается).

— Вам не хватает съёмки, кино?

— Мне бы очень хотелось больше сниматься. Хотелось бы больше качественного кино.

О ЛИЧНОМ

Со своим мужем, популярным актёром Александром Голубевым, Александра недавно расстался. Но бывшие супруги вместе воспитывают двух своих дочерей — Анну и Анастасию.

— О прелестях семейной жизни не жалеете?

— Нет, не жалею. Мне многое досталось по наследству — со мной мои дети, и мы их воспитываем. Поэтому, с одной стороны, я в той мере, в которой необходимо, всё ещё с головой в семейной жизни, но иногда вырываюсь и снова летаю в облаках.

— А ваши дочки ходят в театр?

— Конечно. В Театре Пушкина они все детские спектакли уже видели. На «Конька-Горбунка» в МХТ ходили не раз. Более того, они и на моих взрослых спектаклях сидят...

— А если потом они обе скажут вам «мы хотим быть актрисами»?

— Ну, значит будут. Я не стану запрещать. В своё время папа мне запрещал, я всё равно не послушалась. На старшую мою сестру он смог надавить. И что? Она окончила историко-филологический, а потом всё равно пошла в театральный вуз. Единственное, что может сделать родитель, — максимально развивать ребёнка. Чтобы у того всегда был выбор. Выбор — это самое главное.

ЧТО ЗНАЕТ «ЖЕНСОВЕТ»

УРСУЛЯК Александра Сергеевна

Дата рождения: 4 февраля 1983 г.

Образование: высшее театральное. В 2003 г. окончила Школу-студию МХАТ (курс Д. Брусникина, Р. Козака).

Работа в театре: с 2003 г. — актриса Театра им. А.С. Пушкина.

Работа в кино: «Вокзал» (2003), «Верёвка из песка» (2005), «Девять дней до весны» (2007), «Сашка, любовь моя!» (2007), «День Д» (2008), «Самый лучший вечер» (2008), «Москва, я люблю тебя» (2010), «Фурцева» (2011), «Спартак» (2012), «Однолюбы» (2012), «Отдам жену в хорошие руки» (2012), «Выхожу тебя искать-2» (2012), «Дело чести» (2013), «Отель «Президент» (2013), «Хуторянин» (2013), «Прощай, любимая» (2014), «Поиски улики» (2014) и др.

Дети: две дочери — Анна (2006 г. р.) и Анастасия (2008 г. р.). Родились в браке с актёром Александром Голубевым.



СЕМЕЙНЫЙ КРИЗИС: КОНЕЦ ИЛИ НОВЫЙ СТАРТ?



Большинство браков в России и на территории бывшего СССР заключается по любви. Конечно, есть и другие мотивы (финансовый расчёт, традиции и прочее), но главной причиной заключения брака всё равно остаётся любовь.

Романтическая влюблённость, поцелуи, от которых дрожь по всему телу, цветы и подарки, долгие прогулки под луной... Потом знакомство с родителями, свадьба, как волшебная сказка, и кажется, что счастье будет длиться вечно. Между тем, молодожёны не подозревают, что их отношениям придётся пройти несколько весьма серьёзных проверок на прочность так называемых семейных кризисов.

Семейный кризис — это резкое обострение внутрисемейных проблем, крутой перелом в отношениях, когда старые нормы поведения перестают действовать, а новые ещё не выработаны — такое определение дают в психологической литературе.

Семейных кризисов не нужно бояться. Они — нормальное явление для всех семей, хотя это и тяжёлые эмоциональные состояния, которые сопровождаются острыми переживаниями, стрессами, скандалами.

Скорее, ненормальным можно считать отсутствие таких кризисов. Как говорил один из моих преподавателей: «Если в семье между супругами долгое время ничего не происходит, то потыкайте их палочкой, может, они уже умерли?»

СЕМЬЯ, КАК РЕБЁНОК

Семейные отношения в этом плане похожи на ребёнка — они развиваются через кризисы. Например, каждый малыш непременно переживает так называемый кризис одного года. Это когда ещё вчера спокойный ребёнок вдруг становится капризным и неуправляемым, ему не нравится то, что нравилось ещё вчера, нарушается сон и аппетит, сладить с ним становится очень сложно. И вдруг примерно через месяц этого ада ребёнок начинает ходить, и всё заканчивается. Малыш успокаивается, начинает активно познавать мир с помощью новых возможностей, контакт с родителями восстанавливается, но уже на

другом уровне.

Каждый ребёнок переживает несколько таких кризисов. Кроме кризиса одного года есть ещё кризисы трёх и семи лет и подростковый кризис 13-14 лет.

Удивительно, но примерно с такой же периодичностью кризисы возникают и у семейных пар.

КРИЗИС ПЕРВОГО ГОДА

Это очень непростой период для каждой семейной пары. Привыкание к новой социальной роли, притирка друг к другу, налаживание отноше-

ний с родителями второй половины. Мы неожиданно обнаруживаем друг у друга недостатки. Ведь не секрет, что во время букетно-конфетного периода мы стараемся показать в себе лучшее, что у нас есть. Однако долго притворяться невозможно, и рано или поздно, те вещи, которые мы, скажем так, не выставляли напоказ, всё равно выходят наружу.

Кроме этого, молодожёны, практически всегда пытаются построить новую семью по образу и подобию семей своих родителей. Здесь может быть много подводных камней. Например, в одной семье принят жёсткий распорядок дня, а в другой нет. Или в одной семье принято открыто критиковать друг друга, а в другой наоборот, обижаться на каждое неласковое слово. Смогут молодожёны договориться между собой, как им строить отношения, или нет, окончательно становится ясно к концу первого года совместной жизни. К сожалению, справляются далеко не все. По статистике, более половины разводов приходится именно на этот период семейной жизни.

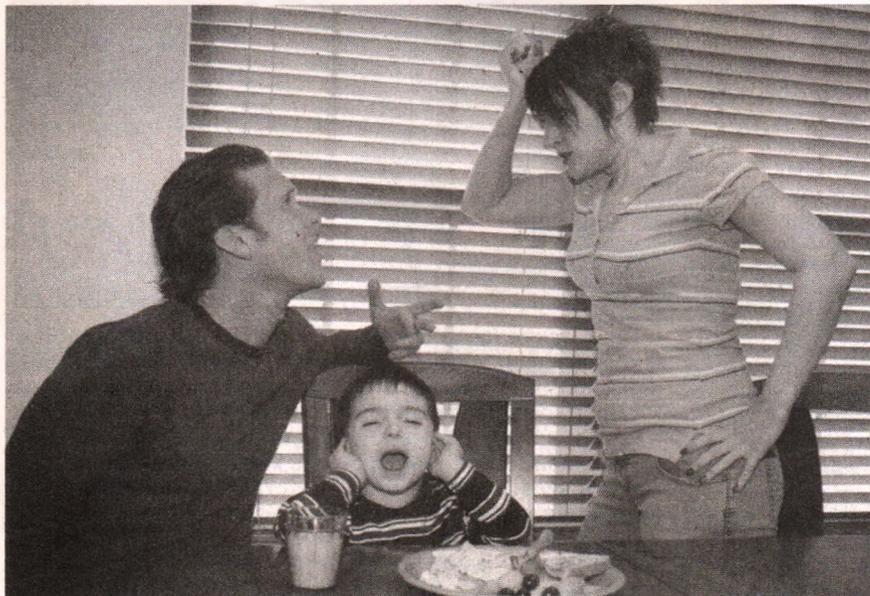
Однако те, кто его пережил, устраивают свои собственные семейные отношения, непохожие ни на какие другие.

КРИЗИС ТРЁХ-ЧЕТЫРЁХ ЛЕТ СУПРУЖЕСТВА

К этому времени, как правило, исчезает то волшебное чувство влюблённости, которое связывало пару до

этого. Романтическая любовь живёт три года — утверждают психологи, и данное утверждение имеет под собой некоторые основания. Кроме того, к этому времени в семье чаще всего появляется ребёнок, и супругам приходится примерять на себя новые социальные роли — родителей. Часто случается, что жена, поглощённая заботой о ребёнке, забывает о муже. Или муж, увлечённый зарабатыванием денег для увеличившейся семьи, перестаёт уделять внимание жене. Разумеется, ни то, ни другое не идёт на пользу их союзу.

Однако, если пара всё же найдёт в себе силы разрешить возникшие проблемы, то их чувства ожидают перерождение: первоначальная влюблённость трансформируется в более глубокие и надёжные чувства — нежность, привязанность и взаимную заботу друг о друге.



КРИЗИС СЕМИ ЛЕТ СУПРУЖЕСТВА

Быт налажен, дети подросли. Отношения, работа и финансы относительно стабильны. От скуки и пресыщенности друг другом один из супругов или оба могут начать задумываться о том, является ли созданная ими семья именно той, которую они хотели, а отношения в семье теми, к которым они стремились.

Основной причиной разводов становятся романы на стороне. Причём инициаторами разводов в этот период чаще являются женщины. Мужчины пока ещё очень ценят семью, на создание которой потрачено столько сил и времени, хотя, возможно, и не уделяют должного внимания жене.

В этот период для женщины важно научиться менять себя. И не только платье и причёску, а найти новое хобби, раскрыть спящий талант, раз-

будить в себе ту силу и страсть, что горели в юности. В общем, позволить мужу и самой себе взглянуть на себя другими глазами.

Бонус, который приобретают супруги после прохождения этого этапа, заключается в новом обретении чувственности и романтики в отношениях. Партнёр снова становится источником вдохновения для дальнейших свершений.

КРИЗИС ЧЕТЫРНАДЦАТИ ЛЕТ СУПРУЖЕСТВА

Часто он ещё совпадает с наступлением подросткового возраста у ребёнка. Здесь уже инициаторами разводов чаще становятся мужчины. Им становится сложно приспособиться к тому, что к ребёнку теперь нужно относиться как к равному, проявлять уважение. Очень большую роль сыграет то, как поведёт себя жена.

с ребёнком и осознание огромной ценности супругов друг для друга.

Люди создают семьи, чтобы быть счастливыми. Но готовых формул для этого нет, каждый из нас постигает секреты создания счастья методом проб и ошибок. Это нормально, никто из нас не совершенен настолько, чтобы знать и уметь всё. Нам приходится проходить через кризисы, чтобы получить опыт и обрести мудрость.

На пути создания счастливой семейной жизни важно научиться говорить друг с другом, слушать и слышать друг друга. Не стоит бояться конфликтов и скандалов, ведь по большому счёту они — это просьба о понимании, о помощи и о любви. Пока люди скандалят, злятся и обижаются друг на друга — у них ещё есть шанс остаться вместе. Они ещё не равнодушны друг к другу, их отношения живы и способны развиваться.

Нужно беречь семью. Развод очень часто не решает проблем, с проблемами всё равно придётся разбираться, не в этом браке, так в следующем.

Очень хорошо сказал о семье Оноре де Бальзак: «Лелейте и берегите семью, не забывая о себе. Помогая домочадцам, не принимайте на себя их проблемы. Пропускайте их через себя, но не оставляйте непосильным беременем на душе. Уступая, оставайтесь собой. Слушайте других, но верьте себе. Если вас тяготит что-то, не молчите, говорите об этом. Человеческое сердце имеет потрясающую способность любить. Помните об этом и любите себя, близких и жизнь во всех её проявлениях».

Елена КОНДАУРОВА

Если будет потакать мужу в ущерб потребностям ребёнка, то потеряет ребёнка, если будет потакать ребёнку в ущерб потребностям мужа, то потеряет мужа. В любом случае, в доме будет некомфортная обстановка, упрёки, скандалы...

Типичное рассуждение мужчины в этот период: я выполнил свой долг перед этой семьёй, теперь пришло моё время быть счастливым. Мужчина очень легко может уйти к более молодой женщине — для многих из них он, ещё далеко не старый, обеспеченный, с готовой карьерой, является настоящим лакомым кусочком, и они пойдут на всё, чтобы его заполучить. Седина в бороду, бес в ребро — это как раз об этом периоде.

Это экзамен для всей семьи на выстраивание отношений. Для успешно сдавших — жизнь готовит настоящий подарок в виде ещё более крепкой семьи, здоровых отношений



МИНЕРАЛЫ | ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Оказывается, наша фигура может зависеть от того, достаточно ли минералов поступает в организм с пищей.

О нюансах снижения веса в таких случаях рассказывает терапевт, кандидат медицинских наук Ольга Мубаракшина.

ХРОМ

ВЛИЯНИЕ НА ВЕС. Если хрома поступает в организм недостаточно, аппетит повышается. Всё дело в том, что хром необходим для усвоения глюкозы. Он увеличивает чувствительность организма к инсулину. Если инсулина недостаточно, то уровень сахара в крови падает. Клетки не получают энергии. В результате нас постоянно тянет поесть. При этом организм, в основном, требует сладкого.

А чем больше конфет и пирожных мы едим, тем выше потребность в инсулине и хrome. Получается замкнутый круг. Поэтому всем сладкоежкам рекомендуется употреблять продукты, богатые хромом.

ИСТОЧНИКИ. Больше всего хрома содержится в пивных дрожжах, говяжьей печени и перловой крупе. Из них он лучше усваивается, чем из других источников.

Кстати, при долгой кулинарной обработке хром теряет свою биологическую ценность. Поэтому лучшими источниками хрома являются овощи, не подвергающиеся кулинарной обработке. Из растительных продуктов это зелёный лук, помидоры, свежий горох. Взрослым требуется от 50 до 200 мкг этого микроэлемента в сутки. Чтобы пополнить запас, достаточно съесть на обед говяжью печень с овощами.

Существуют также БАД для снижения веса с включением в состав хрома, например, Турбослим кофе капучино, Турбослим контроль аппетита.

МАГНИЙ

ВЛИЯНИЕ НА ВЕС. Пониженное содержание магния плохо сказывается на работе нервной и мышечной систем, может проявляться эмоциональной нестабильностью, излишней тревожностью,

учащённым сердцебиением. Тревожность приводит к повышенному уровню стресса, который многие стремятся «заесть». Поэтому небольшой дефицит магния может провоцировать увеличение веса.

Но при тяжёлой нехватке магния аппетит, напротив, падает. Возможны также тошнота, рвота и другие неприятные симптомы вплоть до бреда и судорог. Существенный дефицит магния часто сопровождает девушек и женщин, долгое время соблюдающих жёсткие диеты. Поэтому коррекция магниевой недостаточности для людей, стремящихся избавиться от лишних килограммов, обязательна.

ИСТОЧНИКИ. Магнием особенно богаты растительные продукты: какао, орехи, пшеничные отруби, овсяная крупа, бобовые, сушёные абрикосы, чернослив, укроп, арбуз, салат, яйца, различные крупы, свёкла, морковь, а также фрукты и ягоды.

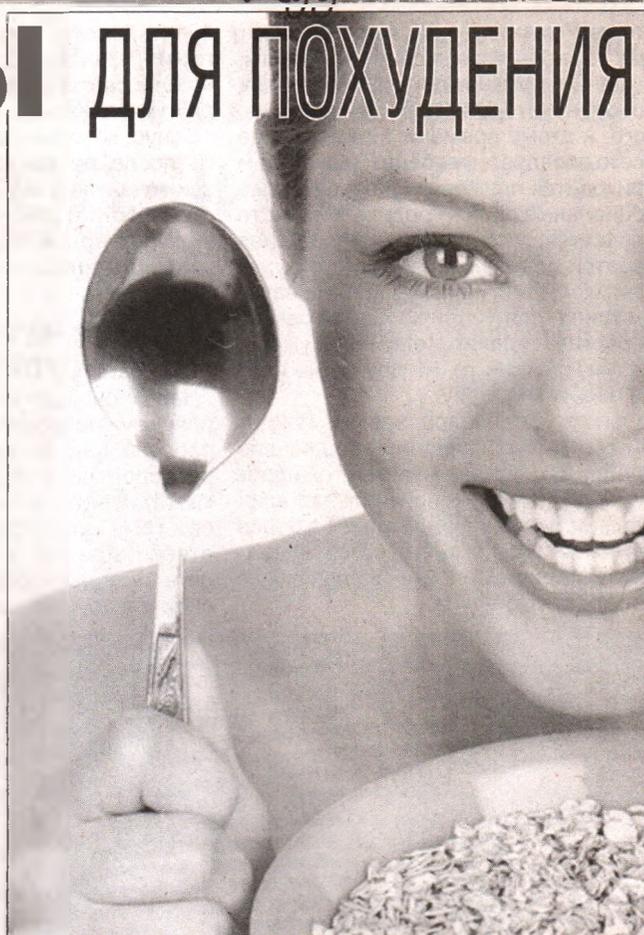
Можно также использовать аптечные препараты: Магне-В₆ или Магнетранс.

ЦИНК

ВЛИЯНИЕ НА ВЕС.

Известно, что при нехватке цинка аппетит ухудшается, пища кажется пресной и невкусной. Пожалуй, о таком эффекте мечтают все худеющие. Однако на деле всё не так просто.

Цинк очень важен для нас, так как с его помощью в организме образуется белок. А без белка начинают «таять» мышцы, фигура портится. К тому же все процессы роста и развития, восстановления и обновления происходят при участии белков. Поэтому люди, испытывающие нехватку цинка, начинают чаще болеть, у мужчин часто возникают нежизнеспособными сперматозоиды.



Цинк также способствует нормализации уровня глюкозы крови. И именно этот минерал «решает» пойдёт ли глюкоза на энергетические нужды или отложится про запас в виде жира. Поэтому при нехватке цинка люди становятся слабыми и малоподвижными и могут приобрести лишний вес, несмотря на снизившийся аппетит.

ИСТОЧНИКИ. Цинк содержится в пшеничных отрубях, ростках пшеницы, морской капусте, шпинате, зелёном горошке, брусельской капусте, устрицах.

Практически все поливитаминные комплексы содержат цинк, поэтому их можно использовать для профилактики дефицита этого микроэлемента.

КАЛЬЦИЙ

ВЛИЯНИЕ НА ВЕС. Все знают, что кальций необходим для костей. Однако он может оказывать влияние и на наш вес. При нехватке кальция людей часто беспокоит постоянное недомогание, ноющая боль в ногах и пояснице, головокружение,

ломкость ногтей, плохие зубы, мышечная слабость. При таких проявлениях нам становится не до физической активности. Поэтому вес может начать расти.

Кстати, для организма важен не только кальций, но и гормон, способствующий его активному усвоению — кальцитриол. Этот гормон активизирует работу мышц и при этом «заставляет» жировые клетки отдавать жир, и, что особенно важно, жир уходит из самых «сложных» мест — талии и живота.

ИСТОЧНИКИ. Лучшими источниками кальция являются молочные продукты: молоко, кефир, сыры и пахта содержат форму кальция, которую организм поглощает легче всего. Также много кальция в кунжуте, брокколи, пекинской капусте, рыбных консервах, миндале, бразильских орехах, семенах подсолнечника.

Обогатить организм кальцием и необходимыми гормонами могут также помочь такие препараты, как Кальций-Д3-Никомед, Кальцемин и другие.

ПОЧЕМУ ВРЕДНО ХУДЕТЬ БОЛЬШЕ, ЧЕМ НА 5 КГ В МЕСЯЦ?

При большом весе потеря 7 кг за месяц почти незаметна. А многие говорят, что так быстро худеть вредно для здоровья?

Безопасная норма похудения – не более 5 кг в месяц. Бывает, что люди с большим весом теряют больше, но процесс похудения в этом случае, как правило, идёт не из-за жира, а из-за потери жидкости. Не нужно ставить себе задачу «худеть на скорость». Ведь продукты метаболизма, образующиеся в процессе похудения, попадают в кровь, заставляя работать на износ печень, почки, сердце и другие внутренние органы.

КАК ОБУЗДАТЬ АППЕТИТ?

Какие простые средства могут помочь уменьшить аппетит?

● **Пейте перед едой.** Жидкость заполняет желудок, создавая иллюзию сытости. Лучший выбор – обычная негазированная питьевая вода. Но можно попробовать щелочную минеральную воду. Она нейтрализует кислый желудочный сок, который является причиной «сосания под ложечкой».

● **Полюбите молоко.** «Ночной жор» – проблема для многих. Справиться с ним поможет стакан тёплого обезжиренного молока.

● **Используйте травы.** Настои многих из них уменьшают выработку желудочного сока. Пейте до еды корень одуванчика, кукурузные рыльца, липовый цвет, дягиль, бузульник, корень алтея, фукус и спирулину. Можно настаивать на водяной бане, можно купить в пакетиках и заваривать как чай.

● **Нюхайте!** Некоторые эфирные масла уменьшают голод. Это ваниль, грейпфрут, лимон, анис, корица, укроп, острый перец, мята, яблоко, банан, лаванда и роза. Вдыхать их надо перед приёмом пищи и во время него.

● **Грейтесь.** Если вам холодно, мозг решает, что организму не хватает энергии на обогрев, и он даёт указание немедленно пополнить

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ О ПОХУДЕНИИ



запас калорий. В холодную погоду одевайтесь теплее, не допускайте сквозняков в доме, на улице носите тёплую шапку – ведь сигнал о холоде идёт от головы.

КАК УДЕРЖАТЬ ВЕС ПОСЛЕ ДИЕТЫ?

Какого рациона нужно придерживаться, чтобы не худеть, а удерживать вес после диеты?

Многие из нас воспринимают похудение как забег на короткую дистанцию. Сейчас, мол, посижу неделю на кефире, обрету желанную фигуру – и можно будет расслабиться. К сожалению, это не так. Если вы хотите сохранять достигнутый вес, следить за фигурой придётся постоянно.

В первую очередь, чтобы поддерживать вес в норме, важно придерживаться дробного питания. Есть нужно регулярно, каждые 3–4 часа, но понемногу. В идеале, помимо завтрака, обеда и ужина, у вас должны быть ещё второй завтрак и пара перекусов. К возвращению лишних килограммов после похудения часто приводит именно несоблюдение режима приёма пищи, причём как постоянное «жевание», так и редкие,

но чересчур обильные трапезы.

Важно соблюдать и питьевой режим: на каждый килограмм веса в сутки должно поступать тридцать миллилитров воды или несладкого чая (если нет противопоказаний вроде болезней почек и гипертонии, в этих случаях питьевой режим нужно согласовать с лечащим врачом). Это необходимо, чтобы поддерживать в норме обмен веществ. А также, чтобы не есть лишнего, ведь известно, что многие люди путают голод и жажду.

В рационе должны присутствовать все группы продуктов. Исключение какого-то из них ведёт к недостатку витаминов и минералов. Чтобы получить их, организм посылает сигналы о голоде, и человек неминуемо переедает.

На этапе поддержания веса нужно ежедневно съедать от 500 г до 1 кг овощей и фруктов – свежих и подвергшихся кулинарной обработке. Обязательная составляющая рациона – сложные углеводы: крупы и зерновой хлеб. Из белковой пищи лучше всего употреблять рыбу и морепродукты – по составу они полезнее мяса. А вот готовые мясopодукты (паштеты, колбасы) и полуфабрикаты, которые нужно только разогреть, следует исключить, как и сладости, и белый хлеб.

ПЕРСИК — МОДНЫЙ ФРУКТ

Персик — очень красивый фрукт. Плоды персика бархатистые, с лёгким румянцем на бочках и нежной кожицей. Для ухода за кожей персик незаменим. Самые простые процедуры помогут похорошеть на глазах, а нежный персиковый цвет — украсить гардероб и создать романтическое настроение. В августе — самый сезон персиков.



ДОМАШНИЙ САЛОН КРАСОТЫ

Домашние маски из персиков для лица оказывают омолаживающее и увлажняющее действие.

Такие свойства масок обусловлены химическим составом этого полезного фрукта. Витамин А борется с сухостью и старением кожи, витамин Е разглаживает морщины, витамин С делает кожу эластичной и упругой, витамин В₆ защищает её от негативных воздействий, органические кислоты обладают омолаживающими свойствами, кремний восстанавливает повреждённые ткани, калий регулирует уровень увлажнённости кожи. Маски из персиков подходят для нормальной, сухой и чувствительной кожи. Очень полезны для зрелой, увядающей, дряблой и морщинистой кожи. Хороши для жирной кожи, если в состав маски входит белок или лимон.

● **Маска с персиковым соком и овсянкой.** 3 ст. л. свежего персикового сока

перемешайте с 5 каплями масла виноградных косточек и 1 ст. л. овсяной муки. Нанесите на кожу на 15-20 мин., после чего смойте водой. Подходит для увядающей кожи.

● **Белковая маска с персиком.** Мякоть персика разомните в пюре. 2 ч. л. пюре смешайте с яичным белком, предварительно взбитым в пену. Нанесите на лицо на 10-15 мин., после чего смойте водой. Подходит для жирной кожи.

● **Сливочная маска из персиков.** Разомните мякоть персика в пюре. 2 ст. л. пюре смешайте с желтком, добавьте 1 ст. л. жирных сливок и перемешайте. Нанесите на очищенную кожу лица на 15 мин., после чего смойте водой. Маска хорошо увлажняет и питает сухую кожу.

● Самая простая маска из персика — нанести на лицо пюре из мякоти персика на 15 мин., после чего смыть тёплой и ополоснуть прохладной водой.

ПЕРСИКОВОЕ МАСЛО

По своим свойствам оно равноценно миндальному и очень ценится в фармацевтике и косметологии.

Масло с нежнейшим названием «персиковое» получают из косточек персика способом механи-

ческого прессования. На выходе получается лёгкое по консистенции и питательное масло. В народной медицине персиковое масло также используется в лечебных и косметических целях. Персиковое масло содержит большое количество полиненасыщенных жирных кислот, которые просто необходимы для жизнедеятельности нашей кожи, а также полезных витаминов, среди которых витамин красоты Е, витамины А и Р (от 30 до 40%), витамин С, а также группы В. Персиковое масло можно использовать как средство для снятия макияжа, обогащать маслом крем (смешать капелку масла с разовой порцией крема), добавлять в скрабы и маски для лица, тела и волос.

ЦВЕТ: НЕЖНЫЙ ПЕРСИК

Нежный персиковый цвет очень к лицу юным девушкам. С персиковым можно составить очень интересные сочетания, одно из которых подсказывает сама природа. Посмотрите, как гармонично смотрится персик на фоне зелёных листьев и смело сочетайте персиковый и зелёный. Нежный персиковый хорош в паре с пастельным мятным оттенком, с коралловым, голубым и даже ярким оранжевым. Чтобы оттенить нежный персик, стилисты советуют добавить к нему фио-

летовый, сиреневый или лиловый. Можно добавлять как очень светлые оттенки сиреневого, так и использовать насыщенные фиолетовые тона. А вот персиковый и белый — классическое и очень нарядное сочетание.

ВКУСНОЕ МЕНЮ

Когда ещё, как ни летом, наслаждаться вкусом сезонных фруктов. Если вы отдыхаете в тех краях, где растут местные персики, непременно включайте в меню эти фрукты. Персики обладают просто удивительными свойствами. Благодаря наличию комплекса витаминов А, С и В плоды персика рекомендуют при повышенной склонности к простудным заболеваниям: они помогают организму приспособиться к неблагоприятным условиям внешней среды. В персиках содержится достаточно много солей калия, поэтому их необходимо есть больным с сердечными заболеваниями, при нарушении сердечного ритма. Персики активизируют деятельность пищеварительных желёз и помогают переваривать тяжёлую и жирную пищу. В них много витаминов и микроэлементов. Персики — украшение десертного стола. Они хороши в компотах, желе, варенье, в сочетании с мороженым и сами по себе. Также персики добавляют в салаты, закуски, горячие блюда и выпечку.



С ЧЕМ НОСИТЬ ТЕЛЬНЯШКУ

Футболки, маечки и топы в морскую полоску не выходит из моды. Особенно актуальны такие тельняшки летом, когда хочется внести в свой гардероб свежие романтические нотки. С помощью полосатого топа, майки или свитера можно создать совершенно особенное настроение. Вот несколько советов, как носить одежду с морской полоской.

●Современные модные тельняшки довольно разнообразны по моделям, покрою, цвету и ширине полосок. Главное — найти свою полоску. Тельняшка может быть не обязательно в синюю или чёрную полоску. Дизайнеры сегодня предлагают самые разные сочетания цветов. Если вам идут пастельные оттенки, выбирайте неяркие полоски.

●Классическая тельняшка в сине-белую полоску прекрасно сочетается и с красными брюками, и с белыми шортами, и с синей юбочкой. Можно дополнить этот комплект в морском стиле аксессуарами и обувью красного, синего или белого цвета.

●Тельняшка в паре с джинсами-клёш будет хорошо смотреться на отдыхе, а в комплекте с рваными джинсами, туфлями на плоском ходу и кардиганом — на городских улицах.

●Модницы умеют носить тельняшку даже со строгой офисной юбкой-карандаш и туфлями на каблуке. Сочетается тельняшка с юбкой А-силуэта, юбкой-клёш, юбкой в складку и плиссе.

●В качестве аксессуара к тельняшке подойдёт и массивное ожерелье, и украшение из натуральных камней, и яркий платок.



Дайте ножкам отдых!



●Туфли на каблуках хороши на вечеринках и торжественных мероприятиях. В отпуск непременно нужно взять с собой удобную обувь на плоском ходу — балетки, мокасины или сандалии. Кстати, сандалии в полуспортивном стиле и сандалии на ортопедической подошве облегчают нагрузку на ноги.

●Контрастная ванночка для ног. Приготовьте два тазика. В один налейте горячую воду (40°C), в другой — холодную. Сначала погрузите ноги в горячую воду на несколько секунд, затем переместите их в холодную. Всего нужно сделать 15 или 20 таких повторов. Закончить процедуру необходимо холодной водой. Затем ноги разотрите и смажьте кремом. Данную процедуру проводят перед сном.

●Снять усталость с ног помогают ванночки с готовыми косметическими средствами, содержащими хвойные экстракты.

Лето — время путешествий, больших туристических прогулок и пеших экскурсий по самым красивым городам, паркам и усадьбам. Бывает, что в отпуске нагрузка на ноги больше, чем во время работы. Чтобы ножки выдержали, носите правильную обувь и давайте ногам отдых. Простые процедуры помогут быстро снять усталость с ног.

●Уставшие и отёкшие ноги протрите кубиками льда. Особенно полезны кубики из отваров крапивы и ромашки.

●Если нет возможности делать ванночки и замораживать кубики льда, примите контрастный душ или сделайте простое упражнение в воде. Необходимо наполнить ванну холодной водой по щиколотку и походить по воде (на месте), сделав не меньше 30 шагов. Потом вытереть ноги насухо и смазать кремом.

●Упражнение «велосипед». В положении лёжа приподнимите ноги и имитируйте езду на велосипеде, крутя воображаемые педали — сначала в одну сторону, потом — в другую. Это упражнение прекрасно снимает усталость, справляется с застойными явлениями в ногах и улучшает циркуляцию крови.

●Минуты отдыха. Лёжа на диване или на полу, поднимите ноги и закиньте на стенку. Можно подложить под них валики и подушки, чтобы ноги оказались выше головы. Это положение тела способствует улучшению кровообращения, усиливает отток крови от малого таза. Кровь начинает правильно циркулировать, обогащается кислородом и выводит токсины.

● Не забывайте про специальные средства для ног: восстанавливающие кремы, смягчающие гели и соли для ножных ванн.

Подготовила Наталья БАТЕЙКИНА

АКСЕССУАРЫ: ЛЕТНИЙ НАБОР

Самый быстрый и простой способ внести изменения в свой гардероб — добавить новые аксессуары, которые помогут создать летнее настроение.

ПЛЯЖНЫЕ АКСЕССУАРЫ

Купальник — это ещё не всё, что нужно для пляжа. Потребуется, как минимум, удобная вместительная сумка, тёмные очки и лёгкий палантин (парео, широкий шарф). Этим летом в центре внимания очки в яркой оправе и лёгкие сумки из экологически чистых материалов.



ШЛЯПЫ И ШЛЯПКИ

Шляпки из фетра, соломки, рафии, льна или хлопка — модный летний аксессуар. Широкие длинные поля или аккуратные короткие — выбор за вами. Актуальные этим летом яркие цвета (например, оранжевый и синий) присутствуют и в шляпных коллекциях.

РЮКЗАК

Рюкзак как дамский аксессуар снова актуален, как в начале 90-х годов. Рюкзак в качестве дамской сумки носят, как правило, на одном плече. Стилисты советуют: чтобы не выглядеть нагруженной туристкой, не стоит слишком набивать рюкзак. Тогда он будет смотреться легко и изящно. Тенденция этого лета — рюкзаки ярких цветов и пёстрых расцветок.



ОЖЕРЕЛЬЕ

Яркое крупное ожерелье может стать главным акцентом в гардеробе. С ним старое платье или сарафан будут выглядеть совсем по-другому. Необычайно популярны крупные ожерелья, в том числе с цветочными и фруктовыми мотивами.



СУМОЧКИ И КЛАТЧИ

Миниатюрная сумочка геометрической формы — одна из модных моделей этого лета.

Не сдаёт своих позиций клатч — маленькая, но очень важная сумочка, необходимая на вечерних и торжественных мероприятиях. Выбор модных клатчей широк: от нарядного блестящего до соломенного. Этим летом соломенные аксессуары актуальны и на пляже, и в городе.



КОЛЬЦА, СЕРЬГИ, БРАСЛЕТЫ

В жару самым лучшим украшением будет бижутерия, особенно если вы отдыхаете в жарких странах. Драгоценные камни и металлы могут потускнеть и испортиться под воздействием солнца, морской соли и пота. На отдыхе прекрасно смотрятся яркие украшения: широкие браслеты, объёмные кольца и серьги. В центре внимания украшения с цветами и в виде цветов.

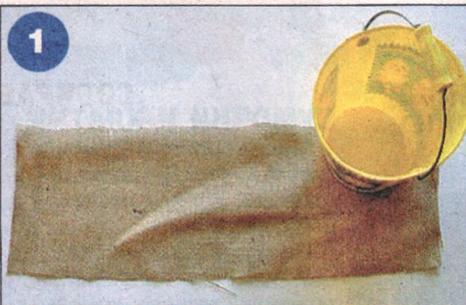




ДЕКОР ИЗ МЕШКОВИНЫ ДЛЯ ЦВЕТОЧНОГО ГОРШКА

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ: ведёрко или обычный горшок для цветка, линейка, мешковина, клеевой пистолет с запасом клея, ножницы, утюг.

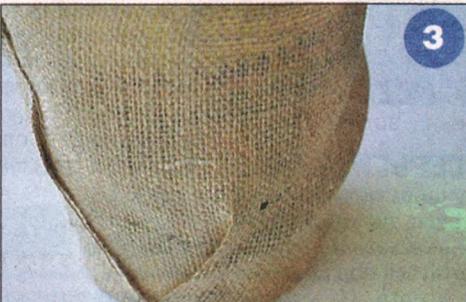
1. Измерьте высоту вашего горшка. Из мешковины выкроите отрез, по ширине чуть больше, чем горшочек (+2 см для верха и низа). В длину отрез должен быть таким, чтобы полностью обернуть горшок и наложить один край на другой (опять же, +2 см).



2. По верхней линии горшка нанесите клеевую полоску с помощью пистолета. Приложите отрез мешковины для обратного вида изделия не забудьте завернуть верхний край внутрь горшка, проклеив материал и там) и хорошенько придавите, чтобы зафиксировать ткань.



3. Хорошо проклейте стык краёв мешковины. Приклейте мешковину также и по нижней линии горшка. Подверните край материала ко дну, для лучшего вида сделайте складки и загните лишний материал в них.



4. Оставшуюся мешковину разрежьте на полосы одинаковой ширины – примерно по 2 см. (Если вы хотите, чтобы кашпо получилось менее объёмным, хватит и 1 см).



5. Положите перед собой одну из полос материала. Согните ткань вдвое по всей её длине.



6. Прогладьте полоску утюгом, чтобы хорошо закрепить сгиб.



7. Нанесите клей на внешний сгиб полоски мешковины и присоедините как декоративный элемент к горшку, расположив по своему вкусу. Например в виде завитков или розочек.



8. Таким же образом присоедините остальные детали. Полосок для такого декорирования понадобится много, ведь они должны плотно прилегать друг к другу. Если между декоративными элементами будут просветы, такое украшение может быстро потерять форму.

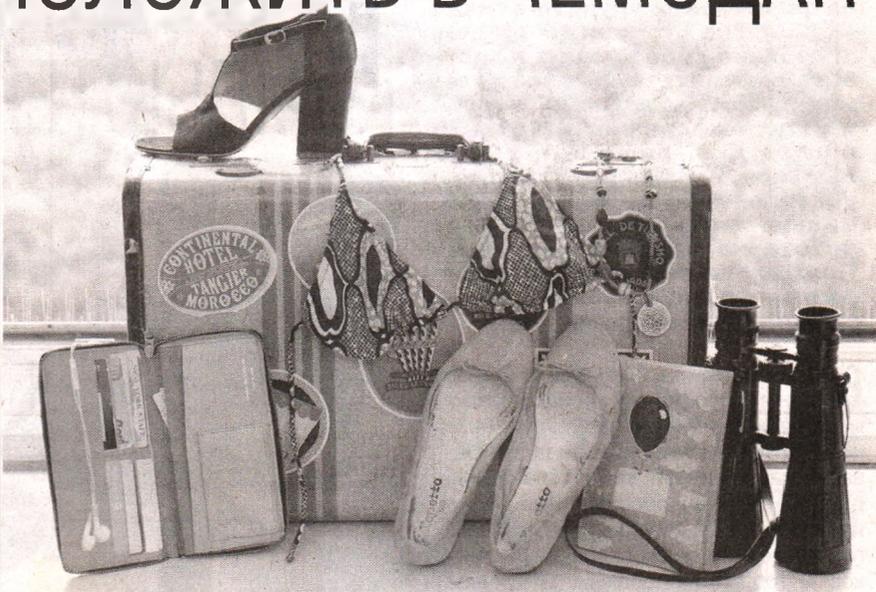


P.S. Не бойтесь отделившихся ните мешковины на краях: они придадут изделию особый шарм!

ЧТО И КАК ПОЛОЖИТЬ В ЧЕМОДАН

Попытка предугадать все непредвиденные обстоятельства и собрать вещи, которые могут понадобиться на море, приводит к тому, что чемодан порой разбухает до невероятных размеров. И все эти тяжести позднее нам придётся носить с собой по аэропортам и вокзалам.

Хотите узнать, как собрать чемодан в дорогу? Предлагаем освоить алгоритм сбора вещей и упаковки чемодана, который применяют опытные путешественники. Это только кажется, что они ездят налегке. На самом деле, в их чемоданах всегда найдётся всё необходимое.



БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРИ СБОРЕ ЧЕМОДАНА:

1. Не брать ничего лишнего.
2. Выбирать максимально лёгкие и маленькие вещи.
3. Не стремиться объять необъятное.

При подготовке к путешествию рекомендуем составить список необходимых вещей. Количество вещей в чемодане, собранном на отдых, зависит от времени года, длительности отпуска, а также от возраста и пола туристов. Как правило, багаж дамы больше, чем мужчины. И чем моложе путешественник, тем больше у него вещей.

ПРИМЕР СПИСКА НУЖНЫХ ВЕЩЕЙ:

1. Документы: паспорта, страховки, водительские права, доверенности на детей.
 2. Деньги и кредитные карты.
 3. Средства коммуникации: телефон, планшет или ноутбук, навигатор, зарядные устройства к ним. Возможно, пригодятся переходники к розеткам, наушники.
 4. Фото и видеотехника, карты памяти, зарядки, аккумуляторы.
 5. Карты, путеводители.
 6. Аптечка. Набор лекарств от жара, ссадин, желудочных расстройств, от боли, пластырь, бинт, а также те лекарства, которые прописаны по состоянию здоровья.
 7. Средства гигиены. Зубная щётка, расчёска, станок для бритья, средства интимной гигиены, влажные салфетки. Всё остальное всегда можно купить. В некоторых гостиницах предлагают гигиенические наборы.
 8. Швейный набор: иголка, пара катушек ниток (стандарт — белый и чёрный цвета).
 9. Одежда и бельё. Футболки, рубашки, брюки, ветровка или жакет, свитер. Вещи должны легко комбинироваться друг с другом.
 10. Удобная обувь — залог удачного путешествия. Желательно брать две пары сменной обуви плюс обувь для пляжа.
 11. Пляжная сумка. В зависимости от программы отдыха может понадобиться также вечерняя сумочка.
 12. Разное: солнцезащитные очки, головной убор, рюкзак, блокнот, носовые платки. Возможно, зонтик.
- Составив список, пересмотрите и ещё раз обдумайте его. Вычеркните то, что можно приобрести уже на месте, и всё, что взято «на всякий случай». У каждого туриста этот базовый список дополняется своими вещами.

СОБИРАЕМ ЧЕМОДАН НА МОРЕ

- Необходимо разложить все вещи, одежду скрутить в рулоны и завернуть в пакеты.
 - В чемодан сначала вдоль стенок укладывается обувь, в неё можно уложить носки или какие-то мелочи. На дно чемодана стараемся уложить более тяжёлые вещи.
 - Следующий слой — брюки и юбки, их лучше расстелить, а потом в них заворачивать рулоны из футболок.
 - Сверху укладываем мелочи.
 - Все жидкости и режущие предметы тоже нужно сложить в чемодан.
 - В карман чемодана положить ксерокопию паспорта, сфотографировать открытый чемодан (на случай потери будет легко дать описание вещей).
- Всё. Чемодан можно закрывать.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ДЛЯ СБОРА ЧЕМОДАНА:

- Вещи в чемодан лучше укладывать в пакетах.
- Желательно, чтобы одежда была из немнущихся, лёгких тканей.
- Содержимое чемодана должно соответствовать месту и времени поездки, нужно учитывать климатические особенности места назначения.

НЕ БЕРИТЕ С СОБОЙ:

- Большие флаконы шампуня, геля для душа и т. п. Это можно приобрести на месте. Возьмите с собой несколько одноразовых упаковок.
 - Фен, утюг, чайник. В крайнем случае, вместо чайника возьмите компактный кипятильник. Лучше уточнить, но эти вещи обычно можно найти в любом отеле.
 - Полотенца для пляжа. Похожая ситуация, уточняйте. Часто гостиницы предоставляют их своим постояльцам. То же касается и съёмных квартир — владельцы часто снабжают ими.
 - Тяжёлые бумажные книги и журналы. Постарайтесь загрузить их в телефон или планшет.
- Конечно, наши советы — лишь схема, последовательность действий, которую каждый путешественник адаптирует под себя.
- Отличного вам отпуска и правильно собранных чемоданов!

Если раньше под словом «работа» чаще подразумевался физический труд, то сейчас всё больше становится людей, постоянно работающих и зарабатывающих, сидя за письменным столом. Очень многие из нас ежедневно, в течение целого дня, работают у компьютера, и очень важно, чтобы условия работы были максимально комфортными, а сама работа не вредила здоровью. Поэтому на первый план выходит вопрос правильного выбора компьютерного кресла.

Большинство из нас сидит в статичном положении, однако медики утверждают, что делать этого ни в коем случае нельзя. Такая поза чревата нарушением кровообращения, болями в спине, расширением вен и неравномерной нагрузкой на мышцы, повреждением межпозвоночных дисков и головными болями. Статичное сидение вызывает усталость, ослабление концентрации внимания, и в итоге вы можете в лучшем случае снизить собственную производительность, а в худшем — лишиться трудоспособности, ведь неправильная поза увеличивает нагрузку на спину примерно на 40%.

ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ ВАЖНО:

- Чтобы сидение кресла было регулируемым. Вы должны сами устанавливать нужную для вас высоту спинки и её наклон.

- Механизм должен быть снабжён фиксируемыми амортизаторами, они смягчат резкую нагрузку на позвоночник. Регулировки механизма должны быть простыми и удобными.

- Локти должны свободно лежать на подлокотниках, а не упираться в них, так как в этом случае поднятые плечи будут деформировать позвоночник. Если в вашем офисе или доме недостаточно места, то можно приобрести кресла без подлокотников, или не прикручивать их, но для вашего позвоночника это нежелательно.

- Бедро должно лежать на сидении горизонтально, угол в колене — быть прямым. Если в этом случае ваши ноги не касаются пола, то приобретите и используйте специальную подставку для них.

- Выступающая часть спинки должна удобно поддерживать корпус на уровне талии.

- Кресло должно само «подстраиваться» под вашу фигуру, а не фигура под кресло.

ВЫБОР В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВРЕМЕНИ

Если вы работаете за компьютером до двух часов в день, достаточно будет удобного стула из недорогих

ВЫБИРАЕМ КОМПЬЮТЕРНОЕ КРЕСЛО



ДЛЯ РЕБЁНКА

...нужен особенно удобный стул, поскольку его костно-мышечная система ещё не полностью сформирована. Вместе с тем, стул должен быть достаточно крепкий, чтобы выдержать любого непоседу. У стула должна быть высокая спинка, обязательно подлокотники, регулируемые по высоте. Очень желательна подставка под ноги, поскольку высота стула регулируется в привязке не только к росту пользователя, но и к столу, а ноги должны иметь упор. Обивка кресла должна быть из текстиля. Обязательное условие: при покупке кресла его нужно опробовать вместе с ребёнком. Насколько легко регулируются его основные параметры, насколько легко ребёнок с него может встать и сесть.

материалов, оснащённого минимальными регулировками.

От трёх до пяти часов ежедневно. Такой режим можно считать сопоставимым работе в домашних условиях, соответственно и стул должен отвечать всем качествам рабочего кресла: иметь ручную регулировку высоты сидения и наклона спинки, глубины сидения и высоты подлокотников. При выборе обивки кресла следует отдать предпочтение гигроскопичным материалам, впитывающим влагу, чтобы не испытывать неприятных ощущений прилипая.

Более пяти часов в день. Это означает, что человек прочно привязан к домашнему компьютеру, как к рабочему инструменту. Это обычный режим работы программистов, журналистов, дизайнеров и т. д. В этом случае стоит обратить внимание на модель, оснащённую механизмом, позволяющим синхронно изменять положение сидения и спинки согласно позе, принимаемой пользователем. Механизм имеет регулировку, настраиваемую на вес пользователя. Такие

модели — из самых дорогих. Но ведь здоровье дороже, не правда ли?

И ЕЩЁ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

- Выбирайте кресло с не слишком замысловатым рельефом спинки и сидения. Сиденье должно иметь закруглённую кромку, чтобы избежать чрезмерного давления на бёдра, а спинка должна способствовать равномерному распределению давления по всей поверхности соприкосновения с вашей спиной.

- Мягкость кресла имеет значение не только в то время, когда вы расположились в кресле, но и когда вы пытаетесь встать с него, особенно если вставать приходится часто. Руководствоваться следует «золотой серединой».

- Если пол в вашем помещении твёрдый, то ролики на кресле должны быть мягкими, если же, напротив, пол мягкий — ролики должны быть жёсткими. Жёсткие ролики могут повредить твёрдое покрытие пола, а кресло с мягкими роликами по ковру или ковролину практически невозможно передвигать.

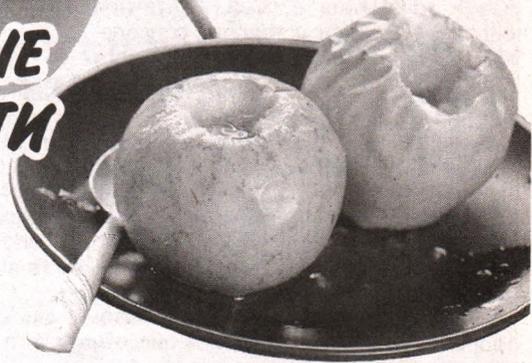
С К готовим КУЛИНОЙ

№8(94) АВГУСТ 2014

**БАКЛАЖАНЫ
НА ЛЮБОЙ ВКУС**



**ЯБЛОЧНЫЙ
СЕЗОН**



**МЕДОВЫЕ
СЛАДОСТИ**



**ПАТИССОНЫ,
ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ И СОТЕ**

Рекомендуем извлечь и подшить эту часть газеты



САЛАТЫ С ОВОЩАМИ

Это не консервация, такой салат можно кушать почти сразу. Вкуснятина получается — не передать словами, особенно для тех, кто любит острое и маринованное.

Ирина КУЗИНА, г. Рыбинск

ОСТРЫЙ САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ И ОВОЩЕЙ

На 1 кг баклажанов: 500 г сладкого перца, 500 г помидоров, 2 острых перца, 2 головки чеснока, 50 г раст. масла, 50 г уксуса 6%-го, 1 ст. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажаны вымойте, отрежьте плодоножки, отварите в течение 7-10 мин. Затем воду слейте, баклажаны положите под пресс на 3 ч.
2. Подготовленные баклажаны разрежьте вначале вдоль — на половинки, затем — поперёк на дольки.
3. Очищенный от семян сладкий перец нарежьте полукольцами, помидоры — дольками. Острый перец очистите от семян, мелко нарежьте. Чеснок пропустите через пресс.
4. Все подготовленные овощи перемешайте, посолите. Добавьте уксус, разведённый в 1/2 ст. воды, и раст. масло. Салат ещё раз перемешайте, поставьте на 1-2 ч. в холодильник.

РЫБНЫЙ САЛАТ С ОВОЩАМИ

На 1 морского окуня или судака: 2 отварных картофелины, 1 огурец, 1 сладкий перец, 1 небольшая варёная морковь, 1 варёное яйцо, 1 стебель лука-порея, 1 пучок зелёного салата, майонез, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу разделайте на филе, нарежьте небольшими кусочками, посолите, обжарьте на раст. масле до золотистой корочки.
2. Картофель, огурец, сладкий перец, морковь и яйцо нарежьте кубиками, лук-порей — колечками. Листья салата порвите руками на кусочки.
3. Все овощи и зелень перемешайте, добавьте рыбу. Посолите, поперчите, заправьте майонезом.

Александра БЕЛЯКОВА, г. Омск

Интересное сочетание капусты и сёмги не оставит вас равнодушными.

Анжелика ДЯТЛОВА, г. Ярославль

САЛАТ С КАПУСТОЙ И СЁМГОЙ

На 1/4 вилка белокочанной капусты: 120 г филе слабосоленой сёмги, 1 яйцо, 50 г козьего сыра, 2 ст. л. оливкового масла, тмин, сушёный розмарин, чёрный молотый перец.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту нашинкуйте, выложите в сковороду с разогретым маслом. Добавьте тмин и розмарин, перемешайте. Жарьте, помешивая, пока капуста не станет мягкой.
2. Яйцо взбейте вилкой или венчиком. Вылейте на капусту, быстро перемешайте, чтобы вся капуста покрылась запечённым яйцом.
3. Готовую капусту переложите в миску. Добавьте нарезанную полосками сёмгу и раскрошенный козий сыр. Посыпьте свежемолотым чёрным перцем, перемешайте.

СЛОЁНЫЙ САЛАТ С БАКЛАЖАНАМИ И СЫРОМ

На 2 баклажана: 250-300 г твёрдого сыра (типа российского), 3 помидора, 2 варёных яйца, зелень петрушки, горсть грецких орехов, 200-250 г майонеза, 3-5 зубчиков чеснока, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажаны вымойте, очистите, нарежьте кубиками. Затем обжарьте на раст. масле на сильном огне, периодически помешивая, до готовности. Посолите. Дайте остыть.
2. Сыр натрите на корейской или крупной тёрке. Помидоры и яйца нарежьте кубиками. Зелень и орехи порубите.
3. Майонез смешайте с пропущенным через пресс чесноком.
4. В прозрачную салатницу уложите подготовленные ингредиенты слоями, промазывая каждый слой майонезом: 1-й слой — 1/3 часть сыра, 2-й — баклажаны, 3-й — 1/3 часть сыра, 4-й — помидоры, 5-й — яйца, 6-й — оставшийся сыр, 7-й — орехи. Украсьте салат зеленью петрушки, поставьте в холодильник на несколько часов.

Валентина МИТРОФАНОВА, г. Волжск

ОВОЩНОЙ САЛАТ С МИДИЯМИ

На 200 г маринованных или варёных мидий: 3 помидора, 2 огурца, 1 луковица, 1 пучок смешанной зелени укропа и петрушки, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Помидоры нарезаем небольшими ломтиками, огурцы — соломкой, лук — тонкими полукольцами. Зелень мелко рубим.
2. Все подготовленные ингредиенты перемешиваем. Добавляем мидии. Солим, перчим по вкусу, заправляем раст. маслом.

Мария ВОДЯНОВА, г. Челябинск

МЯСНОЙ САЛАТ С КОЛЬРАБИ

На 200 г отварной говядины или телятины: 1 кольраби, 1 морковь, 1 пучок зелени укропа или петрушки, 4 ст. л. консервированного зелёного горошка, 2 ст. л. майонеза, 1 ч. л. лимонного сока, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо разрежьте вдоль волокон на кусочки толщиной 1 см, затем разберите на волокна.
2. Кольраби и морковь очистите, натрите на корейской тёрке. Зелень порубите.
3. Всё перемешайте, добавьте горошек. Посолите, поперчите, сбрызните лимонным соком, заправьте майонезом.

Наталья ЗАЙКОВА, г. Астрахань

САЛАТ С КОПЧЁНОЙ КУРИЦЕЙ И ОВОЩАМИ

На 1 копчёный куриный окорочок: 1 огурец, 1 помидор, 1 сладкий перец, 1 пучок укропа, 1 маленькая баночка консервированной кукурузы, 2 ст. л. майонеза, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриный окорочок разберите на волокна или порежьте кусочками.
2. Огурец очистите от кожицы, нарежьте тонкой соломкой. Помидор и сладкий перец порежьте небольшими кусочками. Укроп мелко порубите.
3. Все подготовленные ингредиенты соедините в салатнике, добавьте кукурузу. Посолите, поперчите, заправьте майонезом.

Елизавета ЛЕДНЁВА, г. Тамбов

САЛАТ С АВОКАДО, ПОМИДОРАМИ И КАПУСТОЙ

На 1 авокадо: 2 помидора, по 1/2 сладкого перца красного и жёлтого цвета, 100 г белокочанной или пекинской капусты, по 1 небольшому пучку укропа и петрушки, лимонный сок, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Авокадо очищаем, разрезаем пополам, удаляем косточку. Мякоть нарезаем кубиками, сбрызгиваем лимонным соком.
2. Сладкий перец и помидоры нарезаем кубиками, капусту тонко шинкуем, зелень мелко рубим.
3. Все подготовленные ингредиенты перемешиваем, солим по вкусу, заправляем раст. маслом.

Инесса БУСОВА, г. Казань

САЛАТ С БАКЛАЖАНАМИ, ЯБЛОКОМ И ГОРОШКОМ

На 300 г баклажанов: 1 яблоко, 2 варёных яйца, 1 крупная луковица, 2 зубчика чеснока, 100 г консервированного зелёного горошка, раст. масло, 1/2 ст. л. майонеза, 2 ст. л. сметаны, 1 ч. л. горчицы, лимонный сок, сахар, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажаны очищаем, нарезаем кубиками. Обжариваем в раст. масле.
2. Лук нарезаем мелкими кубиками, чеснок измельчаем. Добавляем в сковороду к баклажанам. Обжариваем. Перекладываем овощи в миску, даём остыть.
3. Яблоко очищаем от кожуры и сердцевины, нарезаем кубиками. Яйца мелко рубим. Смешиваем яблоко и яйца с баклажанами. Добавляем зелёный горошек. Солим, сахарим по вкусу, заправляем майонезом, сметаной, горчицей и лимонным соком.

Елизавета МАЙОРОВА, г. Ярославль

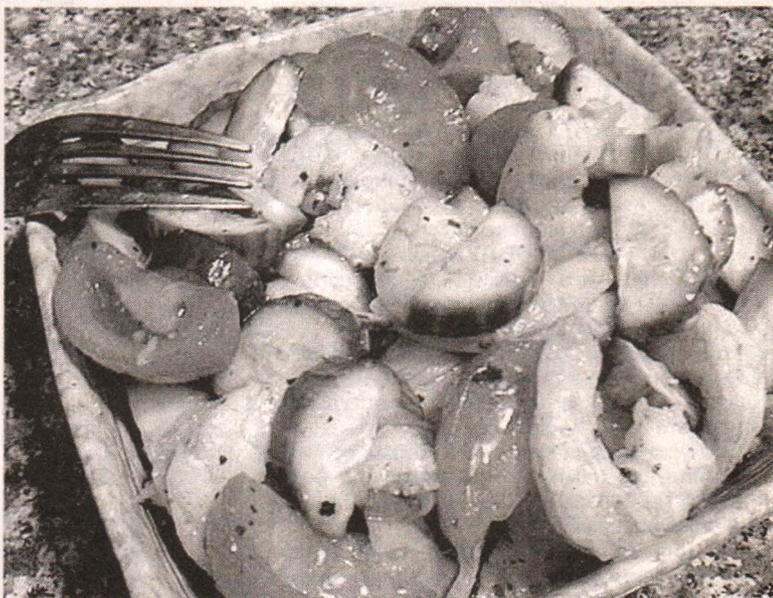
КУРИНЫЙ САЛАТ С АВОКАДО И ОВОЩАМИ

На 300 г отварного куриного филе: 2 авокадо, 2 помидора, 1 сладкий перец, зелень по вкусу, 3 ст. л. лимонного сока, майонез, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Авокадо очищаем, удаляем косточки, нарезаем кубиками. Затем перемешиваем с лимонным соком.
2. Куриное филе, помидоры и сладкий перец нарезаем кубиками. Зелень мелко рубим.
3. Авокадо соединяем с курицей, овощами и зеленью. Солим, перчим по вкусу, заправляем майонезом.

Валентина ВЛАСОВА, г. Владимир



ОВОЩНОЙ САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ

На 200 г очищенных креветок: 2 помидора, 1 огурец, 1 красная луковица, 150 г пекинской капусты, 3 ст. л. раст. или оливкового масла, 2 ч. л. соевого соуса, сок 1/2 лимона или лайма, сушёные травы (базилик, петрушка, куркума, тимьян), 1 ч. л. кунжута, сахар, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Для заправки смешайте масло с соевым соусом, соком лимона или лайма, сушёными травами, сахаром и солью.
2. Креветки отварите в течение 1 мин. в подсоленной воде. Откиньте на дуршлаг, дайте остыть.
3. Помидоры и огурец нарежьте небольшими кубиками, лук — тонкими полукольцами. Капусту нашинкуйте.
4. Овощи перемешайте, добавьте креветки. Полейте заправкой, посыпьте кунжутом. Поставьте салат на 20-30 мин. в холодильник.

Светлана ГАЛКИНА, г. Мурманск

САЛАТ «ДЕРЕВЕНСКИЙ»

На 300 г баклажанов: 100 г жареной куриной грудки, 1 отварная картофелина, 1-2 огурца, 1 варёная морковь, зелень базилика и петрушки, раст. масло, сметана, лимонный сок, горчица, готовый хрен, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажаны очищаем от кожицы, нарезаем кубиками. Затем вместе с порубленным базиликом тушим на раст. масле.
2. Куриную грудку и картофель нарезаем кубиками, огурцы и морковь — полукружьями или тоже кубиками.
3. Для заправки смешиваем сметану с лимонным соком, горчицей и хреном в желаемых пропорциях. Солим по вкусу.
4. В салатнике соединяем баклажаны с куриной грудкой и остальными овощами. Заправляем приготовленной заправкой. Охлаждаем в холодильнике, затем украшаем веточками петрушки и подаём к столу.

Светлана ЛЁВКИНА, г. Краснодар

Этот салат хорош тем, что он очень сытный и с лёгкостью может заменить обед. Я часто встречаю людей, которые не любят сельдерей, даже на дух его не воспринимают. Но вот этот салат как раз из тех блюд, где сельдерей есть, но его вкус и аромат абсолютно не доминируют. Можно ощутить лишь приятный хруст.

Анжелика ДЕЕВА, г. Краснодар

КУРИНЫЙ САЛАТ С ФРУКТАМИ И СЕЛЬДЕРЕЕМ

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
227
ккал
в 1 порции

На 300 г отварного куриного филе: 2 небольших апельсина (300 г), 100 г винограда без косточек, 2 черешка сельдерея (100 г), 1 красная луковица (80 г), 70 г листьев зелёного салата, 2 ст. л. оливкового

масла, 2 ст. л. лимонного сока, чёрный молотый перец, морская соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. С апельсина снимите тёркой цедру. Апельсины очистите, разделите на дольки, удалите все белые плёнки.
2. Сельдерей нарежьте крупными кусками, залейте кипятком, оставьте на 2 мин. Затем откиньте на дуршлаг, остудите, порежьте тонкими дольками.
3. Куриное филе порежьте тонкой соломкой или кубиками. Ягоды винограда разрежьте на половинки. Лук нарежьте тонкими полукольцами.
4. Для заправки смешайте оливковое масло с лимонным соком и апельсиновой цедрой. Добавьте щепотку морской соли и молотого перца.
5. Куриное филе соедините с апельсинами, виноградом, сельдереем и луком. Всё аккуратно перемешайте, выложите на блюдо, выстланное салатными листьями. Полейте заправкой.

СУП С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ И КАБАЧКАМИ

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
88
ккал
в 1 порции

На 1,5 л воды: 300 г цветной капусты, 150 г кабачка, 1 черешок сельдерея (50 г), 1 маленькая морковь (70 г), 1 маленькая луковица (50 г), 30 г консервированного зелёного горошка, 2-3 веточки укропа, 1 ст. л. раст. масла, чёрный

молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Цветную капусту разберите на небольшие соцветия. Кабачок нарежьте средними кусочками, сельдерей — дольками, лук и морковь — кубиками.
2. Лук, морковь и сельдерей слегка пассеруйте на раст. масле.
3. В кипящую подсоленную воду опустите цветную капусту и кабачок, варите 4-5 мин. Добавьте пассеровку, варите ещё 5 мин. затем поперчите, добавьте горошек и порубленный укроп. Варите 2 мин.
4. Горячий суп разлейте по тарелкам, подайте к столу.

Анна ДОБРЫНИНА, г. Пермь

Что съесть, чтобы похудеть

В каждом
номере!



ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
145
ккал
в 1 порции

САЛАТ С КАЛЬМАРАМИ И ЯБЛОКАМИ

На 250 г филе кальмаров: 200 г белокочанной капусты, 1 яблоко (200 г), 1 морковь (100 г), 1 ст. л. изюма без косточек, зелень по вкусу, 3 ст. л. сметаны жирностью 10%, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кальмары отварите в подсоленной воде, охладите, нарежьте соломкой.
2. Капусту нашинкуйте, немного помните руками. Яблоко нарежьте тонкой соломкой, морковь натрите на крупной тёрке. Изюм промойте, немного распарьте, обсушите.
3. Все подготовленные ингредиенты перемешайте, посолите, заправьте сметаной. Сверху салат посыпьте рубленой зеленью.

Анна БОРИСОВА, г. Воронеж

КУРИНАЯ ПЕЧЁНКА С ЯБЛОКАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

На 600 г куриной печёнки: 1 крупное кисло-сладкое яблоко (200 г), 1 сладкий перец (200 г), 2 луковицы (180 г), 2 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриную печёнку вымойте, разрежьте на половинки. Обжарьте в глубокой сковороде на раст. масле до полуготовности.
2. Яблоко очистите, разрежьте на четвертинки, вместе со сладким перцем очистите от семян. Затем нарежьте крупной соломкой. Добавьте в сковороду к печёнке. Жарьте 2-3 мин.
3. Лук очистите, нарежьте полукольцами, добавьте к печёнке, посолите, поперчите. Жарьте ещё 2 мин.

Ангелина КОЛЬЦОВА, г. Белгород

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
266
ккал
в 1 порции

РЫБА С ОВОЩАМИ, ЗАПЕЧЁННАЯ В ФОЛЬГЕ

**ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
342
ккал
в 1 порции**

На 500 г филе горбуши: 1 крупная свёкла (200 г), 1 красный сладкий перец (200 г), 1 картофелина (100 г), 1 морковь (100 г), 1 луковица (100 г), 2 зубчика чеснока, 1 небольшой лимон (100 г), 2 ст. л. оливкового масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Овощи вымойте, очистите, нарежьте небольшими кубиками. Чеснок порубите.
2. Все овощи, кроме свёклы обжарьте на оливковом масле. Отдельно обжарьте свёклу.
3. Рыбное филе вымойте, посолите, поперчите.
4. На противень постелите фольгу, положите на неё свёклу. Сверху на свёклу выложите рыбу, на рыбу ломтики лимона. Поверх лимона распределите остальные овощи. Накройте всё фольгой, заверните в виде конвертика. Запекайте около 20 мин. в разогретой до 190°C духовке.
5. Перед подачей к столу сбрызните рыбу с овощами лимонным соком.

Лилия МАРТЫНОВА, г. Тула

ЯБЛОЧНАЯ ГРАНИТА

На 700 г яблок: 170 г сахара, 600 г воды, 1 лимон (150 г).

**ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
223
ккал
в 1 порции**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лимон вымойте, острым ножом снимите цедру, выжмите сок.
2. В кастрюлю налейте воду. Добавьте лимонную цедру и сахар. Нагревайте, помешивая, пока сахар не растворится. Охладите, удалите цедру.
3. Яблоки очистите от кожуры и сердцевин, опустите в кастрюлю с сиропом. Доведите до кипения, варите 5 мин. Затем переложите яблоки в миску, дайте остыть.
4. Охлаждённые яблоки вместе с сиропом положите в чашу блендера. Добавьте лимонный сок. Взбейте до получения однородной массы. Затем отправьте на 1 ч. в морозилку.
5. Яблочную граниту выньте из морозилки, перемешайте вилкой, чтобы разломать на кристаллы. Снова поставьте на 1 ч. в морозилку. Повторите 3-4 раза, пока не получится правильная текстура. Затем заморозьте полностью.

*Анна КУРНОСОВА,
г. Архангельск*

ТЕЛЯТИНА, ТУШЁННАЯ С ГРИБАМИ И ОВОЩАМИ

На 500 г телятины: 2 крупных сладких перца (400 г), 1 морковь (100 г), 1 луковица (100 г), 250 г шампиньонов, 200 г замороженного зелёного горошка, 2 ст. сухого вина, 250 г мясного бульона, 2 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

**ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
295
ккал
в 1 порции**

1. Лук и морковь нарезаем соломкой, обжариваем в кастрюле на раст. масле. Добавляем крупно нарезанный сладкий перец, жарим, помешивая, ещё 2 мин.
2. Телятину нарезаем кубиками со стороны около 2 см, добавляем к овощам. Жарим, пока мясо не поменяет цвет. Вливаем вино, выпариваем его на небольшом огне. Затем добавляем бульон, тушим 15 мин.

3. Грибы очищаем, нарезаем пластинками, выкладываем в кастрюлю с мясом и овощами. Добавляем горошек. Солим, перчим по вкусу, тушим 15-20 мин. до готовности мяса.

Вероника ЖИРОНКИНА, г. Майкоп



КУРИЦА С БАКЛАЖАНАМИ И ПОМИДОРАМИ

На 500 г филе куриной грудки: 2 баклажана (400 г), 3 помидора (300 г), 1 зубчик чеснока, 50 г зелени петрушки, 150 г тёртого твёрдого сыра, 100 г сметаны жирностью 10%, 2 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

**ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
297
ккал
в 1 порции**

1. Баклажаны нарежьте вдоль тонкими пластинами. Посолите, дайте постоять 20-30 мин. Выделившийся сок слейте, баклажаны обсушите, быстро обжарьте с двух сторон на раст. масле на антипригарной сковороде. Выложите на салфетку, чтобы стёк лишний жир.
 2. Куриное филе разрежьте на порционные кусочки толщиной 7-8 мм. Слегка отбейте, завернув в пищевую плёнку. Посолите, поперчите.
 3. Помидоры нарежьте кружками. Чеснок и петрушку порубите, перемешайте.
 4. В форму для запекания, смазанную маслом, выложите внахлёст слой баклажанов, затем куриные отбивные, снова баклажаны, чуть подсоленные кружки помидоров и зелень с чесноком. Сверху сделайте сеточку из сметаны, посыпьте тёртым сыром. Запекайте 25-30 мин. в разогретой до 180°C духовке. Затем выньте запеканку из духовки, дайте немного постоять в форме.
- СОВЕТ.** Вместо сметаны можно взять майонезный соус, а количество сыра уменьшить.

Алла РЕМИЗОВА, г. Липецк

ЛАЗАНЬЯ ИЗ КАБАЧКОВ С КУРИЦЕЙ

На 500 г цуккини: 400 г куриного филе, 1 луковица (80 г), 2 зубчика чеснока, 150 г аджики, 50 г сметаны жирностью 15%, 40 г сыра рикотта, 60 г тёртого твёрдого сыра, 1 ч. л. раст. масла, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

**ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
201
ккал
в 1 порции**

1. Куриное филе вместе с луком и чесноком пропустите через мясорубку. Слегка посолите.
2. Цуккини нарежьте тонкими пластинами. Сметану смешайте с раскрошенной рикоттой.
3. В слегка смазанную маслом форму выложите слоями: цуккини, фарш, аджику. Слои повторите. Верхним должен быть слой цуккини. Смажьте поверхность лазаньи сметаной с рикоттой, посыпьте тёртым твёрдым сыром. Запекайте 40 мин. в разогретой до 200°C духовке.

Татьяна КРАСОВА, г. Кострома



ВСЁ САМОЕ ВКУСНОЕ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

БАКЛАЖАННАЯ ИКРА С БРЫНЗОЙ

На 2 баклажана: 1/2 ст. тёртой брынзы, 1 помидор, 4-5 ст. л. раст. масла, уксус, зелень петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажаны испеките, очистите и разотрите в пюре. Постепенно смешивайте с тёртой брынзой, поливая маслом, смешанным с уксусом.
2. Полученную массу выложите на тарелку, разровняйте ножом, посыпьте мелко нарезанной зеленью. По бокам украсьте дольками помидора.

Наталья КЛИМЕНКО, г. Алексеевка, Белгородская обл.

БАКЛАЖАНЫ ШПИГОВАННЫЕ

На 4-5 баклажанов: 100 г сала, чеснок, оливковое масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажаны вымойте, обсушите. В каждом баклажане сделайте продольные надрезы.
2. Сало порежьте кусочками, посыпьте молотым перцем. Чеснок порежьте пластинками.
3. Баклажаны нашпигуйте кусочками сала и чесноком, выложите на сковороду. Сверху полейте оливковым маслом. Тушите под крышкой на слабом огне в течение 1 ч., изредка переворачивая и поливая маслом.
4. При подаче к столу разрежьте баклажаны вдоль на половинки, посолите, полейте маслом. Подавайте в горячем виде.

Зинаида СИНЬКОВА, г. Лабинск, Краснодарский край

ПИКАНТНЫЕ БАКЛАЖАНЫ С ИЗЮМОМ И ОРЕШКАМИ

На 2 баклажана: 3 помидора, 2 луковицы, 2 черешка сельдерея, 1/2 банки оливок, базилик, 2 ст. л. изюма, 1,5 ст. л. очищенных кедровых орешков, 1/2 ст. овощного бульона, 1,5 ст. л. винного уксуса, раст. масло, щепотка сахара, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажаны вымойте, нарежьте кубиками, слегка посолите, оставьте на 15 мин.
2. Помидоры нарежьте дольками, лук — полукольцами, сельдерей — кусочками, оливки — колечками. Базилик мелко порубите. Изюм ошпарьте кипятком.
3. В сотейнике разогрейте раст. масло, обжарьте в нём лук. Добавьте помидоры, оливки, изюм, половину орешков и базилик. Всё перемешайте, тушите под крышкой 7-8 мин.
4. Затем добавьте промытые баклажаны и сельдерей, перемешайте. Посолите, посахарите, поперчите, влейте бульон, винный уксус, ещё раз перемешайте. Тушите под крышкой 10 мин.
5. При подаче к столу посыпьте готовое блюдо оставшимися кедровыми орешками.

Валерия ГРИДНЕВА, г. Саратов

БАКЛАЖАННЫЕ ЛОДОЧКИ

На 1 кг баклажанов: 200 г мясного фарша, 1 ст. ячневой крупы, 1 луковица, 1 яйцо, по 1 пучку зелени укропа и петрушки, раст. масло, чёрный молотый перец, соль. Для соуса: 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. томатной пасты, щепотка лимонной кислоты, сахар, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажаны вымойте, удалите плодоножки, разрежьте вдоль на 2 части и ложечкой выньте мякоть. Подготовленные «лодочки» обдайте кипятком.
2. Приготовьте начинку. Крупу засыпьте в кипящую подсоленную воду, сварите рассыпчатую кашу. Фарш вместе с порубленным луком обжарьте на раст. масле, затем перемешайте с кашей. Добавьте мелко порубленную зелень, яйцо, молотый перец и соль. Всё тщательно перемешайте.
3. Половинки баклажанов заполните приготовленной начинкой, выложите в форму. Влейте 1 ст. воды. Запекайте в разогретой духовке до готовности, периодически подливая выпарившуюся воду.
4. Для соуса обжарьте муку на сливочном масле до золотистого цвета, разведите её небольшим количеством воды. Затем добавьте томатную пасту, посолите, приправьте лимонкой и сахаром. Доведите на слабом огне до загустения. Подайте соус к баклажанам.

Мария ЗВОНОВА, г. Ярославль

Спешу поделиться вкуснейшим блюдом из синеньких. Вкус у них получается очень необычный за счёт грибной приправы, которая продаётся во всех магазинах. Рекомендую обязательно приготовить.

Лидия РЯЗАНОВА, г. Липецк

ЗАКУСКА ИЗ БАКЛАЖАНОВ «ГРИБОЧКИ»

На 500 г баклажанов: 3 яйца, 2 луковицы, 1 пакетик грибной приправы (можно грибной кубик), раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажаны очистите от кожицы, нарежьте брусочками толщиной с мизинец. Положите в миску, залейте взбитыми яйцами, перемешайте, оставьте на 30 мин.
2. Лук нарежьте полукольцами, обжарьте на раст. масле до золотистого цвета, переложите в миску.
3. Баклажаны с яйцами выложите на разогретую сковороду, жарьте до готовности. Добавьте лук, перемешайте. Всыпьте грибную приправу и ещё раз перемешайте. Вкусно как в холодном, так и в горячем виде.

**БАКЛАЖАННАЯ
ЗАПЕКАНКА****С МЯСОМ И ГРИБАМИ**

На 800 г баклажанов: 500 г мясного фарша, 3 ст. л. риса, 300 г свежих (или замороженных) грибов, 2 помидора, 1 луковица, 1-3 зубчика чеснока, майонез, зелень, раст. масло, чёрный молотый перец, соль. *Дополнительно:* форма для кекса.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рис промойте, отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, промойте горячей водой. Рис смешайте с фаршем, посолите, поперчите.

2. Грибы порежьте ломтиками, лук — полукольцами. Обжарьте на раст. масле.

3. Баклажаны очистите от кожуры, нарежьте вдоль тонкими (чем тоньше, тем лучше) ломтиками, 3 мм, слегка посолите.

4. В майонез добавьте пропущенный через пресс чеснок и рубленый укроп.

5. В смазанную маслом форму для кекса уложите баклажаны так, чтобы края баклажанов свисали. Далее уложите слоями: половину фарша с рисом; грибы с луком; оставшийся фарш. Сверху уложите нарезанные ломтиками помидоры. Смажьте майонезом с чесноком и укропом, закройте кончиками свисающих баклажанов, смажьте майонезом с чесноком и укропом. Поставьте в разогретую до 180-190°C духовку и запекайте до готовности.

6. Готовую запеканку выложите на блюдо, украсьте ломтиками помидоров и зеленью.

Наталья ГОРБАТЕНКО, г. Волгодонск, Ростовская обл.

**РУЛЕТКИ
С КУРИЦЕЙ,
ГРИБАМИ И СЫРОМ**

На 1 кг баклажанов: 300 г куриного мяса (лучше окорочка), 100 г шампиньонов, 100 г твёрдого сыра, 1 яйцо, чёрный молотый перец, соль. *Для соуса:* 4 помидора, 200 г сметаны, 2-3 зубчика чеснока, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажаны нарезаем пластинами, солим, оставляем на 30 мин. Затем отжимаем, промываем, заливаем кипятком на несколько минут.

2. В блендере измельчаем куриное мясо вместе с грибами и сыром. В полученный фарш добавляем яйцо, молотый перец и соль. Всё перемешиваем.

3. Готовим соус. Помидоры и чеснок натираем на тёрке (кожицу помидоров выбрасываем). Добавляем сметану, солим, перчим, перемешиваем.

4. На каждую пластину баклажана кладём фарш, сворачиваем рулетом, выкладываем на противень или в форму. Сверху заливаем приготовленным соусом. Запекаем в разогретой духовке 30-40 мин. при 180°C.

СОВЕТ. Можно рулетики сложить в казанок или кастрюлю, залить соусом и потушить на плите.

Эльвира МАНАЕНКОВА, г. Сочи



Баклажанная запеканка с мясом и грибами

**РУЛЕТКИ ИЗ БАКЛАЖАНОВ
С МОРКОВЬЮ И ОРЕХАМИ**

На 2 баклажана: 2 моркови, 100 г очищенных грецких орехов, 2 ст. л. майонеза, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте начинку. Очищенную морковь натрите на мелкой тёрке. Орехи измельчите в блендере, смешайте с морковью. Поперчите, заправьте майонезом.

2. Баклажаны вымойте, порежьте на пластины толщиной 5 мм, посолите. Обжарьте с двух сторон на раст. масле до образования румяной корочки. Сложите на салфетки, дайте маслу стечь.

3. На каждую пластину баклажана нанесите приготовленную начинку, сверните рулетики. Положите их на тарелку швом вниз, чтобы не развернулись, поставьте в холодильник.

Нина ГЕРАСИМОВА, г. Ростов-на-Дону



Рулетики «Щедрая осень»

РУЛЕТКИ «ЩЕДРАЯ ОСЕНЬ»

На 3 баклажана: 2 варёных яйца, 1 варёная морковь, 100 г шампиньонов, 1 сладкий перец, 1 помидор, 1 луковица, зелень укропа, 1 ст. л. майонеза, раст. масло, специи по вкусу, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажаны разрежьте вдоль и положите в солёную воду на 30 мин. Затем баклажаны обсушите, разрежьте вдоль на пластинки не тоньше 0,5 см, посыпьте специями и обжарьте на раст. масле.

2. Яйца очистите, порежьте кубиками. Морковь очистите, натрите на крупной тёрке, заправьте майонезом.

3. Лук и грибы мелко порежьте и спассеруйте на раст. масле. Добавьте мелко нарезанный сладкий перец и натёртый на крупной тёрке помидор. Жарьте до готовности, охладите, отцедите от жидкости.

4. Соедините яйца, морковь и грибы, порубленную зелень перемешайте, посолите по вкусу.

5. Намажьте пластины баклажанов полученным фаршем, скрутите в рулетики и выложите на блюдо.

Елена КАЛЕНСКАЯ, г. Коростень, Украина

САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ С ЯБЛОКАМИ И ХРЕНОМ

На 150 г ветчины: 1 зелёное яблоко, 1 помидор, 2 варёных яйца, 1 пучок зелёного салата, 3 ст. л. сметаны, 1 ч. л. тёртого хрена, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Ветчину, яблоко, помидор и яйца нарежьте кубиками. Листья салата порвите руками на кусочки.
2. Всё перемешайте, заправьте сметаной, смешанной с хреном. Посолите по вкусу.

Зинаида КРУГЛОВА, г. Красноярск

КУРИНОЕ ФИЛЕ, ЗАПЕЧЁННОЕ С ЯБЛОКАМИ И СЫРОМ

На 500 г куриного филе: 2 яблока, 70 г тёртого сыра, 1/2 ст. яблочного сока, 1 ч. л. готовой горчицы, зелень петрушки или укропа, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе вымойте, обсушите, нарежьте небольшими кусочками. Посолите, поперчите.
2. Яблоки очистите от кожуры и сердцевин, нарежьте кусочками. Яблочный сок смешайте с горчицей.
3. Куриное филе выложите плотным слоем в форму. На филе положите яблоки, залейте яблочно-горчичным соусом. Сверху посыпьте тёртым сыром. Запекайте 30-40 мин. в духовке, нагретой до 180°C.
4. Перед подачей к столу посыпьте готовое блюдо рубленой зеленью.

Галина ШАРОВА, г. Тверь

СЁМГА В ЯБЛОЧНО- МЕДОВОМ СОКЕ

На 700 г филе сёмги одним куском: 2 кислых зелёных яблока, 1/2 ст. яблочного сока, 1/2 ст. л. мёда, 50 г очищенных грецких орехов, щепотка молотого тмина, щепотка раздавленных семян кориандра, раст. масло, горошины чёрного перца, соль. Для украшения: 1 лимон, клюква или красная смородина, зелень по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яблочный сок смешайте с мёдом, доведите до кипения. Кипятите на слабом огне, пока жидкость не выпарится наполовину.
2. Филе сёмги замаринуйте на 10 мин. в яблочно-медовом соке.
3. В ступке разотрите молотый тмин с кориандром, горошинами перца и солью.
4. Рыбное филе натрите полученной смесью, выложите в смазанную маслом форму для запекания. Сверху в виде чешуи разложите тонко нарезанные дольки яблок. Посыпьте порубленными орехами. Поставьте рыбу в разогретую до 180°C духовку. Запекайте 20 мин.
5. При подаче к столу украсьте рыбу ягодами клюквы или красной смородины, ломтиками лимона и зеленью.

*Жанна ВОСТРИКОВА,
г. Петрозаводск*

ЯБЛОЧНЫЙ СЕЗОН



Яблоки, запечённые с малиной и орехами

Среди множества рецептов запечённых яблок этот является самым любимым.

Мария ЗУЕВА, г. Тверь

ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЁННЫЕ С МАЛИНОЙ И ОРЕХАМИ

На 2 яблока: 70 г замороженной малины, 30 г фундука, 2 ст. л. сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яблоки вымойте, обсушите и срежьте верхнюю часть. Удалите сердцевину, накройте верхними «крышечками» и запекайте в духовке при 180°C в течение 20 мин.
2. Приготовьте начинку: орехи измельчите, соедините их с малиной.
3. Выложите полученную начинку в яблоки, сверху посыпьте сахаром, снова накройте «крышечками» и поставьте в духовку ещё на 8 мин.

САЛАТ С ТУНЦОМ, ЯБЛОКАМИ И СЕЛЬДЕРЕЕМ

На 1 банку консервированного тунца (180 г): 1 зелёное яблоко, 1 маленькая морковь, 1 стебель сельдерея, 1 маленький пучок зелёного лука, 2 ст. л. майонеза, 1 ч. л. горчицы, 1-2 ст. л. сока лимона, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тунца достаньте из банки, слейте масло или сок, разомните в тарелке вилкой.
2. Яблоко и морковь вымойте, очистите. Яблоко нарежьте маленькими кубиками, морковь натрите на крупной или средней тёрке.
3. Черешок сельдерея порежьте дольками, зелёный лук порубите.
4. Соедините все подготовленные продукты в миске. Полейте соком лимона, посолите и поперчите по вкусу.
5. Для соуса смешайте майонез и горчицу. Заправьте салат полученным соусом. Дайте постоять в холодильнике 30-60 мин.

СОВЕТ. Салат можно подать на листьях зелёного салата или в булке — по-американски.

Алла МАРКИНА, г. Пермь

СЕЛЬДЕРЕЙ С ЯБЛОКАМИ ПОД СЫРНЫМ СОУСОМ

На 250 г корневого сельдерея: 1 крупное зелёное яблоко, 100 г козьего сыра, 85 г натурального йогурта, 1 ст. л. молотых грецких орехов, 2 ст. л. оливкового масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сельдерей и яблоко очищаем, нарезаем небольшими кубиками.
2. Сыр перемешиваем с йогуртом до получения однородной массы.
3. В смазанную маслом форму выкладываем сельдерей с яблоками. Поливаем оставшимся маслом. Запекаем 25 мин. при 200°C. Затем заливаем сырным соусом, запекаем ещё 5 мин.
4. Готовое блюдо посыпаем грецкими орехами, подаём к столу.

Оксана ЛЯПИНА, г. Липецк

Цветаевский яблочный пирог**ЦВЕТАЕВСКИЙ
ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ**

На 160 г муки: 100 г сливочного масла, 70 г сметаны, 1 ч. л. разрыхлителя. **Для крема:** 1 яйцо, 200 г сметаны, 200 г сахара, 1 ст. л. с горкой муки, 2-3 яблока.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сливочное масло растопите на медленном огне или в микроволновой печи на малой мощности.
2. В чашу измельчителя высыпьте муку с разрыхлителем, положите сметану и масло. Замесите тесто.
3. Дно формы для выпечки (d=20 см) застелите пергаментом. Выложите руками в форму тесто, сформируйте бортики.
4. Очищенные яблоки нарежьте тонкими ломтиками, выложите на тесто.
5. Для крема взбейте сметану с сахаром, яйцом и мукой. Вылейте крем на яблоки. Выпекайте пирог около 50 мин. в разогретой до 180°C духовке.
6. Готовый пирог остудите в форме в течение 10 мин. Затем выньте из формы и остудите на решётке.

*Наталья ШИЛОВА,
п. Хохольский, Воронежская обл.*

**КЕКС С ЯБЛОКАМИ
И МАКОМ**

На 350 г муки: 150 г сливочного масла, 3/4 ст. сахара, 4 яйца, 3/4 ст. молока, 1 яблоко, 200 г изюма или цукатов, 3 ст. л. мака, 1 пакетик разрыхлителя, раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сливочное масло разотрите с сахаром. Яйца взбейте в крепкую пену, аккуратно соедините с маслом.
2. В полученную массу влейте молоко, перемешайте ложкой. Всыпьте муку, смешанную с разрыхлителем. Взбейте миксером тесто. Разделите его на 2 части.
3. Очищенное яблоко натрите на тёрке, соедините с половиной теста. В другую половину добавьте мак.
4. Форму для выпечки застелите пергаментом, смажьте дно и бока раст. маслом. На дно формы положите тесто с яблоками, сверху — тесто с маком. Посыпьте изюмом или цукатами. Выпекайте 40-50 мин. в разогретой до 180°C духовке.

Тамара ГРИДНЕВА, г. Саратов

**ЗРАЗЫ С ЯЙЦАМИ, ЯБЛОКАМИ
И ЗЕЛЁНЫМ ЛУКОМ**

На 500 г фарша для котлет: 1 яйцо, 2-3 ломтика чёрствого белого хлеба, 1/2 ст. молока, 1 луковица, панировочные сухари, раст. масло, специи по вкусу, соль. **Для начинки:** 1 яблоко, 2 варёных яйца, 1 пучок зелёного лука, 1 ст. л. сливочного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В мясной фарш добавьте размоченный в молоке хлеб, измельчённый лук, яйцо, специи и соль. Всё хорошо вымешайте, выбейте, чтобы удалить пузырьки воздуха. Фарш накройте плёнкой, поставьте в холодильник на 20-30 мин.
2. Яблоко вымойте, очистите от кожицы и сердцевины. Нарежьте небольшими кубиками, быстро обжарьте на сковороде со сливочным маслом.
3. Яйца очистите, нарежьте кубиками. Лук вымойте, обсушите, порубите. Смешайте в миске яблоко, яйца и лук.
4. Присыпьте поверхность стола панировочными сухарями. Сделайте из фарша несколько больших лепёшек. Положите в середину каждой по 1 ст. л. начинки. Руками соедините края лепёшки и сформируйте котлетки. Обжарьте в разогретом раст. масле по 4-5 мин. с каждой стороны. Уменьшите огонь и готовьте под крышкой 10 мин.

Светлана ЖУРАВЛЁВА, г. Ярославль



Торт «Яблочко»

Спешу поделиться рецептом обалденно вкусного, нежного, не приторного и лёгкого в приготовлении торта. Очень гармоничное сочетание пушистых коржей, лёгкой кислинки яблочного пюре и нежность сливок. Это вкусно!
Марина ВОДОЛАЖСКАЯ, г. Бийск, Алтайский край

ТОРТ «ЯБЛОЧКО»

На 100 г муки: 200 г маргарина, 200 г сахара, 4 яйца, 100 г крахмала, 1 пакетик разрыхлителя (10 г), ванилин. **Для 350 г яблочного пюре:** 4-5 яблок. **Для крема:** 500 г сливок жирностью 33%, 5-6 ст. л. сахарной пудры, ванилин. **Для украшения:** 1 яблоко, орехи.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Размягчённый маргарин взбейте с сахаром в пышную массу. Взбивая, введите по одному яйца. Добавьте ванилин и муку, смешанную с крахмалом и разрыхлителем. Ещё раз взбейте. Тесто должно получиться, как густая сметана.
2. Для каждого коржа выкладывайте по 4 ст. л. теста в форму, выстланную бумагой для выпечки. Размажьте ложкой до нужного диаметра формы. Выпекайте до золотистого цвета в разогретой до 200°C духовке. Тесто при выпечке немного распухнет, после выпечки неровности обрежьте ножом. Обрезки подсушите, измельчите, оставьте для обсыпки боков торта. Так испеките 5 коржей.
3. Приготовьте пюре. Яблоки очистите, нарежьте кусочками, выложите в кастрюлю. Влейте 2 ст. л. воды, накройте крышкой, потушите до мягкости. Затем протрите через сито.
4. Охлаждённые сливки взбейте с сахарной пудрой и ванилином.
5. Готовые коржи промажьте тёплым яблочным пюре, затем сливками. Бока обсыпьте крошкой. Поставьте торт на ночь в холодильник. Украсьте дольками яблок и орехами.



ПАТИССОНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ И СОТЕ

На 6-8 маленьких патиссонов: 500 г смешанного мясного фарша, 1/2 ст. красного сухого вина, 2 баклажана, 1 сладкий перец, 2-3 помидора, 1 луковица, 2-3 зубчика чеснока, раст. масло, специи по вкусу, перец, соль.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Патиссоны вымойте, срежьте крышечки, с помощью ложки выньте сердцевину. Патиссоны внутри посолите, поставьте в форму, смазанную раст. маслом. Форму закройте фольгой и поставьте в разогретую до 190-200°C духовку на 20-25 мин.

2. Лук и чеснок очистите от шелухи, баклажаны – от кожицы, сладкий перец – от семян. Баклажаны, сладкий перец, помидоры и лук нарежьте мелкими кубиками, чеснок порубите.

3. На раст. масле обжарьте лук до золотистого цвета, добавьте баклажаны и сладкий перец, жарьте 4-5 мин.

4. Добавьте помидоры и чеснок, посолите, приправьте специями, перемешайте, тушите под крышкой 4-6 мин. Овощи выложите в миску.

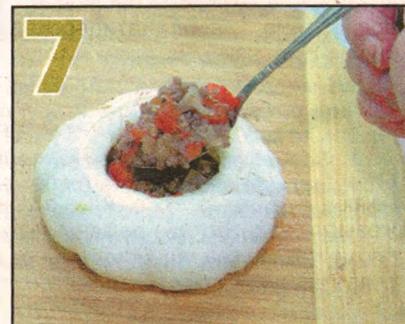
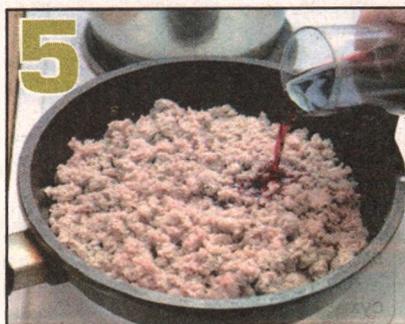
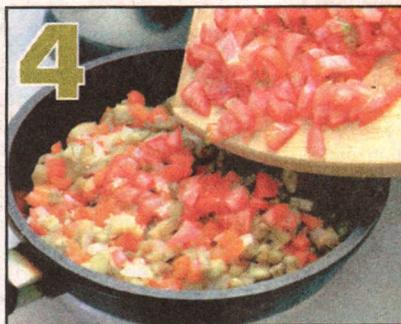
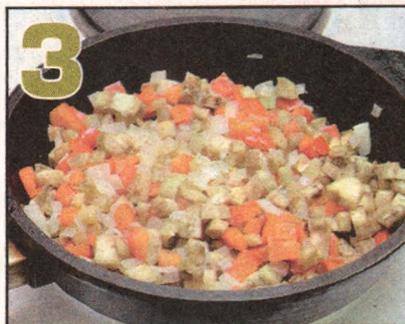
5. На сковороде из-под овощей обжарьте фарш, посолите, поперчите, влейте вино, потушите под крышкой 7-8 мин. Затем откройте крышку и дайте выпариться вину.

6. Смешайте фарш с соте из баклажанов.

7. Нафаршируйте патиссоны приготовленной начинкой, накройте крышечками, поставьте на противень, налейте в него немного воды. Запекайте в разогретой до 190-200°C духовке в течение 30-40 мин. Готовность проверяйте зубочисткой.

СОВЕТ. Оставшуюся начинку подайте с патиссонами в качестве мясо-овощного соуса.

Фото Алексея СТРЕЛЬЦОВА



Облепиху называют «сибирским ананасом», поскольку её аромат напоминает запах ананаса. Целебные свойства облепихи известны очень давно. Ещё в Древней Греции облепиха ценилась как лекарственное растение – ею лечили воинов и лошадей (её ещё называли «блестящая лошадь» – облепиху давали истощённым животным, и они становились лоснящимися). Но впоследствии об этом полезном растении забыли, и только в восьмидесятые годы прошлого века она снова стала популярной.

СИБИРСКИЙ АНАНАС



НА ВКУС И ЦВЕТ

Плоды облепихи – ягоды жёлтого, оранжевого или красного цвета, шарообразной или чаще вытянутой формы, с сочной мякотью и относительно крупной косточкой. Они как бы облепляют ветви, отсюда растение и получило своё русское название. Плоды облепихи обладают приятным вкусом, нежным ананасным запахом.

ЧЕМ ПОЛЕЗНА

Благодаря своему целительному составу облепиха широко используется в народной и традиционной медицине. Облепиха укрепляет стенки сосудов, делая их менее проницаемыми, улучшает обмен веществ, обладает антиоксидантными свойствами. Она также улучшает состав крови, снижая риск образования тромбов.

Наружно препараты облепихи, в виде масла и настоев, применяют при плохо заживающих язвах и ранах, ожогах, кожных заболеваниях, в гинекологической практике, при лучевых поражениях кожи и слизистых, травмах глаз. Компрессы из листьев помогают при артритах, уменьшая боли в суставах.

ОСТОРОЖНОСТЬ НЕ ПОМЕШАЕТ

Облепиху следует осторожно применять людям с заболеваниями печени, панкреатите и холецистите, а также тем, у кого наблюдается воспаление двенадцатиперстной кишки, так как в облепихе содержится большое количество кислот.

ВЫБИРАЕМ ЛУЧШЕЕ

Полностью созревает облепиха в начале сентября. Выбирать нужно немятые, ярко-жёлтые или оранжевые ягодки. Ягоды должны быть плотными на ощупь, сухими, без повреждённой кожицы.

КАК ХРАНИМ

В свежем виде облепиха храниться недолго. Для более длительной сохранности можно насыпать ягоды в стеклянные банки и залить прокипячённой, но охлаждённой водой и хранить в холодильнике. Можно хранить облепиху в сушёном виде, а также сделать из неё сок или перетерев с сахаром.

Но самым лучшим способом хранения облепихи считается заморозка. Для этого вымытые и обсушенные ягоды разложите по пакетикам и заморозьте в морозильной камере. Так они сохраняют свои полезные свойства в течение полугода и в любое время будут пригодны для дальнейшей переработки.

С ЧЕМ И КАК ЕДЯТ

● Плоды облепихи употребляют в свежем виде. С ней можно заваривать чай, делать морсы, из неё готовят богатые витаминами соки, компоты, кисели. Напитки из облепихи приятно освежают и утоляют жажду.

● Самое распространённое лакомство из облепихи – варенье. Из ягод облепихи готовят также пастилу, мармелад, повидло, джемы, сиропы, наливки, вина, настойки, ликёры.

● Из облепихи можно приготовить желе, муссы, масло, мороженое.

● Для детей, которые не очень жалуют облепиху за её своеобразный вкус, можно приготовить нечто вроде йогурта. Облепиху, растёртую с сахаром, смешайте с кефиром или ряженкой. Получится очень ароматное и полезное лакомство.

● Для завтрака можно приготовить витаминизированное масло для бутербродов – размягчённое сливочное масло взбейте с растёртой облепихой. По желанию в облепиху можно добавить сахарную пудру.

● Для гурманов можно предложить чесночный соус с облепихой. Готовится он просто – сок из облепихи смешивается с толчёным

чесноком, перед подачей в него добавляют соль и сахар по вкусу. Этот пикантный соус можно подавать как к мясным, так и овощным блюдам.

ОБЛЕПИХОВЫЙ СОК

На 1 кг ягод облепихи: 0,7 л воды.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Облепиху промойте, растолките, залейте охлаждённой кипячённой водой.
2. Полученную массу перемешайте, отожмите сок, разлейте в бутылки, простерилизуйте. Укупорьте.

БОДРЯЩИЙ ЧАЙ

На 1/2 л воды: 200 г облепихи, 2 ст. л. мёда, 1 ст. л. зелёного чая.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Воду нагрейте до 80-90°C (кипение «белым ключом»), заварите в ней чай.
2. Добавьте облепиху и мёд. Дайте постоять 5-7 мин. и процедите.

ОБЛЕПИХОВОЕ ВАРЕНЬЕ С ОРЕХАМИ

На 1 кг облепихи: 200 г ядер (любых) орехов, 1,5 кг сахара, 2 ст. воды.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Облепиху вымойте в холодной воде, отсортировав повреждённые ягоды, удалив плодоножки. Обсушите.
2. Из сахара и воды сварите сироп. Всыпьте порубленные орехи и варите в течение 20 мин.
3. Добавьте подготовленную облепиху (по желанию ягоды можно слегка потолочь) и держите на огне до готовности ещё 20 мин.
4. Расфасуйте варенье в чистые сухие банки и закатайте.

АВГУСТОВСКИЕ ЗАГОТОВКИ



САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С КАБАЧКАМИ

На 3 кг цветной капусты: 2 средних кабачка, 1,5 кг сладкого перца, 1,5 кг моркови, 1/2 стручка острого перца, 3 головки чеснока, 1-1,2 л томатного сока, 1/2 л раст. масла без запаха, 1 ст. уксуса 9%-го, 1 ст. сахара, 3,5 ст. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Цветную капусту разберите на соцветия, промойте под проточной водой.
2. Кабачки очистите от кожицы и семян, нарежьте кубиками 2,5 x 2,5 см. Сладкий перец и морковь нарежьте соломкой, острый перец — тонкими колечками.
3. Все подготовленные овощи сложите в кастрюлю, залейте томатным соком. Добавьте раст. масло, сахар и соль. Доведите до кипения. Варите, помешивая, 30 мин. За 5 мин. до готовности влейте уксус и добавьте попущенный через пресс чеснок.
4. Горячий салат разложите по стерилизованным банкам, закатайте. Укутайте до полного остывания.

Екатерина БОРТНИК, г. Липецк

САЛАТ ИЗ ПЕРЦА И ПОМИДОРОВ С МЁДОМ

На 1,5 кг сладкого перца: 1,5 кг спелых помидоров, 1/2 ст. любого фруктового или ягодного уксуса, 100 г мёда, 10 горошин чёрного перца, 1/2 ст. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенный от семян сладкий перец нарежьте кусочками, помидоры — дольками.
2. Овощи перемешайте, добавьте уксус, мёд, горошины перца и соль. Оставьте до выделения сока.
3. Затем поставьте кастрюлю с овощами на огонь, доведите до кипения. Варите, помешивая, 10 мин.
4. Горячий салат разложите по стерилизованным банкам, закатайте. Переверните вверх дном, укутайте до полного остывания.

Анна БАБУРИНА, г. Волгоград

СУПЕР-ПОМИДОРЧИКИ С СЕЛЬДЕРЕЕМ И ЧЕСНОКОМ

На 3-литровую банку: небольшие помидоры, черешки или стебельки сельдерея, зубики чеснока, 3 лавровых листа, 3-4 горошины чёрного перца, сухая горчица. *Для маринада:* на 2 л воды — 10 горошин душистого перца, щепотка кориандра, 10 ст. л. сахара, 4,5 ст. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Помидоры вымойте, обсушите. Вокруг плодоножки сделайте по несколько глубоких надрезов острым ножом. В один надрез вложите длинный кусочек чеснока, в другой сельдерея и т. д.
2. Из воды, сахара, соли, горошин перца и кориандра вскипятите маринад. Остудите его до 40°C.
3. На дно банки положите лавровые листья и горошины чёрного перца. Затем плотно уложите помидоры, залейте маринадом. Горлышко банки завяжите марлей, насыпьте на неё горчицу. Поставьте на 5 дней в тёмное и прохладное место.

Оксана ДЬЯЧКОВА, г. Брянск

ПОМИДОРЫ ПО-ГРУЗИНСКИ

На литровую банку: 700 г помидоров, 2 моркови, 1 маленький сладкий перец, 1 маленькая луковица, 1 зубчик чеснока, по 1 веточке укропа и петрушки, чёрный перец горошком, 2 ст. л. уксуса, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Овощи вымойте, обсушите. Морковь порежьте кружочками. Сладкий перец разрежьте на четыре части, удалите семена. Лук разрежьте пополам.
2. На дно стерилизованной банки положите морковь с чесноком и зеленью. Добавьте помидоры вместе с кусочками перца и луком. Залейте всё кипятком, оставьте на 10 мин.
3. Затем воду слейте, добавьте в неё сахар, соль и горошины перца. Доведите до кипения.
4. В банку с овощами влейте уксус, затем — кипящий маринад. Сразу же закатайте.

Ирина ЕГОРОВА, г. Иваново

БАКЛАЖАНЫ ЖГУЧИЕ

На 5 кг баклажанов: 1 ст. зубчиков чеснока, 2 стручка жгучего перца, по 1 пучку петрушки, укропа, кинзы и сельдерея, 1 ст. раст. масла, 1/2 ст. уксуса, 3-4 ст. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажаны промойте, обсушите, нарежьте крупными кубиками. Опустите на 3 мин. в кипящую воду. Затем откиньте на дуршлаг, дайте воде стечь.
 2. Приготовьте маринад. Всю зелень вымойте, затем вместе с чесноком и жгучим перцем пропустите через мясорубку. Добавьте масло, уксус и соль. Перемешайте.
 3. Баклажаны переложите в маринад, хорошо перемешайте. Затем разложите по стерильным баночкам, закройте крышками, поставьте в холодильник. Через несколько дней баклажаны готовы.
- СОВЕТ.** Всю массу можно разложить по баночкам, простерилизовать и закатать.

Александра ЗВОНАРЁВА, г. Орёл

БАКЛАЖАНЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ «ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ»

На литровую банку: 600 г обжаренных баклажанов, 400 г томатного соуса, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажаны с плотной мякотью нарежьте кружками. Посолите, обжарьте на раст. масле до золотистого цвета. Остудите.
2. Томатный соус нагрейте до 70-80°C.
3. В подготовленную банку налейте немного томатного соуса, уложите плотно баклажаны. Залейте оставшимся соусом. Накройте банку крышкой. Стерилизуйте пол-литровые банки 25-30 мин., литровые — 40-45 мин. Закатайте.

Галина ЗАЧЁСОВА, с. Верхнее Сяглово, Калужская обл.

ДЫНЯ, КОНСЕРВИРОВАННАЯ С ИМБИРЁМ

На 2 пол-литровых банки: 1 дыня, 4 ст. л. сахара, 2 ломтика имбиря, лимонная кислота на кончике ножа.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Дыню моем и очищаем от семечек и кожуры, нарезаем кусочками. Имбирь моем и очищаем от кожуры, отрезаем два ломтика.
2. В каждую банку кладем ломтик имбиря и заполняем банку кусочками дыни. Засыпаем по 2 ст. л. сахара и на кончике ножа лимонной кислотой. Всё заливаем кипятком.
3. Банки накрываем крышками и стерилизуем 5-7 мин. Закатываем, переворачиваем вверх дном до остывания.

Елена КАМЕНСКАЯ, г. Ростов-на-Дону

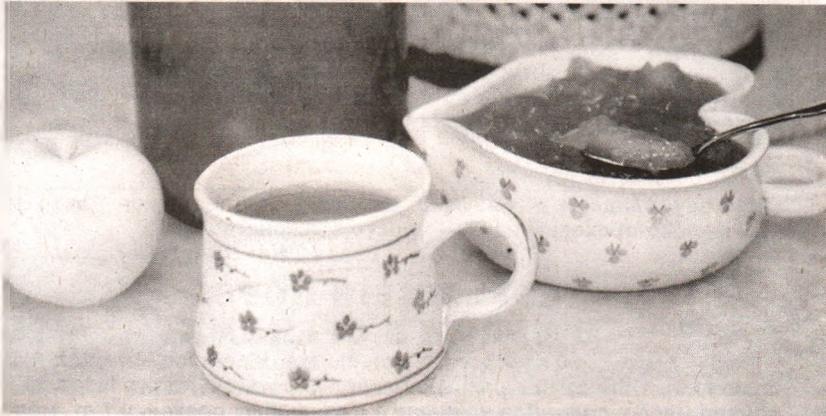
ВАРЕНЬЕ ИЗ ГРУШ С ПРЯНОСТЯМИ

На 1 кг мелких твёрдых груш: 500 г сахара, цедра 1 лимона, 2-3 бутона гвоздики, 1-2 палочки корицы (по желанию), ванилин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мелкие твёрдые груши нарежьте небольшими кусочками, уложите в посуду, пересыпая сахаром, и выдержите сутки.
2. Груши вместе с выделившимся соком доведите до кипения, добавьте лимонную цедру, гвоздику, корицу и ванилин. Варите груши 1 ч., до прозрачности кусочков.
3. Горячее варенье разложите по банкам, закройте крышками и дайте остыть.

Нина ЖАВОРОНКОВА, г. Кострома



ВАРЕНЬЕ ИЗ ЯБЛОК С КАЛИНОЙ

На 5 кг яблок: 1,5 кг калины, 5 кг сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Выжмите сок из калины с помощью соковыжималки. Яблоки нарежьте дольками яблокорезкой (это очень удобно, потому что сразу вынимается сердцевина и яблоко режется дольками) или ножом, удаляя сердцевину.
2. Яблочные дольки засыпьте сахаром, поставьте вариться на средний огонь. Проварите до тех пор, когда капля сиропа перестанет растекаться. Остудите.
3. Добавьте калиновый сок, снова поставьте на огонь и проварите 5-10 мин. после закипания.
4. Разложите варенье в стерильные баночки. Закатайте или закройте полиэтиленовыми крышками.

Галина ЗАВРАЖНОВА, г. Тула

КОМПОТ ИЗ БОЯРЫШНИКА С ЯБЛОЧНЫМ СОКОМ

На 1 кг ягод боярышника: 1 ст. яблочного сока (из кислых сортов яблок). Для сиропа: на 1 л воды — 300 г сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Ягоды боярышника вымойте, обрежьте плодоножки и чашелистики. Залейте ягоды яблочным соком и прокипятите 3 мин. Накройте крышкой и дайте настояться 15-20 мин.
2. Ягоды боярышника откиньте на дуршлаг и выложите в стерильные банки.
3. Из сахара и воды сварите сироп. Добавьте оставшийся отвар, вскипятите.
4. Кипящим сиропом залейте боярышник и сразу же закатайте банки.

Мария КОЗЛОВА, г. Воронеж

МАРИНОВАННЫЕ СЛИВЫ

На 3,5 кг слив сорта «венгерка»: 1,5 кг сахара, 1/2 л уксуса, 10 г лаврового листа, 10 г гвоздики, 10 г чёрного перца горошком.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сливы вымойте, обсушите. Сухие сливы положите в миску или другую плоскую посуду.
2. Сахар с уксусом и пряностями доведите до кипения, залейте маринадом сливы и оставьте на 12 ч. Затем маринад слейте, доведите до кипения и залейте сливы. Оставьте опять не менее, чем на 12 ч. Процедуру заливки и кипения повторите в общей сложности 5-7 раз. Сливы должны сморщиться и уменьшиться в размерах.
3. Перед последней заливкой маринад слейте, доведите до кипения. Сливы разложите в подготовленные стерильные баночки и залейте кипящим маринадом. Закрутите крышками. Хранить можно без холодильника.

Валентина КАЗЬМИНА, г. Псков

Когда яблок много, можно позволить себе сделать вот такую заготовку.

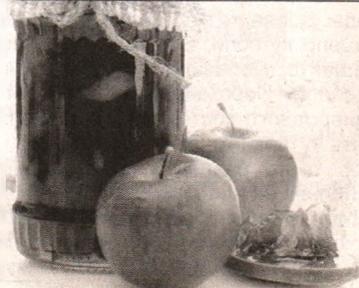
Ангелина КОЛЬЦОВА, г. Белгород

ЯБЛОЧНОЕ ЖЕЛЕ

На 3 кг яблок: 2,1 кг сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яблоки хорошенько моем, затем режем дольками. Не очищаем от семечек, кожуры и сердцевины, так как именно в них содержатся необходимые желирующие вещества.
2. Складываем яблоки в кастрюлю, заливаем наполовину водой и ставим на огонь. Варим в течение 30 мин., затем через дуршлаг и марлю сливаем в другую кастрюлю получившийся яблочный сок. Оставляем яблоки в дуршлаге над кастрюлей на 1,5-2 ч., чтобы стёк весь сок.
3. Вымеряем сок мерным стаканом и смешиваем с сахаром в пропорции: на 1 л сока 700 г сахара. Хорошенько перемешиваем и ставим на огонь. Варим 30-40 мин, снимая пенку, до готовности сиропа. Проверяем, чтобы капля сиропа не растекалась на тарелке.
4. Разливаем желе в стерильные банки, закатываем, но не переворачиваем.



МЕДОВЫЙ РУЛЕТ С ОРЕХАМИ И ДЖЕМОМ

На 125 г мёда: 1 яйцо, 1 яичный желток, 150 г сахарной пудры, 4 ст. л. раст. масла, 1/2 ст. молока, 1/2 ст. газированной воды, мука, ванильный сахар, 1/2 ч. л. соды, погашенной уксусом, щепотка соли. Для начинки: джем или мармелад, грецкие орехи. Для украшения: сахарная пудра, ванилин или ванильный сахар.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Жидкий мёд взбейте с яйцом, желтком и сахарной пудрой. Добавьте раст. масло, гашёную соду, соль, ванильный сахар, молоко и газированную воду. Всё хорошо перемешайте. Всыпьте просеянную муку, замесите тесто средней консистенции (чтобы можно было раскатать). Накройте его салфеткой, оставьте на 30 мин.

2. Орехи пропустите через мясорубку, смешайте с мармеладом или джемом. Масса не должна получиться слишком густой.

3. Готовое тесто разделите на 3 части, раскатайте в пласты толщиной 5 мм. Каждую часть теста смажьте начинкой, сверните в рулеты. Выложите на смазанный маслом противень. Выпекайте в духовке при средней температуре до золотистого цвета.

4. Рулеты остудите, посыпьте сахарной пудрой, смешанной с ванилином.

СОВЕТ. Можно приготовить один большой рулет, но его будет труднее сворачивать.

Галина ПТИЦИНА, г. Волгоград

МЕДОВЫЕ ОЛАДЬИ

На 1,5 ст. муки: 3 яйца, 2 ст. кефира, 2 ст. л. мёда, 1/2 ч. л. соды, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Желтки отделите от белков.

2. Соедините желтки с кефиром, мёдом, всыпьте муку, смешанную с содой и солью. Замесите тесто. Введите в тесто отдельно взбитые белки, перемешайте.

3. Пожарьте оладьи на раст. масле.

*Екатерина ЧЕРНЫХ, г. Елец,
Липецкая обл.*

ПОСТНЫЕ МЕДОВЫЕ КЕКСЫ

На 1,5-2 ст. муки: 2 ст. л. мёда, 1/2 ст. сахара, 1/2 ст. раст. масла, 1,5 ч. л. соды, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В миску налейте 1/4 л тёплой воды. Добавьте мёд, сахар, раст. масло и щепотку соли. Всё тщательно перемешайте. Добавьте муку, смешанную с содой. Перемешайте венчиком до однородного состояния. Тесто должно быть чуть жиже, чем на оладьи.

2. Тесто разлейте по формочкам, заполняя их на 2/3 высоты. Выпекайте около 20 мин. в разогретой до 200°C духовке, до светло-коричневого цвета.

Наталья ФУРЦОВА, г. Курск

СЛАДОСТИ С МЕДОВЫМ АРОМАТОМ

30



В меру сладкий и безумно ароматный! Творожное тесто и медово-ореховый верх — просто блаженство!

Вера ИГНАТОВА, г. Петрозаводск

ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ С МЁДОМ И ОРЕХАМИ

На 350 г муки: 250 г творога, 1/2 ст. сахара, 8 ст. л. раст. масла, 6 ст. л. молока, 1 яйцо, 10 г разрыхлителя, 10 г ванильного сахара, сливочное масло, соль. Для начинки: 1,5 ст. любых орехов, 0,7 ст. мёда, 1 ст. л. сливочного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте начинку. Орехи мелко порубите ножом. Мёд нагрейте, добавьте сливочное масло, доведите до кипения и всыпьте орехи.

2. Творог смешайте с сахаром, молоком, яйцом, раст. маслом. Всыпьте муку, смешанную с разрыхлителем, солью и ванильным сахаром. Замесите мягкое тесто.

3. Форму смажьте сливочным маслом, выложите тесто, делая бортики высотой 1 см. Выложите медово-ореховую начинку. Выпекайте в заранее разогретой до 180°C духовке. Печётся быстро — минут 30, поднимается очень хорошо. Пирог слегка остудите в форме и можно пробовать!

МЕДОВО-СЛИВОЧНЫЙ ДЕСЕРТ

На 8 яичных желтков: 160 г мёда, 750 г жирных сливок, 80 г несоленых фисташек, 2 ст. л. топленого масла, 2 щепотки сушёного розмарина, соль. Для соуса: 300 г варенья, 2 лимона.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сушёный розмарин обжарьте на растопленном масле. Добавьте измельчённые фисташки, слегка подрумяньте.

2. Желтки разотрите с мёдом и щепоткой соли. Поставьте на водяную баню и взбейте. Дайте остыть, периодически помешивая. Добавьте фисташки с розмарином.

3. Сливки взбейте, соедините с желтковой массой. Затем выложите в выстланную полиэтиленовой плёнкой форму, поставьте на 8 ч. в морозилку.

4. Для соуса лимоны вымойте, обсушите, снимите тёркой тонкий слой цедры, выжмите сок. Смешайте сок и цедру с вареньем.

5. Десерт опрокиньте на блюдо, покройте вареньем, нарежьте небольшими кусочками. Разложите в креманки или вазочки.

Елена ЖУРАВЛЁВА, г. Ростов-на-Дону

ТОРТ «МРАМОРНЫЙ»

На 1 ст. манной крупы: 10 ст. л. мёда, 7 яиц, 2 ст. л. коньяка, 50 г апельсиновых цукатов, 1 ст. л. какао, 1/2 ст. ядер грецких орехов, щепотка соды и корицы. Для крема: 120 г сливочного масла, 1 ст. грецких орехов, 3 ст. л. сахарной пудры, 1 яичный желток, 3 ст. л. мёда, ванилин по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Слегка подогретый мёд и желтки взбейте в пену. Добавьте коньяк, мелко нарезанные апельсиновые цукаты, соду, корицу и опять взбейте.
2. Поделите массу на две равных части. К одной добавьте какао, к другой — молотые орехи.
3. Манную крупу поделите на две части. Взбейте в пену белки и тоже поделите на две части. Примешайте манку и белки к разным массам.
4. Залейте тесто в форму для торта одновременно из двух посуд. Выпекайте в духовке при средней температуре до готовности. Торт выньте из духовки, дайте остыть, разрежьте на два коржа.
5. Приготовьте крем: сливочное масло, орехи, сахарную пудру, желток и ванилин разотрите добела. Добавьте жидкий мёд и взбейте крем до получения однородной массы. Торт прослойте кремом.

Юлия ЧИЖИКОВА, г. Елец, Липецкая обл.

**ПИРОГ «ГРУШИ В МЕДУ»**

На 230 г цельнозерновой муки: 125 г сливочного масла, 1 яйцо, 80 г жидкого мёда. Для начинки: 1 кг спелых груш, 2 ст. л. сахара. Для заливки: 3 яйца, 150 г жидкого мёда, 100 г молотого миндаля, 100 г муки, соль. Для посыпки: 1 ст. л. миндальных лепестков.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Муку смешиваем со сливочным маслом, яйцом и мёдом. Замешиваем тесто, скатываем его в шар, заворачиваем в плёнку, отправляем на 30 мин. в холодильник.
2. Груши очищаем, оставив плодоножки. С противоположной от плодоножки стороны аккуратно подрезаем, удаляем сердцевину. Опускаем груши в кастрюлю, заливаем 3/4 ст. воды. Добавляем сахар. Доводим до кипения, варим под крышкой 6 мин. Груши вынимаем шумовкой, даём сиропу стечь.
3. Тесто раскатываем на столе, присыпанном мукой, в круглую лепёшку. Выкладываем в разъёмную форму диаметром 26 см, делаем бортики.
4. Для заливки отделяем белки от желтков. Белки взбиваем со щепоткой соли в пышную пену. Желтки растираем с мёдом, смешиваем с миндалём и мукой. Обе массы аккуратно соединяем.
5. Яичную массу распределяем на тесто. Сверху, слегка вдавливая, располагаем груши. Выпекаем пирог 50-60 мин. при 180°C. За 10 мин. до готовности посыпаем пирог лепестками миндаля.

Галина ЗАЧЁСОВА, п/о В. Сяглово, Калужская обл.

МЕДОВОЕ МОРОЖЕНОЕ

На 1 л жирных сливок: 300 г мёда.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сливки взбейте с мёдом до получения воздушной массы. Поставьте на 30-40 мин. в морозилку.
2. Затем замороженную массу ещё раз взбейте, разложите по формочкам и заморозьте.

Валентина МИРОНОВА, г. Саратов

ГРУШИ С МЁДОМ И МОРОЖЕНЫМ

На 4 спелых груши: 100 г очищенных грецких орехов, 50-60 г мёда, 10 г свежего имбиря. Для подачи: мороженое

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Груши и имбирь очистите от кожуры, грецкие орехи переберите от мелких кусочков скорлупы и перегородок, порубите. Имбирь натрите на мелкой тёрке.
2. Грецкие орехи, мёд и имбирь смешайте в небольшой миске.
3. Груши разрежьте на половинки и удалите сердцевину. Углубление можно увеличить, чтобы медово-ореховой начинки поместилось побольше.
4. Каждую грушу начините медово-ореховой начинкой и выложите в форму. Запекайте в духовке при 180-200°C до полной готовности. Готовность можно проверить деревянной шпажкой. Подайте к столу с мороженым.

Анна КЕДРИНА, г. Смоленск

ТВОРОЖНО-БАНАНОВЫЙ ДЕСЕРТ С МЁДОМ

На 400 г творога жирностью 5-9%: 300 г сметаны жирностью 20-30%, 2 банана, 1,5-2 ст. л. мёда.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Творог смешайте со сметаной и мёдом. Затем взбейте блендером или миксером до однородности.
2. Бананы очистите, мелко нарежьте, добавьте в творожную массу и размешайте ложкой или с помощью миксера.
3. Перед подачей к столу десерт немного охладите в холодильнике.

СОВЕТ. Творожно-банановый десерт с мёдом можно подать с любыми фруктами или украсить карамелью.

Раиса УВАРОВА, г. Кострома

Дыня с мёдом — лёгкий освежающий десерт, готовится он очень быстро. А ещё дыня с мёдом полезна тем, что в этом десерте много витаминов и полезных микроэлементов.

Ольга ФЁДОРОВА, г. Пермь

ДЫНЯ С МЁДОМ

На 1 спелую мускусную дыню: 1/4 ст. мёда, 1 лайм.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Дыню очищаем от кожуры и семян. Острым ножом нарезаем тонкими ломтиками.
2. Цедру лайма натираем на мелкой тёрке, выжимаем сок.
3. Ломтики дыни раскладываем по тарелкам, закручивая как спагетти. Поливаем мёдом, посыпаем цедрой, поливаем соком лайма.

ЧИТАТЕЛЬ – ЧИТАТЕЛЮ

32

Когда урожай помидоров большой, делаю томатный сок. Для сока можно брать неидеальные помидоры, с мятыми бочками и т. д. Из 1 кг помидоров получается примерно 1 л сока.

Для
Л. КОВАЛЁВОЙ,
г. Елец

Инна УВАРОВА, г. Курск

ДОМАШНИЙ ТОМАТНЫЙ СОК

На 1 кг помидоров: 1/2 ст. л. сахара, 1/2 ст. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Помидоры хорошо промываю в воде, затем вырезаю подпорченные места и нарезаю помидоры на кусочки. Складываю нарезанные помидоры в кастрюлю, наливаю на дно немного воды (1/4 ст., чтобы помидоры не пригорели) и ставлю кастрюлю вариться на медленный огонь. Постепенно помидоры начинают увариваться, дают сок и закипают. Даю им немного повариться, примерно 10 мин., выключаю огонь и даю немного остыть.

2. Затем тёплые помидоры протираю через сито. От того, насколько хорошо протирать, зависит, сколько мякоти будет в соке. В идеале в дуршлагае должна остаться только шкурка и семечки.

3. Протёртый томатный сок возвращаю на огонь. Добавляю соль и сахар по вкусу. Норма у каждого своя, кто какой вкус любит. Я добавляю по 1/2 ст. л. соли и сахара. Сок получается слегка подсоленный, а если кому-то мало, то добавить соли можно уже перед употреблением.

4. После того как сок закипел, даю ему повариться 15-20 мин.

5. Разливаю в стерильные банки и закатываю. Банки переворачиваю на крышки, оставляю так до остывания. Убираю на хранение.



ТОМАТНЫЙ СОК ПО-ПРОСТОМУ

Могу поделиться простым рецептом томатного сока. Настраиваю соковыжималку и пропускаю через неё здоровые и свежие помидоры, нарезанные кусочками, без плодоножек. Полученный томатный сок кипячу в кастрюле на среднем огне 10-14 мин., до прекращения пенообразования. В готовый сок кладу соль в количестве 15-20 г на 1 литр сока и добавляю чёрный молотый перчик по вкусу. Кипящим разливаю в банки и сразу же закатываю. 3-литровые банки оставляю крышками вниз на сутки. Сок в маленьких банках (до 1 л) оставляю в положении на боку до полного охлаждения.

Вера ИВАЩЕНКО, г. Белгород

КАК ПРИГОТОВИТЬ СМЕТАННЫЙ КРЕМ

Чтобы получить сметанный крем, а не сладкую пропитку, нужно взять сметану хорошего качества. Жирность должна быть не меньше 25-30%. Не знаю, обращали ли вы внимание или нет, но сметана одной жирности у разных производителей порой отличается по густоте. В одной, что называется, ложка стоит, а другую можно наливать, как кефир. Изначально жидкую сметану вы не превратите в пышный крем — как ни старайтесь. Если сметана не взбивается, добавьте пакетик закрепителя для сметаны или сливок. Пышности это не придаст, но крем хотя бы будет держать форму.

Для крема нужно взять сметану охлаждённую (которая постояла в холодильнике), добавить сахар или сахарную пудру и взбивать венчиком или миксером. Сначала на маленьких оборотах, а потом на большой скорости, приблизительно 10 мин. Слишком долго взбивать не нужно, иначе может отделиться сыворотка.

Галина ЕГОРОВА,
г. Иваново

В последнее время густая сметана мне не попадается, а на рынке купить не привыкла.

Юлия ШЕПЕЛЕВА,
г. Воронеж

Полина ЖАРОВА, г. Воронеж

Прошу поделиться вкусным рецептом быстрой маринованной капусты.

Мария ТЕТЕРИНА, г. Рязань

Что можно приготовить из топинамбура? Знаю, что топинамбур очень полезен. Мы просто трём на тёрке и делаем салаты, но хотелось бы попробовать что-то новенькое.

Татьяна ЧЕРНОВА, г. Орёл



Для
Л. СЕМЧЕНКО,
г. В. Новгород

Делаю так: сначала отведу сметану, чтобы удалить лишнюю жидкость. В дуршлаг стелю два слоя марли, выкладываю сметану, дуршлаг ставлю на кастрюлю и на ночь убираю в холодильник. Лишняя жидкость уходит, после чего даже 15%-я сметана хорошо взбивается вручную. Только изначально нужно взять сметаны больше, чем указано в рецепте.

Нина ГРАЧЁВА,
г. Мурманск

Сметанный крем очень капризный. У меня были ситуации, когда приходилось спасать жидкий крем. Самый простой способ — добавить в крем распушенный желатин, дать крему начать густеть и потом промазать торт. Получится практически желе, но хотя бы будет что-то между коржами, а не впитается в них.

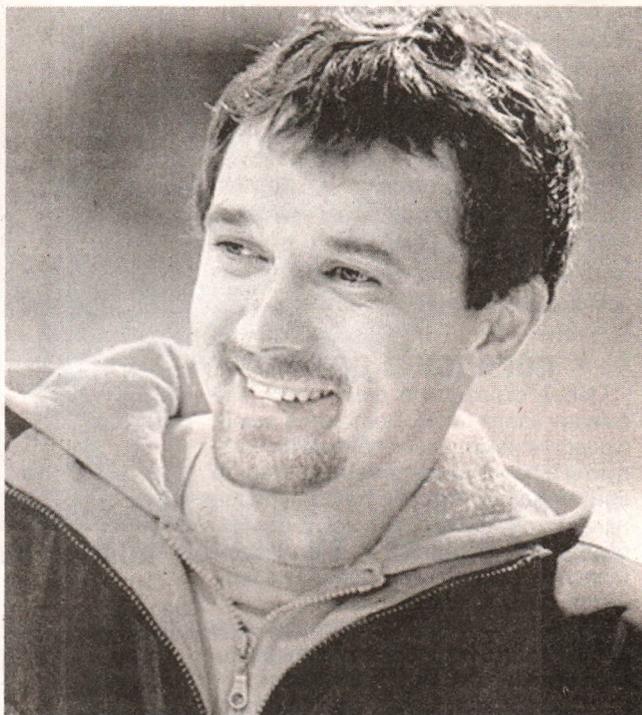


№ 8(94) Август 2014

ЖЕНСОВЕТ

7 ВОПРОСОВ ПАВЛУ ТРУБИНЕРУ

Павел Трубинер — популярный российский актёр. Родился 20 ноября 1976 года. В 1995 году Павел окончил Российскую академию театрального искусства (РАТИ). С 2005-го по 2014 год сыграл более чем в 40 картинах. Относительно выбора профессии в одном из интервью актёр признался: «В школе я мечтал стать военным. А потом одноклассница позвала меня с ней за компанию съездить на экзамен в ГИТИС. В первый раз была большая очередь, и мы уехали. А через год я неожиданно поступил». Телезрители знают актёра по фильмам и сериалам «Жаркий лёд», «Грач», «Остров ненужных людей», «Дневник доктора Зайцевой», «Земский доктор», «Военная разведка», «Смерть шпионам», «Убить Сталина», «Станица». В кино ему достаются совершенно разные роли: от героев до злодеев. В жизни Павел Трубинер женат на спортсменке Ольге Мухортовой, в семье у них два сына.

**О ВОЕННОЙ ТЕМЕ**

— Вам часто достаются роли военных, которые вам удаётся играть очень органично и правдоподобно. Есть какие-то секреты воплощения?

— Все мои военные навыки — из детства. У нас в роду были военные, и я рос в соответствующей атмосфере, у меня были настоящие военные карты, погоны, пилотки. Я знал о подвиге моих дедов — они немало рассказывали мне о войне. В детстве я даже мечтал стать военным, правда, потом это желание прошло. Но что-то всё-таки осело во мне с тех времён и навсегда.

— А ваших дедушек и бабушек война коснулась?

— Коснулась. Причём напрямую. Моей бабушке в 41-м году исполнилось только 11 лет. Она пережила оккупацию в Лобне — рядом стоял немец, готовясь к броску на Москву. Оба деда воевали. Один дошёл до Берлина, второй служил в спецподразделении. А вот прадед войну не пережил. Он был первым купцом в Запорожье, советская власть его не тронула,

а вот немцы расстреляли в 1941 г. Кстати, в Запорожье до сих пор стоит его дом на улице Толстого.

О РОЛЯХ И ОСТАПЕ БЕНДЕРЕ

— Вы очень разноплановый актёр. Но, наверное, есть роль, которую вам самому хочется сыграть?

— Когда я был студентом ГИТИСа, то мечтал сыграть Остапа Бендера. Для меня это было идеей фикс. Но потом желание сошло на нет. Во-первых, с годами я понял, что Остап Бендер уже блестяще сыгран удивительнейшими актёрами. Среди них мой любимый актёр отечественного кино — Андрей Александрович Миронов. И сыграть Бендера лучше его мне вряд ли удастся. В актёрской профессии нужно стремиться к тому, чтобы искать и находить что-то своё...

— В сериале «Убить Сталина» вы играете немецкого диверсанта. Играть фашиста, наверное, не очень приятно...

— Но и отказываться

было бы странно, если ты выбрал профессию актёра. Если убрать Серого волка, то что останется от сказки про Красную Шапочку? Дети будут недовольны. То же самое и с историями, которые мы рассказываем взрослым.

О СПОРТЕ

— В ваших фильмах много экшена, погони, драки... Для этого надо быть в хорошей спортивной форме. Как её поддерживаете?

— Хожу в тренажёрный зал, качаю железо. Разработал для себя специальную программу, работаю с небольшими весами. Дело в том, что формутяжело поддерживать из-за плотного съёмочного графика. Когда возвращаюсь с площадки в спортивный зал, приходится всё начинать сначала — форма быстро уходит. А вообще у нас семья спортивная. Моя супруга профессионально занималась современным пятиборьем (Ольга Мухортова, призёр чемпионатов мира по этому виду спорта, сейчас занимается тренерской деятельностью. — Прим. Ред.).

ОБ ОТДЫХЕ, ОХОТЕ И РЫБАЛКЕ

— Сегодня вы один из самых снимающихся актёров. На отдых время остаётся?

— Для актёра самое важное — это работа. Ни для кого не секрет, что наше актёрское положение очень шаткое. Сейчас ты нужен всем, а завтра уже можешь быть не нужен никому. Поэтому, пока есть работа, надо работать. Конечно, стараюсь и отдыхать, правда, больше урывками. Но даже совсем непродолжительный отдых может быть интересным и запоминающимся. Иногда удаётся неплохо отдохнуть прямо на съёмочной площадке. Например, на съёмках картины «Убить Сталина», часть которых проходила в городе Рыбинске. В один из съёмочных дней я с моим партнёром по фильму Мишей Пореченковым даже нашёл время съездить на охоту.

— А рыбалку любите?

— Люблю подводную охоту: нырять под воду с маской, с трубкой и охотиться на крупную рыбу.

КАК ПОДГОТОВИТЬ КВАРТИРУ К ОТПУСКУ

Отправляясь в долгожданный отпуск, мы всё равно переживаем за свою квартиру, которую оставляем на время. Даже неделя отсутствия кажется нам долгим сроком, за который может случиться всякое. Постарайтесь максимально подготовить свою квартиру к отпуску.

ПОРЯДОК В ДОМЕ

Перед отъездом в доме часто всё бывает вверх дном. Достаются вещи, пакуются чемоданы, собираются продукты в дорогу. Непременно оставьте время на то, чтобы после сборов навести в доме порядок. Тогда вы будете возвращаться в чистый дом и после утомительной дороги не придётся заниматься уборкой.

- Перед отъездом уберите все вещи, которые вам не потребовались, в шкаф. Спрячьте лишние сумки.

- Сделайте в доме уборку: протрите пыль, пропылесосьте ковры и вымойте полы.

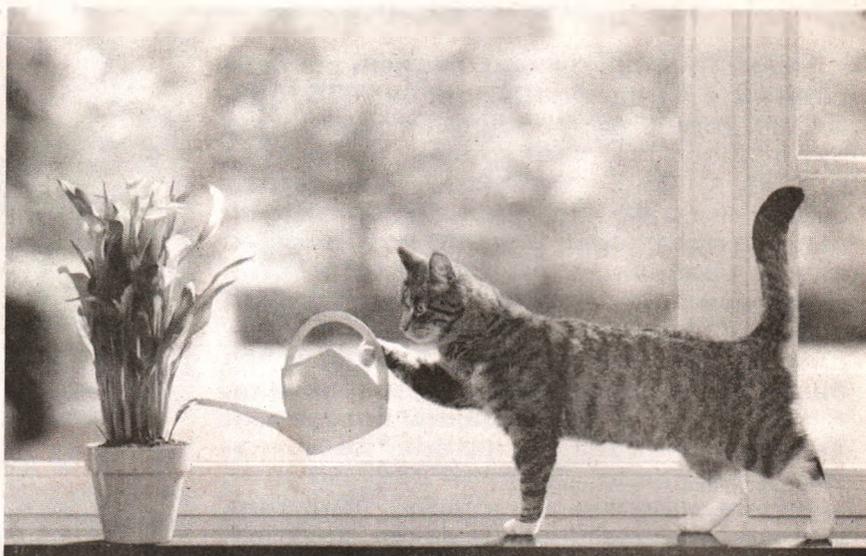
- Не стоит оставлять грязное бельё в корзине. Лучше заранее перестирать все грязные вещи и высушить. После отпуска вам и так придётся стирать массу грязных вещей, которые вы брали с собой.

- Не забудьте вынести весь скопившийся мусор. Это кажется очевидным, но именно об этом часто забывают. Среди чемоданов, рюкзаков и сумок легко забыть об оставшемся пакете с мусором, который рискует за время вашего отсутствия распространить по квартире зловоние.

- Вымойте грязную посуду. Ни при каких условиях не оставляйте грязную посуду в раковине, на столе или в посудомоечной машине.

ХОЛОДИЛЬНИК

Собираясь в поездку, заранее определитесь, стоит ли отключать холодильник или лучше оставить его работающим. Это во многом зависит от степени наполненности морозильных камер. Если там большой запас мяса, рыбы, замороженных овощей и ягод, холодильник придётся оставить включённым. Если отключать холодильник вы не собираетесь, то по крайней мере съешьте, раздайте или выбросьте все скоропортящиеся продукты. Если вы выключаете холодильник, непременно разморозьте его и вымойте. Все оставшиеся продукты, которые не хранятся при комнатной температуре, отдайте родственникам.



КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ

Отправляясь в отпуск, нужно решить, кто будет ухаживать за комнатными растениями.

Если вы поручаете это друзьям или соседям, оставьте чёткие рекомендации, как часто нужно поливать цветы. Чтобы вашим помощникам было легче, составьте все цветы в одном месте (особенно если цветов много) и приготовьте всё необходимое для полива.

ДОМАШНИЕ ПИТОМЦЫ

Оставляя домашних питомцев (кошек, собак, хомячков, птиц, рыбок и др.) на попечение своих родных и близких, обязательно купите корм и дайте чёткие инструкции, когда и как кормить домашнее животное, сколько раз менять воду, как поддерживать чистоту и порядок в местах его обитания. Попросите не перекармливать питомцев, чтобы не навредить им. Не забудьте предупредить временных хозяев о привычках и особенностях поведения животного. На экстренный случай оставьте телефоны ближайшей ветеринарной клиники и определённую сумму денег на оказание помощи.

ВОДА, ГАЗ, ЭЛЕКТРИЧЕСТВО

Планируя отпуск, проверьте, в каком состоянии находится ваша сантехника: не текут ли краны, сливной бачок, перекрывается ли вода. Если что-то неисправно, вызовите сантехника. Воду перед отъездом из дома лучше перекрыть, газ — отключить. Отключение электричества зависит от того, оставляете ли вы холодильник включённым и сдаётся ли квартира на сигнализацию. В любом случае нужно отключить от

сети (выдернуть вилки из розеток) все лишние бытовые приборы: телевизор, микроволновку, кондиционер, компьютер и т. д.

БЕЗОПАСНОСТЬ

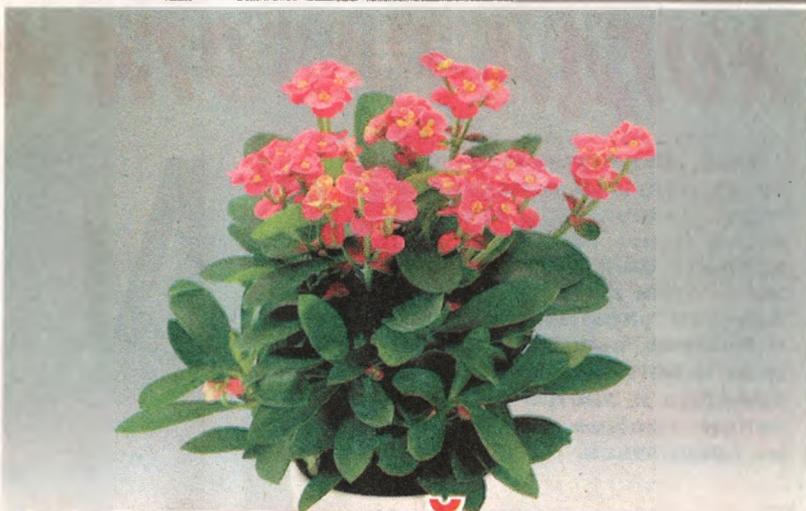
Не забудьте поставить квартиру на сигнализацию, если квартира охраняется. Если вы не сдаёте квартиру под охрану, не слишком афишируйте свой отъезд. Пусть о вашем отсутствии знают как можно меньше людей — только самые близкие. На всякий случай оставьте соседям, которым вы доверяете, свои контакты, чтобы в случае каких-то непредвиденных ситуаций с вами могли выйти на связь. Попросите соседей, родственников или друзей, кому вы можете доверить ключи от квартиры, создать видимость вашего присутствия. Для этого нужно хотя бы: вынимать почту из почтового ящика, периодически открывать форточки, окна и балкон, по вечерам включать на некоторое время в квартире свет. В тактичной форме напомните соседям или друзьям о необходимости быть аккуратными — не забывать закрывать окна и двери, отключать бытовые приборы. Можно с внутренней стороны входной двери повесить специальный плакат-шпаргалку.

ЗНАК ВНИМАНИЯ

По возвращении из отпуска не забудьте поблагодарить тех людей, которым вы поручили столь ответственное дело — присматривать за вашим жилищем. В какой форме будет выражена ваша благодарность, подумайте сами. Но привезти небольшие сувениры из отпуска или бутылку вина совсем несложно.

Подготовила
Наталья БАТЕЙКИНА

Молочай Миля (эуфорбия блестящая, прекрасная) понравился мне не только своим внешним видом, но и заинтересовал названием — терновый венец. Интересное растение. От основного строго-вертикального стебля отходят боковые, тоже строго-вертикальные отростки, и все стебли растения покрывают длинные шипы. Этими шипами молочай Миля напоминает терновый венец Христа. Название растению дано по имени барона Миля, губернатора острова Реюньон, завёзшего этот вид во Францию в 1821 году. Эуфорбия блестящая считается наиболее популярным растением среди цветоводов-любителей. Существует несколько разновидностей этого красивого растения, различающихся величиной и формой листьев, окраской и размерами прицветных листочков, формой шипов и стеблей.



МОЛОЧАЙ МИЛЯ- «ТЕРНОВЫЙ ВЕНЕЦ»

Родиной молочая Миля (эуфорбии) считаются засушливые районы Мексики и острова Мадагаскар. Растение относится к многочисленному семейству Молочайных. Это невысокий колючий кустарник с мясистыми стеблями, покрытыми небольшими ярко-зелёными листочками. Особенно декоративен молочай Миля во время цветения, когда его побеги покрываются многочисленными цветками. Цветки этого вида молочая на самом-то деле невзрачны, а вот прицветники являются настоящим украшением растения. Они могут быть розового, красного, белого и желтоватого цвета. Растёт эуфорбия прекрасная медленно, колючие стебли удлиняются за год лишь на несколько сантиметров.

Труднопроходимые заросли из эуфорбии блестящей используют в тропиках для создания живых изгородей и в декоративных целях. В Европе и на территории постсоветского пространства молочай Миля культивируется в закрытом грунте: в оранжереях, суккулентных садах, офисах и просто на домашних подоконниках.

МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ И ОСВЕЩЕНИЕ

Молочаю Миля, как и всем молочаям, нужно хорошее освещение круглый год. Лучшее место для него на южном или юго-западном окне. Причём освещение должно быть максимально ярким, подойдёт даже прямое солнце. Только в этом случае цветение будет обильным, а сам куст — здоровым и пышным. В зимнее время желательна дополнительная

подсветка. В притенённом месте растение может погибнуть.

ТЕМПЕРАТУРА

Данный вид молочая относится к теплолюбивым растениям. Температура содержания летом 20-25°C, в осенне-зимний период около 15-18°C, но не ниже.

ВЛАЖНОСТЬ

Растение не нуждается в повышенной влажности воздуха, но периодически можно устраивать для него гигиенический душ или опрыскивание. Молочай Миля прекрасно себя чувствует в городских квартирах даже жарким летом и в отопительный сезон.

ПОЛИВ

Полив летом должен быть умеренным 2 раза в неделю тёплой мягкой водой. Этот вид переносит пересушку земляного кома, но лучше её не допускать, т. к. молочай может сбросить листья. Зимой же полив следует резко ограничить.

ПОДКОРМКА

В летний период молочай следует подкармливать 2 раза в месяц удобрениями для суккулентов или кактусов. Удобрения вносят после полива. Осенью и зимой растение не подкармливают.

ПЕРЕСАДКА

Пересаживают молодые молочаи каждый год, а взрослые — по мере необходимости, когда корням станет тесно в горшке. На дне должен быть хороший слой дренажа. Земляная смесь составляется из глинисто-

дерновой и листовой земли с добавлением песка (3:2:2). При работе с молочаем следует надеть толстые кожаные перчатки, т. к. растение имеет острые крепкие колючки.

ОБРЕЗКА

Для формирования красивого куста весной длинные побеги молочая обрезают на половину их длины. После такой обрезки куст становится пушистым и обильно цветёт.

РАЗМНОЖЕНИЕ

Размножают молочай Миля в основном черенками. Укоренение производят в весенне-летний период. После отделения черенков окунают в тёплую воду, чтобы смыть млечный сок, присыпают толчёным углем и в течение 2-3 дней дают черенку подсохнуть, а затем сажают в песочно-торфяную смесь.

ВРЕДИТЕЛИ И БОЛЕЗНИ

Растение может повреждаться клещом и белокрылкой. При появлении вредителей необходимо продезинфицировать горшок, очистить корни от старой земли, промыть в растворе инсектицида и посадить в свежую почву. Но настоящую опасность для него представляют не вредители, а ошибки в уходе, в частности, избыточное увлажнение.

Молочай Миля можно с уверенностью назвать одним из самых очаровательных представителей огромного семейства Молочайных, от которого во время цветения невозможно будет отвести глаз.

**Подготовила
Нина ЧЕБОТАРЁВА**

КОГДА РАБОТА НАДОЕЛА...

Утро. Вы отрываете голову от подушки и начинаете тихо ненавидеть предстоящий день: шеф — идиот, коллеги неприятны, клиенты — один другого вреднее. Хочется укрыться одеялом с головой, выключить телефон и не пойти сегодня на работу... и завтра тоже... а лучше вообще там больше не появляться.

Если подобное случается у вас пару раз в месяц — волноваться не о чем. Но если настроение «работа достала, всё надоело, пойду застрелюсь» — это ваше привычное состояние, надо серьезно задуматься. Для начала стоит всё-таки вылезти из-под одеяла и пойти на работу, а вечером проанализировать, что же всё-таки неладно в вашей персональной Вселенной.

«НАДОЕЛО!»

В первую очередь сформулируйте для себя, что именно вас не устраивает в вашей работе: зарплата, коллектив, карьерные перспективы, круг обязанностей. Если вы не можете чётко определить причину своего недовольства, вспомните, когда вы в последний раз отдыхали — брали полноценный отпуск. Возможно, ваше резкое «Надоело!» — это результат банальной усталости, работы без выходных и бесконечных авралов. День за свой счёт, или даже два, ситуацию точно не спасут. Возьмите отпуск и проведите его так, чтобы можно было максимально расслабиться. Никаких ремонтов или восхождений на горные вершины. Ваша задача — отдохнуть душой и телом. Если вы понимаете, что уставать вам вроде бы не с чего и работа неплохая, а всё равно хочется кричать во весь голос: «Надоело!» — то народная мудрость определяет такое состояние весьма категорично: «С жиру бесится!» На самом деле вариантов два: либо вы занимаетесь не своим делом, либо корни вашего недовольства нужно искать не на работе, а в других сферах. Возможно, вас что-то не устраивает в отношениях с мужем, с друзьями, с родителями, с собственным телом, свободным временем и погодой на дворе. Не позволяйте этому недовольству проецироваться на вашу работу. Она здесь вообще ни при чём. Как только вы разберётесь с мужем и погодой, мир снова станет прекрасным, коллеги — дру-



желюбными, а начальник резко поумнеет и подберёт.

ДУША НЕ ЛЕЖИТ...

Другая ситуация, если вы вдруг осознали, что, скажем, продавать пылесосы — это не ваше призвание, и вообще институт выбрали родители, а на самом деле вы хотите быть парикмахером или заниматься маникюром. Если вы молоды, и за плечами надёжный тыл, бросайте пылесосы и погружайтесь в изучение секретов нового мастерства. Но если вам уже не двадцать пять, на руках двое детей и в нагрузку ипотека или не выплаченные кредиты, то постарайтесь воспринимать работу просто как способ заработать на жизнь. Зато ваше свободное время принадлежит только вам, и вы можете заняться, наконец, тем, чем хотите.

СБЕЖАТЬ НЕЛЬЗЯ ОСТАТЬСЯ

Если вы можете сформулировать причины вашего недовольства работой, то, в первую очередь, постарайтесь объективно оценить, насколько оправданны ваши претензии. Предположим, вас не устраивает заработная плата. Для начала проведите интернет-исследование и выясните средний уровень зарплат специалистов вашего профиля в вашем городе или районе. Вы не выбиваетесь из общей картины? Тогда жаловаться просто смешно. Лучше подумайте, что вы в состоянии предпринять, чтобы получить желанную прибавку. Может быть, постоянно расширять круг своих обязанностей, профессионально развиваться и двигаться вверх по карьерной лестнице?

В этом случае у вас точно не останется времени скучать, и работа перестанет быть нелюбимой.

«ГНИЛОЙ» КОЛЛЕКТИВ

Бывает и так, что работа устраивает, а вот отношения с коллегами не сложились. Подумайте, насколько для вас важен благоприятный психологический климат на работе. Всё-таки в офис вы приходите не за тем, чтобы дружить и трижды в день вместе пить чай с печеньем. Но если зависть, а то и откровенное вредительство мешают вам полноценно работать, тогда, действительно, пора уносить ноги.

РАДИ КАРЬЕРЫ

Предположим, вы амбициозны и понимаете, что на этой работе достигли потолка, дальше двигаться некуда. Тогда стоит подумать о переходе в другое место с более интересными перспективами. Другое дело, если вы уже пять лет сидите в бухгалтерии, просто начисляете зарплату и воете от однообразия и скуки. Это тот случай, когда стоит попробовать сделать «горизонтальную карьеру», т. е. осваивать новый круг обязанностей в рамках вашей должности.

А ЕСЛИ ПРОСТО — ЛЕНЬ?

Ещё одна причина нежелания идти на работу — банальная лень. Поддаться ей — значит, позволить ей без всякой борьбы испортить вам удовольствие от жизни. Как говорил Генрих Гейне, немецкий поэт и публицист: «Не занятый делом человек никогда не может насладиться полным счастьем, на лице бездельника вы всегда найдёте отпечаток недовольства и апатии».

Подруга — это почти сестра. Одни уверены, что ей можно простить всё. А другие считают, что некоторые её поступки способны перечеркнуть все годы дружбы. Соответственно, ВСЁ прощать нельзя. Но чтобы там ни говорили зубоскалы-сочинители анекдотов, женская дружба существует.

Подруга выручит платьем для корпоратива, посидит с ребёнком, навестит в больнице, посочувствует и утешит. А ещё подруга — живой человек, который может поступить совсем не так, как мы от неё ожидаем. И тогда мы произносим горькое слово «предательство». Что же можно простить подруге, а что нет?

ДЕНЕЖКИ ВРОЗЬ

Маша и Лена дружили с первого класса. Потом судьба развела их по разным вузам. Маша уехала в столицу, стала успешным менеджером, удачно вышла замуж. Она была очень рада видеть школьную подругу, когда та появилась на пороге её дома, и расстроилась, когда узнала, что судьба у той не сложилась: несчастная любовь, потеря работы, подорванное здоровье. Маша помогла подруге обосноваться в столице, устроила на работу, стала поручителем по ипотечному кредиту. Через год Лена пропала, а Маше пришлось продать свою машину и дачу, чтобы расплатиться с кредиторами. Через пять лет Маша приехала в родной город на встречу выпускников. Она была в шоке, когда одноклассницы ей сообщили: Ленка заработала денег в столице, вернувшись в город, купила квартиру, а сейчас укатила на Мальдивы...

Есть отличная поговорка: дружба дружбой, а денежки врозь. Никогда не нужно работать вместе с друзьями, и уж тем более давать в долг крупные суммы. Подруга нужна для посиделок в кафе, обсуждения сварливой начальницы и шопинг-терапии после всего этого.

Конечно, такое предательство подруги нужно не только не прощать, но и наказывать — например, обратиться в суд и высчитать с неё всю сумму кредита.

СЕМЬЯ ВАЖНЕЕ

Наташа вышла замуж и планировала уйти в декрет, но начальник поставил жёсткое условие: чтобы не потерять место, она должна найти себе замену и обучить её. Наташа



Что можно и чего нельзя простить подруге

вспомнила о своей подруге Люде, которая уже полгода не могла найти работу. Люда согласилась на предложение — и вскоре стала полноценным сотрудником компании. А через полгода объявила, что случайно забеременела и уходит в декрет. Наташа, у которой были проблемы с зачатием, объявила подругу предательницей и порвала с ней отношения...

В жизни есть вещи, которые важнее дружбы: это здоровье, семья, дети. Не все готовы жертвовать ими ради подруг, и это нормально. В данном случае Наташа использовала сложную жизненную ситуацию подруги в своих целях, чтобы уйти в декрет. Людмила ничего ей не была должна. Скорее всего, она забеременела действительно случайно и, выбирая между работой и ребёнком, выбрала ребёнка. Это было разумное решение, и Наташа должна была это понять, простить и поддержать подругу. Но эгоизм и душевная боль не позволили ей разобрататься в ситуации, в результате чего она потеряла подругу.

КТО ВИНОВАТ

Катя долго искала няню для своего трёхлетнего сына и с удовольствием согласилась на предложение подруги Ирмы время от времени сидеть с ребёнком. Когда Катя вернулась из командировки раньше, чем планировала, она застала Ирму в постели со своим мужем, в то время как малыш был предоставлен сам себе. Катя со скандалом выгнала Ирму из дома. С тех пор она ни с кем из женщин

не заводит тесной дружбы и уж тем более не знакомит приятельниц со своим мужем.

Ситуация, когда подруга соблазняет мужа или уводит молодого человека, к сожалению, нередка. Но где искать виноватых? В данном случае Катя обвинила во всём подругу. А ведь в измене был виноват и её супруг, к которому Катя претензий не предъявила. К тому же Катя сама уехала из дома, оставив вместо себя молодую соблазнительную женщину и не подумав, чем это грозит. Ближе знакомить мужа с подругами действительно не нужно. Пусть семья остаётся семьёй, а с подружками можно отвлечься от будничной рутины. Если есть потребность дружить семьями — дружите с супружескими парами. Это куда безопаснее.

МОЖНО ПРОСТИТЬ ПОДРУГЕ:

- испорченное платье, даже если оно было новое и дорогое;
- правду, высказанную в глаза;
- пьяный звонок в три часа ночи;
- повышение по службе;
- отказ выполнить вашу просьбу, если у неё другие планы.

НЕЛЬЗЯ ПРОЩАТЬ:

- денежный долг, даже минимальный;
- интим с вашим мужчиной/мужем;
- сплетни за вашей спиной;
- неискренность и ложь;
- раскрытие секретов, которые вы ей доверили.

Торт в СССР был больше, чем торт. Это был венец пиршества, апогей благополучия. Поэтому, вероятно, в него клали всего и побольше: много бисквита, орехов, варенья, масляного крема, из которого сверху заворачивали розовые, белые и зелёные розочки. Такими советские торты и пирожные предстают в 50-60-х – и на прилавках, и на страницах кулинарных книг. Из пирожных советские люди, пожалуй, больше всего любили «Картошку» и «Корзиночки с кремом», а ещё печенье «Хворост».

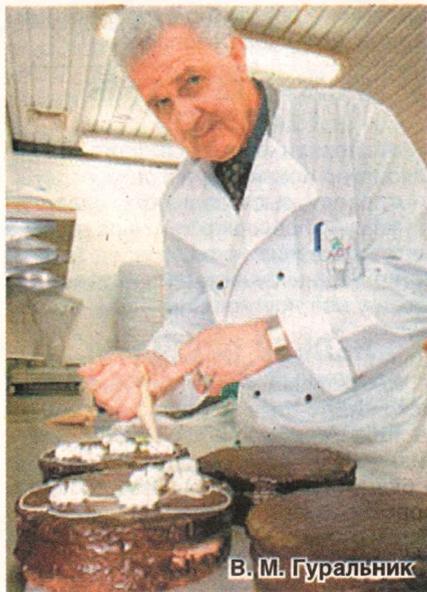


СОВЕТСКИЕ СЛАДОСТИ

КРЕМОВЫЙ РЕВОЛЮЦИОНЕР

В ресторан «Прага» его, 16-летнего нападающего дворовой футбольной команды, привёл отец. Близкий друг родителей служил в новеньком ресторане заместителем начальника цеха, куда учеником кондитера, по знакомству, пристроили Володю. И Володя принялся продолжать семейное дело: его мама работала кондитером в «Будапеште», а папа – в «Москве».

– Весь процесс я изучал, наблюдая за опытными мастерами: никаких ремесленных училищ ещё не было, – вспоминает Владимир Михайлович. – Тренировался, выдавливая кремные бортики и розочки на картонки, месил тесто, скрёб противни. Мне всё как-то легко давалось: у меня и



В. М. Гуральник

разряда-то ещё никакого не было, а я уже из остатков теста для пирожного «Картошка» лепил ёжиков с глазками, носиком и иголочками...

Владимир Михайлович с самого начала был кремовым революционером. В те времена торты украшались громадными кремовыми розами, а Гуральник вырисовывал нежные берёзки, всяких зайчиков, крохотные ромашечки. За оригинальность и усердие уже через два года ему, кондитеру четвёртого разряда (квалификация, с которой другие ещё месят тесто), доверяли оформлять заказные торты – высшую ступень кондитерского мастерства. Владимир покусился даже на святая святых – фирменный торт «Прага»:

– Его заливали шоколадом и сверху рисовали шоколадную же сетку, – улыбается кондитер, – поэтому на прилавке он смотрелся кирпич кирпичом. А я через трафаретик посыпал его какао и тоненько нарисовал кремные цветочки – сразу появились тортовость и нарядность!

ТОРТ «ПТИЧЬЕ МОЛОКО»

Свои новаторские торты Владимир Михайлович Гуральник представлял на всевозможных профессиональных конкурсах, и так успешно, что уже в 1965 году его, 21-летнего, отправили в Чехословакию обмениваться опытом с зарубежными коллегами.

Гуральник продолжал изобретательские опыты и на 1-м Всесоюзном конкурсе кондитеров занял второе место. Его назначили тренером московской команды и почти одновременно – начальником цеха ресторана. Тогда ему только-только исполнилось 29 лет. Но это уже была чистая бухгалте-

рия. Душой же Владимир Михайлович отдыхал на многочисленных семинарах, где он обучал наших и зарубежных кондитеров, ну и, конечно, в творчестве – изобретении рецептов новых тортов, самый известный из которых – «Птичье молоко». Торт «Птичье молоко» Гуральник придумал в 1978 году, попробовав одноименные конфеты фабрики «Красный Октябрь».

– Сами конфеты были вкусные, и я запросил на фабрике рецепт. Попытался испечь по нему большой торт, и не вышло! В конфетах – вкусно, а на большом объёме – пастила пастилой, в зубах вязнет! Полгода бился! Вводил сливки, взбитые белки, изменял пропорции... Заменял желатин водорослью агар-агар (это сейчас её везде используют, а тогда экзотика была страшная!) и, наконец, после тысячи экспериментов, получил субстанцию необыкновенно лёгкую и нежную.

В 80-е годы прошлого столетия торт «Птичье молоко» пользовался бешеной популярностью. Продавали его в Москве в кондитерской от ресторана «Прага», на Арбате. Когда его выносили, а это случалось да-а-а-леко не каждый день, очередь выстраивалась, почти как в Мавзолее. Хватали по 3-5 штук, чтобы и друзьям, и знакомым.

КИЕВСКИЙ ТОРТ

«Киевский торт» – национальный символ Украины. Десятки тысяч командировочных, туристов и просто гостей украинской столицы, уезжая из Киева, увозили с собой частичку украинской культуры – «Киевский торт». Это то же самое, что и суздальская медовуха в Суздале, тульские пряники в Туле и вологодское масло в Вологде.

Автором рецепта этого торта была сотрудница киевской кондитерской фабрики им. К. Маркса Надежда Черногор. В 1956 году, 17-летняя Надя, не поступив в мединститут, пошла работать учеником кондитера. Ей пришлось пролить много слёз, прежде чем что-то стало получаться. Для достижения первого успеха девушке понадобилось полгода напряжённой учёбы. Надежда решила, что нашла своё призвание: посвятила свою жизнь кондитерскому делу. И в том же 1956-м она, под руководством Константина Никитовича Петренко (начальника цеха), разработала рецепт «Киевского торта». Сначала испекли всего три штуки, потом пять... Потом Надежда придумала для торта особый новый крем. Рецепт больше не менялся и, к слову сказать, до сих пор держится в строжайшей тайне. Уже через год «Киевский торт» получил свою первую награду — бронзовую медаль. А в 1976 году на республиканском конкурсе Надежда Черногор заняла первое место. Сегодня количество тортов, которые украшала кондитер, идёт на миллионы.

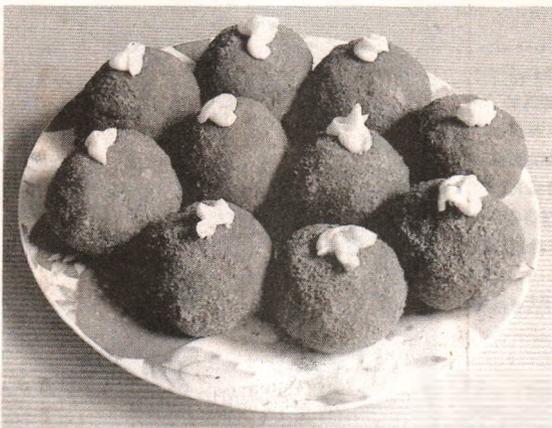
Доводилось ей готовить и нестандартные торты. Один из них был испечён к 300-летию американского морского флота, делали его по спецзаказу. А ещё трёхъярусный — в честь 70-летия Брежнева: он состоял из 70 разных кусков и весил больше 5 килограммов. И по рецепту это был именно «Киевский» торт.



ТУЛЬСКИЙ ПРЯНИК

По популярности тортам в то время не уступал и «Тульский пряник». Для того чтобы в полной мере понять и почувствовать историю тульского пряника, на него нужно просто посмотреть и попробовать на вкус, ведь тульский пряник, пройдя долгий и порой нелёгкий путь длиной в более чем 300 лет, вобрал в себя за это время всё самое лучшее. Тула до сих пор славится своими вкусными пряниками. В настоящее время выпускаются варианты на любой вкус: от простых незамысловатых до больших сувенирных экземпляров, украшенных рисунком, узорами и надписями. В Туле даже есть музей пряников, где можно встретить самые оригинальные варианты тульского десерта. В центре Тулы установлен памятник прянику на

пл. Ленина напротив Дворца бракосочетания. Памятник прянику сделан из бронзы, весит более тонны и в диаметре составляет более 2 метров.



ПИРОЖНОЕ «КАРТОШКА»

Принято считать, что этот десерт придумала Фредерика Рунеберг, известная мастерица выпечки, жена великого финского поэта, российского подданного, прозванного «финским Пушкиным». Однажды к Рунебергу пришли гости, но их было нечем угостить — в доме было только старое печенье. Пока поэт развлекал гостей стихами, г-жа Рунеберг быстро перемолола печенье, добавила в него сметану и варенье и преподнесла гостям. Все наперебой просили рецепт нового десерта, который, благодаря славе поэта, вскоре стал широко известен. На протяжении многих лет день рождения поэта, 5 февраля, является национальным финским праздником — Днём Рунеберга, когда в семьях, по традиции, готовят «Рунебергские пирожные».

В нашей же стране рецепт пирожного «Картошка» получил широкое распространение во времена продуктового дефицита, когда мамы и бабушки готовили из того, что было в доме. И несмотря на некую скудность ингредиентов, этот десерт остаётся по-прежнему одним из самых популярных и любимых.

ДОМАШНИЕ СЛАДОСТИ

А ещё каждая уважающая себя хозяйка должна была иметь в хозяйстве алюминиевые формочки для песочных корзиночек, формочки в виде грецких орехов, приспособления для пончиков и вафельных трубочек.

Конечно, те же «Корзиночки с кремом» свободно продавались в кондитерских и стоили тогда 22 коп. Какое удовольствие было слизывать крем с этих корзиночек, а под кремом находить ещё и кисленький джем... Но подать

гостям к столу, приготовленные собственными руками, — в этом был особый шик.

С вафельницами приходилось сильно помучаться, чтобы получить в результате аппетитные трубочки. Но чего не сделаешь, чтобы порадовать детей и близких!

Не меньший восторг вызывала ваза, полная свежеспечённых орешков со гущёнкой внутри.

А кто не помнит изумительный хрустящий «Хворост»? Просто, недорого, в большом количестве и, главное, вкусно! На Украине это печенье называлось «Вергунь».

Правда, жарили их исключительно в смальце.



Особую любовь у детей и взрослых завоевали заварные пирожные. Я не помню, чтобы в народе их называли эклерами. Именно заварными. Сначала они были только продолговатой формы, потом появились заварные кольца. Приготовить дома заварное пирожное и тогда, и теперь — большое искусство, доступное не каждому. Так что спасибо кондитерам, давшим возможность наслаждаться этим десертом не одному поколению.

На фабриках трудились кондитеры, дома — неугомонные хозяйки. У них у всех были особенные руки — одновременно сильные и нежные. Только такие руки могут быть у настоящего кондитера. И каждый день приносил радость открытий, и жизнь казалась удивительной, а дом был полной чашей. Как блюдо с хворостом.

Подготовила
Алла ОРЛОВА

Семь вопросов о БАДах

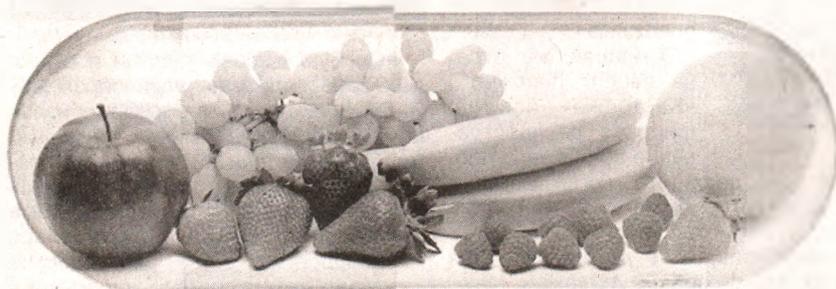
Как выбрать биологически активные добавки к пище? Насколько они необходимы и как часто вызывают побочные эффекты?

На эти и другие вопросы отвечает терапевт, кандидат медицинских наук Ольга Алексеевна Мубаракшина.

Чем БАДы отличаются от витаминно-минеральных комплексов? Чему отдать предпочтение?

Многие витаминно-минеральные комплексы зарегистрированы как биологически активные добавки к пище. Поэтому принципиальной разницы нет. Но всё же БАДы — более широкое понятие. Часто состав этих препаратов не ограничивается только витаминами и минералами. Он включает эфирные масла, вытяжки из лекарственных растений, концентраты органических кислот. Все они призваны обогатить наш организм тем, чего нам недостаёт в рационе.

Исследования показывают, что дефицит витаминов среди населения носит массовый характер. Особенно остро не хватает аскорбиновой и фолиевой кислоты. Существует нехватка витаминов А, В₁, В₂ и В₃, бета-каротина. В дефиците также некоторые минералы: йод, железо, кальций, селен.



Нужно ли принимать БАДы, если человек ведёт здоровый образ жизни — занимается спортом, правильно питается и не имеет вредных привычек?

Даже у человека, ведущего здоровый образ жизни, есть нехватка витаминов в организме. Это связано с тем, что в отличие от наших предков мы стали меньше двигаться и, соответственно, меньше тратить энергии. Следуя этой логике, мы должны и меньше есть.

Женщины, следящие за фигурой,



придерживаются этого несложного правила. Но чем меньше мы едим, тем меньше витаминов получаем с пищей. Если же в погоне за полезными веществами увеличивать количество еды, можно набрать лишний вес. Или вовсе «заработать» себе ожирение. Сами посудите: чтобы получить достаточное количество витаминов В₁ и В₂, нужно съедать по килограмму чёрного хлеба или по 400–500 г нежирной телятины в день.

Кроме того, значительная часть витаминов исчезает при приготовлении пищи. Эти важные для человека вещества теряются и при консервировании продуктов, их перевозке и хранении. К уменьшению содержания витаминов приводят и современные интенсивные технологии выращивания овощей и фруктов.

Также полезные вещества «уходят» во время занятий спортом. С потом активнее выводятся витамины группы В и С. Они растворяются в воде.

Рацион современного человека, вполне достаточный по калорийности, не в состоянии дать человеку необходимого количества витаминов в день. Поэтому за рубежом для восполнения недостающих элементов питания широко применяются БАДы. В развитых странах они стали неотъемлемой частью здорового образа жизни. В нашей стране регулярно употребляют БАДы примерно пять

процентов населения, причём не всегда даже эти люди чётко представляют, какой именно эффект способны обеспечить биологически активные добавки.

Обладают ли биологически активные добавки лечебным эффектом?

Сегодня на аптечных полках различные БАДы занимают не меньше места, чем лекарства. Порой сложно понять, что добавки, выглядящие как таблетки, капсулы, драже и капли, лекарствами не являются. Однако биологически активные добавки не лечат. Не зря на этикетке БАДов пишут «не лекарство». Они в первую очередь оказывают профилактическое и общеукрепляющее действие. Это происходит за счёт улучшения обмена веществ в организме.

Например, витамин С, витамины группы В, а также пищевые волокна, в частности клетчатка, выводят из организма вредные вещества. Они защищают его от действия тяжёлых металлов, радионуклидов, пестицидов. Одним словом, БАДы как бы оберегают человека от плохой экологии и действия антибиотиков.

При этом биологически активные добавки следует принимать параллельно с таблетками от того или иного недуга. Это позволит избежать осложнений, а также ускорить выздоровление.

Некоторые БАДы, изготовленные из лекарственных растений, могут оказывать терапевтическое действие. Кроме того, специалисты могут прописать повышенные дозы витаминов и минералов в лечебных целях. Но здесь есть свои тонкости. И это дело врача.

Однако в последние годы возникла одна проблема. Свидетельство о госрегистрации БАДов выдавал

Роспотребнадзор, а не Минздрав, как в случае с лекарствами, причём главным критерием служила безопасность добавки. Целый ряд исследований, включая дорогостоящие клинические испытания, не являлись обязательными. И зарегистрировать БАДы было гораздо дешевле, чем лекарство. Такое положение дел стимулировало некоторых производителей регистрировать в качестве БАДов средства, которые вполне можно назвать лекарствами. Сейчас эту ситуацию пытаются исправить.

Когда БАДы могут быть вредны? И как оградить себя от таких добавок?

БАДы могут быть вредны в нескольких случаях. Во-первых, если вы приобрели подделку. Поэтому покупайте БАДы только в крупных аптечных сетях, а не в каких-либо киосках или с рук. Не следует доверять заверениям «консультантов» о том, что данная БАД обеспечит вам лёгкую походку при тяжёлом артрозе, избавит от опухоли, вернёт зрение при катаракте, нормализует давление при гипертонии «со стажем». В аптеке попросите фармацевта продемонстрировать сертификат. Он обязательно должен быть.

Во-вторых, побочные реакции могут быть из-за аллергии на какие-либо компоненты. Опять же, внимательно читайте этикетку и прислушивайтесь к себе. Если после приёма первой капсулы вы почувствовали себя плохо, больше не принимайте.

Кроме того, некоторые БАДы могут вызвать индивидуальные нежелательные реакции из-за побочных эффектов лекарственных растений или неудачного сочетания фитопрепаратов с лекарствами. Поэтому внимательно читайте инструкцию в разделах «противопоказания» и «побочные эффекты».

Правда ли, что некоторые БАДы даже могут спровоцировать рак?

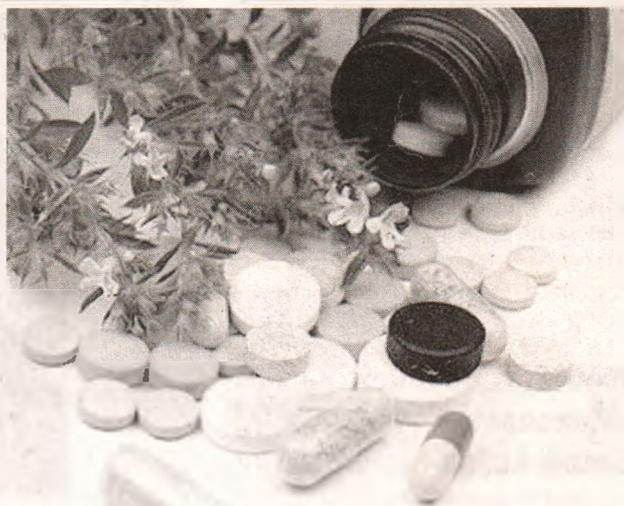
До сих пор точная причина рака неизвестна. К его возникновению могут привести генетическая предрасположенность, неблагоприятная окружающая среда и большое количество иных факторов. Но никак не биологически активные добавки.

Напротив, они могут защитить от риска развития онкологических заболеваний. Например, пищевые волокна, в частности клетчатка, могут предотвратить рак желудка. Есть мнение, что хорошей профилактикой онкологических заболеваний также служит витамин С и другие натуральные антиоксиданты.

Можно ли самостоятельно подобрать себе эти вещества? В каких случаях это возможно, а в каких нет?

Два из трёх типов БАДов можно принимать самостоятельно, без консультации со специалистом. В первую очередь это препараты, которые содержат витамины и минералы. Обычно они выпускаются в виде капсул или таблеток.

Без консультации с врачом можно покупать и так называемые препараты «хороших» бактерий. Это микрорганализмы, которые обычно обитают в нашем кишечнике. Применяют их для профилактики и устранения дисбактериоза. Они также выпускаются в капсулах или в виде порошка. А вот препараты, изготовленные из лекар-



ственных растений, должен назначать специалист.

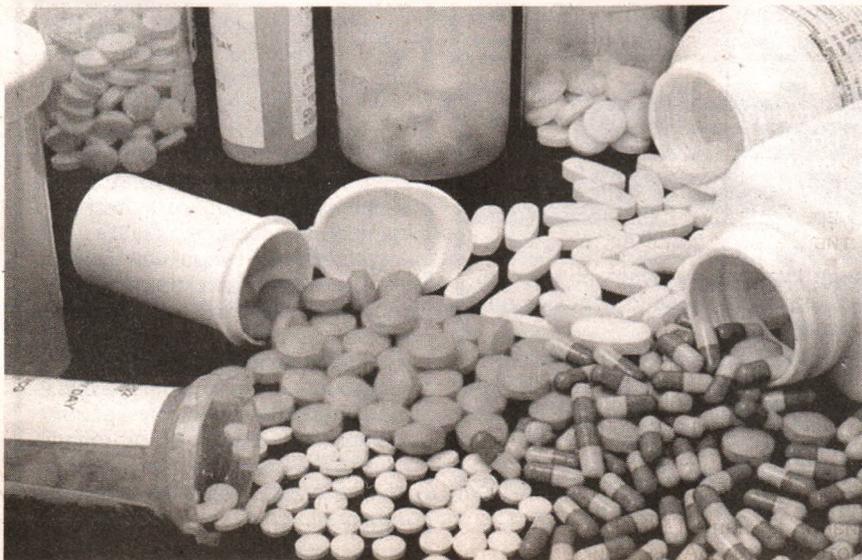
В аптеке продаётся огромное количество биологически активных добавок, коктейлей, фруктовых батончиков. Как в них разобраться? Как выбрать лучшие?

Не следует путать БАДы с так называемыми функциональными продуктами. В аптеках часто продают продукты, в которые добавляются полезные вещества, например, те же витамины и минералы. Это различные кисели, коктейли, мюсли, каши, супы, хлебобулочные изделия. Они полезны, поэтому такие продукты тоже нужно включать в свой рацион.

При выборе БАДов важно понимать, что высокая цена и реклама вовсе не являются гарантией высокого качества. Прежде всего, нужно ознакомиться с составом. Он обязательно должен быть указан на этикетке. В достойных внимания препаратах и продуктах содержание каждого из витаминов в одной таблетке, капсуле, стакане напитка, порции должно быть не менее 20–30% суточной потребности в нём человека.

Перед покупкой также внимательно изучите упаковку, где обязательно должны быть указаны наименование БАД, производитель с координатами, ингредиентный состав, номер свидетельства о государственной регистрации и дата его выдачи, сведения об основных потребительских свойствах и противопоказаниях, срок годности, дата изготовления, условия хранения.

На упаковке размещается предупреждение о том, что данный продукт не является лекарством, а также знак обращения на рынке. А вот указания на экологическую чистоту, быстрый эффект при заболеваниях и тому подобные рекламные уловки должны вызвать сомнения в добросовестности производителя.



Женская консультация

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

Врач советует мне сделать конизиацию шейки матки. Что это за процедура, насколько она опасна и как долго после неё восстанавливаются?

Ирина Ч., г. Воронеж

Конизация показана в том случае, если при обследовании найдены изменённые клетки шейки матки. Суть процедуры заключается в удалении конусообразного фрагмента тканей шейки матки. Удалённый во время конизации фрагмент в обязательном порядке направляется на гистологическое исследование, которое позволяет точно определить наличие или отсутствие инвазивного рака шейки матки.

Если рак не обнаружен, но результат гистологического исследования указывает на наличие изменённых клеток (дисплазии), выясняют степень её распространённости. При отсутствии участков дисплазии на периферии «конуса», патологический очаг считают полностью удалённым. Таким образом, в целом ряде случаев конизация позволяет целиком удалить все изменённые ткани, не прибегая к дальнейшему хирургическому лечению.

В настоящее время конизиацию обычно производят «электроножом» или лазером. Операция может производиться как под общим наркозом, так и под местной анестезией. Большая часть таких операций может проводиться в режиме «однодневной хирургии»: то есть пациентка может отправиться домой уже в день операции.

В течение нескольких дней после процедуры женщину могут беспокоить болезненные ощущения внизу живота, коричневатые выделения из половых путей. В первые четыре недели после вмешательства необходимо исключить сексуальные контакты, а также избегать горячих ванн, посещения бань, сауны, воздержаться от физических нагрузок. В этот период не рекомендуется пользоваться тампонами, а также принимать препараты, содержащие аспирин.

Осложнения после этой небольшой операции случаются достаточно редко.

Мой муж – аллергик. Я собираюсь для предохранения от беременности поставить спираль. Но он боится, что у него в этом случае может развиться аллергия. Насколько оправданы его страхи?

Наталья П., Воронежская обл.

Аллергия, как правило, развивается при контакте организма с каким-либо чужеродным веществом. Если ваша спираль не будет содержать гормонов, то вероятность выделения из неё потенциально опасных для организма мужа химических соединений ничтожна.

Присутствующие во внутриматочной спирали ионы металлов выделяются очень в малых количествах и не представляют опасности. С таким же успехом ваш муж может опасаться есть серебряными ложками или пить воду из металлического чайника. Поэтому, если у вас нет противопоказаний, вы можете использовать этот метод контрацепции.

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

Твое здоровье

Насколько необходимо беременным женщинам дополнительный приём омега-3 кислот в форме БАД? Врач рекомендует, а я сомневаюсь, стоит ли принимать.

Галина В., г. Воронеж

Для беременной женщины нет ничего лучше полноценного разнообразного питания. Если вы регулярно употребляете жирную рыбу (сёмга, форель, сельдь и др.), то особой необходимости в пищевых добавках нет. Только учтите, что рыба не должна быть слишком солёной. В целом же такие БАДы будущим мамам не противопоказаны и при неполноценном питании могут помочь поддержать здоровье беременной женщины и её малыша.

Не забывайте также ещё про один витамин, который однозначно необходим беременным женщинам и тем, кто планирует зачатие. Это – фолиевая кислота. Доказано, что при её регулярном приёме риск рождения ребёнка с уродствами значительно снижается.

Почему врачи не рекомендуют часто пользоваться экстренной контрацепцией? Я этот способ использовала уже раз 5 и побочных эффектов не замечала. Очень удобно – выпил 2 таблетки и всё, а регулярно принимать противозачаточные я забываю. Да и встречаюсь с мужчинами я не так уж часто.

Светлана К., г. Белгород

Действительно, нежелательные эффекты после использования подобных препаратов встречаются не всегда. Хорошая переносимость гормонов говорит о том, что у вас достаточно крепкий организм. Но всё же такой вид противозачаточных таблеток нельзя применять часто. А лучше не использовать этот метод контрацепции вовсе.

Таблетки для срочной контрацепции содержат огромные дозы гормонов. Поэтому частый приём подобных препаратов может рано или поздно привести к грубому нарушению менструальной функции, и даже маточному кровотечению, связанному с гормональным дисбалансом. Кроме того, большие дозы женских гормонов негативно влияют на печень.

ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ СТРЕСС



ДИАРЕЯ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ

ПРИЧИНЫ. Расстройствами стула туристы страдают довольно часто. В кишечник попадают бактерии, к которым мы не привыкли, отсюда и бурная реакция. Причиной проблем во многих случаях становится обыкновенная вода. Причём для возникновения диареи совсем не обязательно пить сырую воду из крана. К послаблениям стула может привести употребление салатов из овощей, помытых некачественной водой, или коктейли с кубиками льда, приготовленными из некипячёной воды. Способствуют «диарее путешественников» дорожный стресс, непривычная пища, снижение иммунитета из-за акклиматизации.

ПРОФИЛАКТИКА. Диарею лучше предупредить, чем лечить. Поэтому водой из-под крана в другой стране можно только мыться. Пить нужно чистую воду из бутылок. Причём для максимальной безопасности её не следует наливать в стакан и чашку. Лучше пить прямо из бутылки, предварительно протерев горлышко. Для полоскания рта во время чистки зубов также надо употреблять только очищенную воду из бутылок. Ею же рекомендуется тщательно мыть фрукты и ягоды.

ЛЕЧЕНИЕ. Тактика лечения диареи путешественников зависит от тяжести её проявлений. Многие считают, что при любом расстройстве стула нужно сразу же применять антибиотики. Но это не так. Согласно статистике, при диарее путешественников антибиотики нужны лишь в 1 из 5 случаев. Если же расстройство стула протекает в лёгкой форме, с ним можно справиться самостоятельно при помощи других лекарств.

В частности, можно использовать средства для связывания токсинов — активированный уголь и его аналоги. После любой кишечной инфекции, в том числе и после «диареи путешественников» необходимо также сразу принять меры для восстановления нормальной микрофлоры. Желательно пропить курс препаратов, содержащих полезные бактерии.

Какие проблемы с пищеварением чаще всего возникают в путешествиях и как с ними справиться?

Рассказывает терапевт, кандидат медицинских наук Ольга Алексеевна Мубаракшина.

ОТРЫЖКА, ТОШНОТА, ТЯЖЕСТЬ ПОСЛЕ ЕДЫ, ИЗЖОГА

ПРИЧИНЫ. При резкой смене обстановки, климата и изменении привычного стиля питания наши органы пищеварения испытывают стресс. Из-за этого может нарушаться скоординированная работа разных отделов пищевода, желудка и начальных отделов кишечника. Скорость прохождения пищи по ним замедляется.

Этим и объясняется возникновение чувства тяжести в желудке, нередко сопровождающееся тошнотой, отрыжкой, изжогом и вздутием живота. Особенно часто такие ощущения возникают в дороге, когда приходится питаться всухомятку. Тошнота у детей и взрослых может усиливаться и после употребления газированных напитков.

ПРОФИЛАКТИКА. При возникновении подобных проблем рекомендуется пересмотреть рацион. Важен правильный режим питания: есть нужно не реже 5-6 раз в день и в одни и те же часы. Желательно избегать слишком жирной и жареной пищи, экзотических блюд местной кухни. Важно тщательно продумать рацион для поездки в автомобиле или в поезде. Пища должна долго не портиться, но при этом быть диетической.

ЛЕЧЕНИЕ. В таких ситуациях могут потребоваться как пищеварительные ферменты, так и таблетки, приводящие в норму сокращения мышц пищевода и желудка. Если беспокоит изжога, можно принять любые безрецептурные лекарства из группы антацидов.

ПЛОХАЯ ПЕРЕНОСИМОСТЬ ФРУКТОВ

ПРИЧИНЫ. Свежие летние фрукты — очень соблазнительная и «лёгкая» еда, от которой трудно оторваться. Однако если съесть слишком много фруктов, особенно в сыром виде, могут появиться урчание, боли в животе, усиленное газообразование, послабление стула.

Происходит это потому, что не до конца переваренная клетчатка из фруктов становится добычей кишечных бактерий. А они выделяют слишком много газов. Особенно часто неприятные ощущения возникают у людей с дисбактериозом или синдромом раздражённого кишечника.

ПРОФИЛАКТИКА. Фруктами нельзя наедаться «до отвала». Лучше есть их чаще, но маленькими порциями и между приёмами пищи. Желательно также ограничить в своём меню сахар, кондитерские изделия и свежий хлеб. Эти продукты усиливают брожение в кишечнике и ухудшают переносимость фруктов. Сладкие фруктовые соки перед употреблением надо разводить водой.

Надо помнить, что фрукты лучше переносятся в обработанном виде. Поэтому можно предварительно очищать фрукты от грубой кожицы или делать из них пюре.

ЛЕЧЕНИЕ. Уменьшить неприятные ощущения, вызванные переизбытком фруктов, могут препараты, улучшающие микрофлору кишечника. Их желательно пропить курсом не менее 10 дней. Хорошо действуют в данной ситуации и таблетки, уменьшающие метеоризм. Если от избытка газов появились спазмы в кишечнике, можно выпить чай из ромашки или перечной мяты.

НЕУЖЕЛИ ЕГО ЖЕНА НИЧЕГО НЕ ВИДИТ?

В июньском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Екатерины из г. Смоленска: «Меньше года назад ушла от мужа, с которым прожила почти восемь лет вместе, но так и не смогла построить с ним счастья, детей нет. Примерно в это же время встретила человека, которого полюбила. Причём он влюбился с первого взгляда, начал ухаживать, звонить, окружил меня со всех сторон своим вниманием и нежностью. Но он женат уже 20 лет, двое детей-школьников, не гулящий, просто со мной «бес попутал». После неудавшейся семейной жизни я согласилась на отношения с ним. Встречаемся уже почти год, вместе нам очень хорошо, с каждым месяцем его привязанность крепнет всё больше, звонки в течение дня всё чаще, постоянно заговаривает о ребёнке. Хотя из семьи уходить не собирается, там крепкий тыл, всё «упаковано». Мы это не обсуждали, но я его отбивать не буду, а он, если за год не решится, то уже и не решится. Как может мужчина в 40 лет так полюбить внезапно другую и спокойно продолжать жить с женой? Неужели его жена ничего не видит, давно уже пора спасать семью! И как мне поступить, дайте совет». Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Екатерины.

ЕСТЬ ТАКИЕ ЖЁНЫ

И мужчина, и женщина в 40 лет могут внезапно полюбить, но продолжать «спокойно жить» со своими половинами. Ты же сама ответила на свой вопрос: там у него «крепкий тыл, всё упаковано». А свежая струя кому ещё когда помешала в жизни? Оставляют плохих жён, гулящих, невзрастеничек и т. п. А если с ней пуд соли съели, зачем всё рушить, и начинать с другой сначала? Думаешь, Катя, почему женщины так стремятся замуж? Да потому что статус вечной любовницы, да ещё с «приплодом» редко кого может устроить. Это не статус, это — кликуха. Ну а насчёт того, что жена ничего не видит... Скорее всего, видит, но уверена, что муж не уйдёт, и просто даёт ему возможность выпустить пар на стороне, и, кстати, таким обра-



зом спасает семью. Есть такие жёны. Если «тыл крепкий», то жёны уже стали настоящими подружками своим мужьям, а это дорогого стоит. Даже если ты родишь, он скорее будет жить на две семьи, но ты всегда будешь на втором плане, в любовницах, в запасных игроках. Хочешь ли ты такой судьбы, решать тебе.

Галина, г. Псков

ЛУЧШЕ О СЕБЕ ПОДУМАЙТЕ

Екатерина, влюбиться в другую женщину и продолжать спокойно жить с женой мужчина может не только в 40 лет, но и в любом другом возрасте. Чему вы, собственно, удивляетесь? Сейчас варианты двойной жизни мужчин, особенно состоятельных, не редкость. Мужчине и отвечать за свои действия. Возможно, жена его обо всём и догадывается, но закрывает глаза и сохраняет семью и отца ради детей — дети-то, смотрите, какие маленькие! Интересно, чего вы ждёте от неё, каких поступков? Чтобы она выгнала мужа с позором и он бы пришёл к вам? Она, наверное, и спасает свою семью тем, что «не замечает». Двадцать лет семейной жизни — это серьёзный стаж. Вы лучше о себе подумайте, Екатерина, а не о ней. Что вас-то ждёт, вы задумывались? О ребёнке мужчина, конечно, заговаривает, но от всех проблем прячет голову в песок. Ему и семью хочется сохранить, где всё «упаковано», и с другой женщиной приятно время проводить. Но устроит ли это вас? По письму чувствуется, что не очень. Вот и обсудите с ним перспективу ваших отношений, возможно, многое прояснится.

Ольга, г. Барнаул

ОСТАВЬ ЛЮБОВНИКА ЕГО СЕМЬЕ

Твой любовник не просто циник, он ещё и подлец. Он прекрасно «упаковался» — семья есть, жена есть, дети есть, теперь ещё и любовница. А что есть у тебя, кроме чужого

мужа? И какова твоя участь, если ты забеременеешь от него? Из семьи он явно не торопится. Даже если он будет готов жить на две семьи, по-тихому, ты просто представь, что это такое, когда у твоего ребёнка все праздники будут проходить без папы, потому что папа будет со своей официальной семьей. Даже в Новый год. И что ты будешь говорить ребёнку? А главное, как долго? В общем, ты совет хотела? Даю: оставь любовника его семье, которую ты вроде как не жаждешь разбивать. Эти отношения уже съели у тебя год жизни. Если дашь себе дальше голову морочить, очнёшься годкам к сорока и без семьи, и без детей. Или очнёшься раньше — в роли матери-одиночки и с сильно уменьшившимися перспективами наладить личную жизнь.

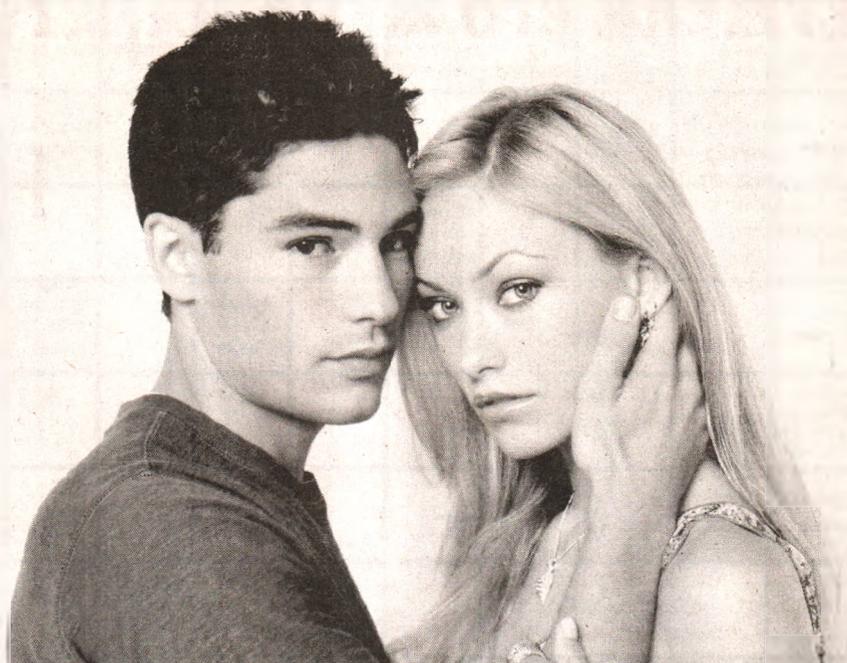
Елена, г. Воронеж

Дочь вышла замуж и не хочет работать

У меня конфликт с дочерью. Сначала она окончила школу с золотой медалью, потом университет с красным дипломом, нашла работу, а потом переехала к молодому человеку и вышла за него замуж. И как только она переехала, так с тех пор и не работает. Уволилась и сидит дома. И на работу выходить не хочет. На этой почве у нас дошло дело до конфликта. Я пытаюсь ей объяснить, что нужно обязательно работать, иметь профессию, ведь мало ли, как жизнь может повернуться? Вдруг они решат развестись? Вдруг муж заболеет или ещё что... Всегда нужно иметь запасной аэродром. Но она даже и слышать меня не хочет. Хоть бы ребёнка тогда родила, раз уж всё равно дома сидит. Так ребёнка не хочет! Подскажите, как мне быть?

Нина, г. Екатеринбург, 52 года

В июньском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Светланы из г. Курска: «У меня очень странная ситуация. Мне всего 18, у меня есть парень, ему 23, очень хороший и очень симпатичный, но, увы, ни капли не романтичный. Мы встречаемся 2 года, но ни подарка, ни намёка на цветы, ничего, в общем. Живём мы вместе год. Но мне чего-то не хватает в наших отношениях. То ли страсти, то ли романтики, а может, рано начала жить с ним. А просить у него что-то я не могу, легче самой купить и радоваться. Как мне быть?» Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Светланы.



МНЕ ЧЕГО-ТО НЕ ХВАТАЕТ В НАШИХ ОТНОШЕНИЯХ

ТЫ ОБРУБИЛА ВСЕ КОНЦЫ

Запомни Светлана, романтиком мужчину делает женщина. А ты, будучи в таком юном возрасте, легла под него, и обрубила все концы. Мужчина дарит женщине цветы и подарки, чтобы показать ей свою любовь, своё восхищение, чтобы вызвать у неё ответное чувство, чтобы затмить соперника, если он есть. Таким образом мужчина завоевывает женщину. А тебе не надо ничего доказывать, тебя не надо завоевывать, ты так быстро прыгнула в постель, что он и ахнуть не успел. Сладок запретный плод, там и страсть будет, и подарки, и весь мир к ногам. Не обижайся, но ты упустила свой шанс, и навёрстывать упущенное тебе придётся, увы, с другими мужчинами. Ты оказалась слишком доступной, а ты ведь ещё совсем девочка, и не готова ни к какой роли — ни матери, ни жены, ни даже любовницы. Как раз в 17-то и бывает романтика, и первые цветы, и подарки, а постель и страсть — это их результат.

Ирина, г. Воронеж

КУДА ТЫ ТАК ТОРОПИЛАСЬ?

Милая Света, конечно же, тебе будет «чего-то» не хватать в отношениях. Каждой девушке хочется, чтобы ей дарили цветы, оказывали знаки внимания — ухаживали за ней. У тебя, действительно, нет (и похоже, не было) никакой романтики. Ну куда ты так торопилась начинать «жить вместе»? Знаешь, может быть, твой парень так и решил, что для тебя сойдёт и просто сожительство — без цветов, без регистрации брака, без всего. Конечно, теперь тебе обидно, потому что начался быт с кастрюлями, стиркой, готовкой. Покупать цветы и радовать себя самой, ни о

чём не просить, а ночами тихо плакать в подушку в 18 лет — это не выход. Нужно или потихоньку воспитывать своего парня или пересматривать свою жизнь. Главное, о чём нужно спросить — это о будущем ваших отношений.

Марина, г. Красноярск

НЕ НАДО БОЯТЬСЯ ГОВОРИТЬ О СВОИХ ЖЕЛАНИЯХ

Светлана, все мы люди, и все мы разные. Кому-то романтика нужна, как воздух, а кто-то считает её совершенно ненужным элементом. И в этом нет ничего плохого или хорошего. Каждому своё. Вы уже живёте

вместе, но перед этим у тебя был год, в течение которого ты видела, что красиво ухаживать он не умеет или не хочет, и что цветов и других знаков внимания от него не дождёшься. Ты молчала, боялась даже заикаться о своих желаниях. Вот это и плохо. Своим молчанием ты сама же и опустила планку в ваших отношениях. Теперь с этим конкретным мужчиной тебе самой её и поднимать. Обсуди с ним, что тебе хотелось бы видеть в ваших отношениях. Если он не станет слушать или поднимет тебя на смех, лучше уходи. Ведь если мужчина вообще не старается для любимой даже в первые годы отношений, то дальше будет только хуже.

Лариса, г. Волгоград

Стоит ли отдавать ему молодость?



Очень нужен совет! Я замужем за мужчиной, который старше меня на 23 года! Женаты год, знакомы два. Вначале всё было хорошо, я, кажется, очень любила своего мужа, но теперь все его поступки и действия начали меня раздражать, даже самые мелочи. Он меня очень любит, хотя ревнует к каждому столбу, на работу не выгоняет, даже заставляет сидеть дома, наверное, боится, чтобы я не нашла там себе более молодого, готовит сам, я только убираю и стираю. Но мне очень страшно, вдруг я забеременею, а у него уже есть двое детей, и нашего общего ребёнка я не хочу... Пока встречались и не было семейных обязанностей, всё было нормально. А теперь он своей ревностью всё рушит и не понимает, в чём дело! В общем, стоит ли мне жить дальше в этом браке и отдавать молодость свою человеку, который этого не ценит. Оправдывает ли любовь такие отношения?

Мария, г. Новосибирск, 20 лет

Сканворд

Афр. пустыня	↘	Для смягчения ударов	↘	Шведский муз. коллектив	↘		↘			
	↗					Государство внутри другого		Владелец банка		
Обезьяна		Толстая бумага	↓	«Важнейшее из искусств»	→					
	↗			Врангель		Элемент электр. цепи		Государство XX века		
Маневр самолёта	↗			↓		↓		↓		
Богатырь (азиат.)	Леденцовая карамель		Лиц. сторона медали	→						
						Древне-египетский бог		«... уходит в небо»		
Блюдо русской кухни	Очки без дужек		Рыба	→						
↘			↘			Морск. хищник		Барабанщик		
	Крупный монастырь	Обращение к франц. монарху		Туземный запрет	→					
↘						Генетический ...				
										
					Флюс для сварки, карточн. игра			Союз		
↘				Не сторож брату своему		Китайский актер				

■ ■ ■
Пять утра. Из детской кроватки начинают доноситься всхлипы. Жена говорит мужу:
— Иди, твоя очередь!
Муж, поворачиваясь на другой бок:
— Я не занимал!

■ ■ ■
Знаменитый дирижёр должен был выступить в филармонии провинциального городка с мест-

ным симфоническим оркестром.
— С чего он начнёт, как вы думаете? — спросили журналисты одного из оркестрантов.
— Не знаю, чего он там задумал, но мы твёрдо намерены играть седьмую симфонию Бетховена...

■ ■ ■
Интернет — великое изобретение. Благодаря ему мы можем ругаться даже с людьми с других континентов!

■ ■ ■
— Вот вы, вижу, местный. Скажите, пожалуйста, как добраться до вокзала?

— Нет, я приезжий.
— Хорошо. Вот вы, как приезжий, подскажите, где тут вокзал?

■ ■ ■
Начало 50-х. Следователь — врачу-«вредителю»:

— Какие иностранные языки знаете?

— Ну, немного латинский язык знаю...

— Так и запишем: являлся агентом латинской разведки.

■ ■ ■
Охранник мебельного салона ни разу не спал на одном месте дважды.

■ ■ ■
— Стюардесса, почему мы летим и так трясемься?

— А кто вам сказал, что мы летим? Полоса вся разбитая, взлететь не смогли. До Челябинска всего 100 километров — и так доедем.

■ ■ ■
Муж пьяный приползает домой с гулянки. Жена встречает его с венником в руках. Муж падает на колени и навзрыд:
— Люся, не улетай! Это было в последний раз!

■ ■ ■
Немолодой мужчина в магазине:

— Девушка, мне творожок, сметанку и йогурт.

— Ребёнку берёте?

— Ох ты, блин, про ребёнка забыл! Две пачки сигарет, пожалуйста!

■ ■ ■
— Алло, радио? Поставьте, пожалуйста, для нашего начальника песню «А я иду, шагаю по Москве». У него вчера права отобрали!

АНЕКДОТЫ



ИЗ ЖИЗНИ ШАРЛИЗ ТЕРОН

Она одна из самых загадочных актрис Голливуда. Ангельская внешность, железный характер, высокий коэффициент интеллекта, феминистические взгляды, тонкий драматический талант и дурные слухи о прошлом. Вот такая гремучая смесь – природа одной из самых красивых женщин мира.

Своё довольно необычное имя Шарлиз получила в честь отца, имевшего французские корни. Приоритеты у папы, однако, были сомнительные, на первом месте стоял алкоголь, а не семья. Причём во хмелю мужчина буйствовал так, что в конечном итоге матери пришлось его застрелить. Нашей героине тогда было 15, и вся сцена происходила у неё на глазах. Злые языки поговаривают, что автором рокового выстрела была сама Шарлиз, но доказательств нет. Как бы то ни было, мать оправдали, и девочка в результате не выросла круглой сиротой.

Несмотря на то что родина Шарлиз — Южная Африка, и английский язык там официальный, в первые годы жизни будущей актрисе он не пригодился. Выросла она на ферме, и для общения со сверстниками ей вполне хватало африкаанс, языка первых бурских поселенцев. Для общения с остальным внешним миром пришлось выучить основы ещё 26 местных африканских диалектов. Так что английский девочка освоила поздно, исключительно с помощью телевизора. Получилось неплохо, но остался сильный акцент.

Глядя на Шарлиз, трудно поверить, что в детстве красотой она не отличалась. До четырёх лет у девочки не было волос. До 11 лет — передних зубов. Местные врачи так рьяно лечили у Шарлиз желтуху, что верхние молочные зубы безнадежно испортились от антибиотиков. В общем, классический гадкий утёнок. Однако в подростковом возрасте дела пошли на лад. В 13 девочка занялась балетом, а в 16 Шарлиз уже побеждает в конкурсах красоты. Сначала местном, а потом и международном, в Милане. Там её заметили и предложили контракт в модельном агентстве.

Казалось бы, карьера успешно развивается, но просто ходить по подиуму Терон было скучно. Тогда мать покупает ей билет в один конец в Лос-Анджелес и благословляет на



актёрскую карьеру.

Поначалу всё складывалось трудно. Неудачи отчасти были связаны с тем, что актриса приходила на пробы неопрятно одетой и с немытой головой, чтобы доказать, что ей не важно, как она выглядит. Мешал карьере и сильный акцент.

Впрочем, южноафриканская экзотика в конечном итоге сыграла положительную роль в карьере актрисы. Однажды ей отказались обналичивать чек в банке, и Шарлиз излила своё недоумение на всех доступных ей языках, которых, как мы помним, было 28.

Очаровательная полиглотка привлекла внимание агента Джона Кроссби, и он решил заняться молодым талантом. Первая роль не заставила себя ждать. Дебют, правда, был стремительным. Всего три секунды экранного времени. Большие роли Шарлиз были ещё впереди.

Первый по-настоящему серьёзный успех пришёл с фильмом «Адвокат дьявола» в 1997 году. Блистательный актёрский состав во главе с самим Аль Пачино сулил интересную работу. Шарлиз старалась изо всех сил, чтобы попасть на проект. Актрисе приходилось несколько раз летать в Нью-Йорк на пробы за свой счёт. Даже после того, как её утвердили, она боялась, что её отправят домой после первого же неудачного дубля. Однако всё обошлось. Терон сумела не затеряться на фоне звёздных партнёров. О ней впервые заговорили как о большой актрисе.

Всё же «проклятье смазливового личика» довольно долго тяготело над актрисой. Большинство предложений было на роли роковых красоток. Шарлиз же хотелось большего.

Настолько, что она пошла на полное изменение внешности. В фильме «Монстр» (2003 г.), где Терон играет престарелую проститутку, промышленную серийными убийствами, красавицей её не назовёшь. Грим сделал своё дело, и от цветущей молодости на лице актрисы и следа не осталось. К тому же нечеловеческими усилиями, буквально давась тортами и эклерами, Терон удалось набрать лишних 13 килограммов. Но главным было, конечно, актёрское мастерство, которое Шарлиз с блеском продемонстрировала. Как результат — первый «Оскар» за лучшую женскую роль и поутихшие разговоры о том, что на жизнь девочка зарабатывает исключительно внешностью.

Недостатка внимания мужчин Шарлиз никогда не испытывала. Однако в связях была разборчива и никогда не давала повода досужим сплетням. Всех известных партнёров за её 20-летнюю карьеру насчитывается только трое, причём с последним из них, Стюартом Таунсендом, она прожила восемь лет. Они расстались в начале 2010-го, и с тех пор, несмотря на то что жёлтая пресса периодически сводит Шарлиз с разными персонажами, главными мужчинами в доме пока остаются усыновлённый в 2012 году чернокожий мальчик Джексон и две собаки, Беркли и Питт. Так что матерью-одиночкой Терон себя не считает.

Кроме того, рядом с ней её мама. Не так давно она переехала в Лос-Анджелес, чтобы помогать дочери с внуком. А то, что самоотверженная мать безумно любит свою самоотверженную дочь, ни у кого никогда не вызывало сомнений.