

ЖЕНСОВЕТ



№7 (105) Июль 2015

Кулина

16+

**МОДНЫЕ
ИДЕИ
ДЛЯ ОТПУСКА**

СТР. 12

**МОЯ МАМА
СТРОГИХ
ПРАВИЛ**

СТР. 6

**70
НОВЫХ
РЕЦЕПТОВ**



**ВЫБИРАЕМ
ПОЛЕЗНЫЕ
ПРОДУКТЫ**

СТР. 8

**КАК ПЕРЕЖИТЬ
ЖАРУ**

Стр. 40

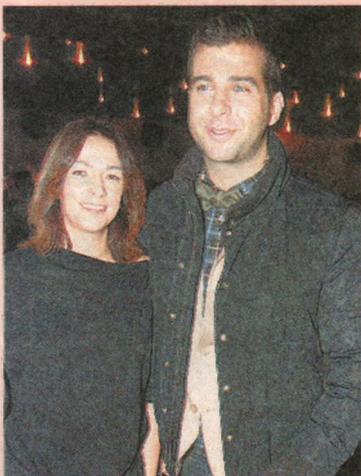
ИВАН УРГАНТ ТАЙНО ЖЕНИЛСЯ И ОБВЕНЧАЛСЯ

Популярный телеведущий Иван Ургант и его возлюбленная Наталья Кикнадзе узаконили отношения после восьми лет совместного проживания.

Церемония состоялась в красивейшем Никольском морском соборе в родном для пары городе на Неве. В день торжества церковь не утопала в миллионах свечей или цветов. Характерных для представителей шоу-бизнеса пышности, помпезности, множества гостей и дорогих автомобилей тоже не было.

«Ванечка — очень верующий человек, — рассказала знаменитая актриса и бабушка Ивана Нина Ургант. — Как только он приезжает в Петербург, тут же идёт в Никольский собор. Там у него свой духовник. Внук часто с ним советуется, участвует в церковных таинствах — исповедуется и причащается. Мы пережили страшную трагедию в феврале: ушла мама Ванечки. Он сильно горевал. И жена Наташенька стала для него настоящим утешением. В мае по настоянию батюшки они решили не только пожениться, но и обвенчаться».

Иван Ургант и Наталья Кикнадзе вместе с 2007 года. Пара воспитывает семилетнюю дочь Нину, а также дочь Наталью от первого брака с бизнесменом Вахтангом Куталия — 15-летнюю Эрику. По сообщению издания «Hello» сейчас в семье Ивана Урганта ожидается прибавление — супруга телеведущего Наталья беременна.



Мария Порошина сбросила 18 килограммов

Известная актриса Мария Порошина, долгое время безуспешно борющаяся с лишним весом, поведала о своей чудодейственной диете.

После рождения младшей дочери Аграфены Порошина пыталась похудеть при помощи различных диет, но безуспешно. По совету актрисы и подруги Натальи Антоновой Мария обратилась к диетологу-гастроэнтерологу. «Она подобрала для меня индивидуальную систему питания. Сначала я получила задание: в течение двух недель записывать в дневник свой дневной рацион. Просмотрев его, диетолог ужаснулась: «Маша, зачем вы так много



едите? Два салата, борщ, второе, десерт!» Моя мама тоже недоумевала: «Маша, как можно есть на ночь пельмени и тортик?» Теперь мне и самой это кажется странным», — признаётся Порошина.

После фиксирования своего рациона на бумаге актриса упорядочила питание и периодически начала устраивать разгрузочные дни. «Таким образом за полгода мне удалось похудеть на 18 килограммов. Теперь моя первоочередная задача — удерживать этот вес», — отчиталась звезда кино. Не расслабляться и не переедать Марии помогает работа. Сейчас артистка играет адвоката в сериале «Семейные обстоятельства».

ЕКАТЕРИНА КЛИМОВА ВЫШЛА ЗАМУЖ И ЖДЁТ РЕБЁНКА

Екатерина Климова вышла замуж за актёра Гелу Мехси. Об этом актриса сообщила в интервью журналу «7 дней». По словам Екатерины она прислушалась к мнению мудрых людей и, посоветовавшись с мужем, решила сделать официальное заявление. «Да, я вышла замуж за Гелу, — сообщила актриса. — Мы официально зарегистрировали брак. Да, я жду ребёнка. А тем, кто любит покопаться в грязном белье... хочу пожелать яркой и настолько счастливой жизни, чтобы им было некогда сидеть на дурацких форумах и чтобы им стало абсолютно безразлично, с кем спит артистка Климова».

Свадьбу Екатерина и Гела пока не играли, а поехали в загс и просто расписались: без шариков, цветов и всяких сантиментов. А торжество пара планирует устроить уже после рождения ребёнка.

Напомним, что для 37-летней Екатерины это третий официальный брак. Ранее актриса была замужем за Ильёй Хорошиловым, с которым она встречалась с 15 лет. От этого брака у актрисы есть дочь Елизавета. Второй муж Екатерины — актёр Игорь Петренко, с которым они прожили вместе почти 10 лет. От второго брака у Екатерины двое сыновей: Матвей (род. 2005) и Корней (род. 2008). Для 29-летнего Гелы Мехси это первый официальный брак.



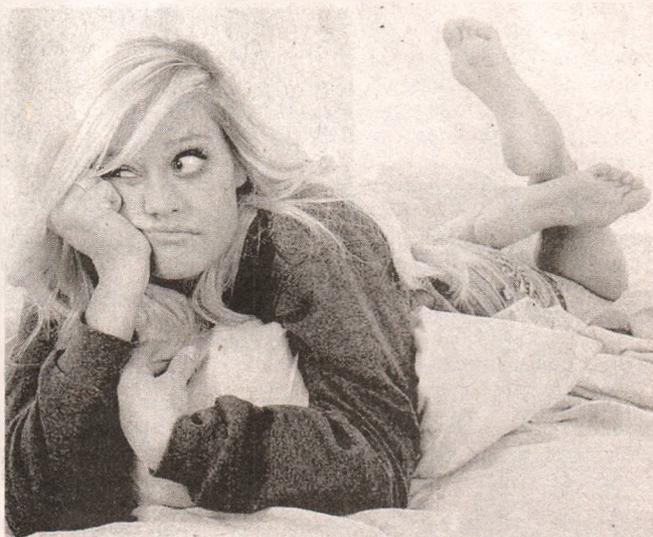
Всероссийское издание «Кулина. Женсовет» №7(105), Июль 2015 г. Выходит 1 раз в месяц. Учредитель и издатель — ООО Издательский Дом Лит-Пресс-Арт «Август-медиа». Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Свидетельство о регистрации ФС77-23676. Перепечатка информации, содержащейся в данном издании, возможна только с письменного разрешения редакции. Розничная цена: — свободная. По вопросам распространения газет «Кулина» и «Кулина. Женсовет» обращаться по телефону (473) 261-06-58. По вопросам доставки изданий по подписке обращаться в местные узлы связи и управления. Телефон цеха экспедирования УФС Воронежской обл. (473) 266-38-90. Номер подписан в печать 02.07.2015 г. Отпечатано в ЗАО «Прайм Принт Воронеж» (г. Воронеж, пр. Труда, 48 л). Заказ № 2633. Тираж 15100 экз. По вопросам полиграфического брака обращаться по адресу типографии. Главный редактор Светлана Ветрова. Креативный редактор Сергей Ветров. Над номером работали: Наталья Батейкина, Нина Чеботарёва, Ирина Крестникова, Алла Орлова.

Адрес для писем: 394068, г. Воронеж, а/я 3. Электронная почта: kulina-gazeta@mail.ru Подписной индекс: 60676

КАК БОРОТЬСЯ С ЛЕНЬЮ

Желание полениться возникает у всех! В физиологическом смысле лень – это естественная потребность организма в отдыхе. Эту потребность просто необходимо вовремя удовлетворять, если отдых заслуженный. Но вот если из разряда потребностей лень переходит в категорию вредных привычек, пора принимать меры.

Научным языком лень именуется красивым и загадочным словом простакринция, а в переводе с латинского означает «вялость», «медлительность», «спокойствие». С научной точки зрения лень – это нежелание трудиться! Помимо физиологических объяснений этого явления, среди которых числятся хроническая усталость и переутомление, существует масса психологических. Зачастую именно они и становятся первопричиной лени! Что делать, если лень навещает вас с пугающей регулярностью?



ОЦЕНИТЕ НЕОБХОДИМОСТЬ

Обычно лень возникает на фоне обязанностей, идущих вразрез с нашими желаниями, которые мы вынуждены выполнять «через силу». В этом случае мы начинаем откладывать на завтра, послезавтра и так далее! В этот момент и нужно произвести оценку важности того, что предстоит сделать. К примеру, на работе: если вы не видите необходимости составлять реестр, отложите эту задачу.

Возьмите на вооружение правило «трёх гвоздиков», которые применял секретарь в одном из советских фильмов. Он писал заметку на бумажку и вешал на первый гвоздик. При первом напоминании от начальства исполнительный сотрудник перевешивал бумажку на второй по счёту гвоздик, но при этом не спешил выполнять. Если уж руководитель напоминал третий раз, тогда работник приступал к исполнению задания. А бывало, что начальник и сам забывал о нём за ненадобностью! Если же для вас очевидна необходимость того или иного дела, пускай это станет стимулом сделать его безотлагательно.

НАЙДИТЕ СТИМУЛ

Возьмите за правило придумывать стимулы каждой обязанности. Учитесь смотреть на процесс иначе: не думайте о том, как неохота вам делать что-то, наоборот, подумайте о результате, который непременно последует за удачно сделанной работой. К примеру, выполненный вовремя отчёт по работе позволит получить похвалу от начальства, а быть может, даже премию. Или уборка, которую вы так успешно отклады-

ваете «на завтра», поможет сделать ваш дом уютнее, а воздух чище. Только задумайтесь, какое удовольствие вы получите по результатам своего труда, а главное, как будете собой гордиться!

Чтобы «работа спорилась», внедрите в свой регулярный трудовой график систему наград. К примеру, за вовремя выполненный отчёт по работе наградите себя любимым лакомством. Чтобы похвалить себя за уборку, посвятите следующий выходной шопингу. Так ваш труд будет вознаграждён не только эмоционально, но и материально, а вы к тому же получите дополнительный стимул сделать всё как можно более качественно. Ведь главное правило – «награду заслуживает только отличный результат», а оценивать его будете вы сами, причём, со всей ответственностью!

ЛЕНИТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

Нельзя лишать свой организм возможности полениться. Ведь эта потребность возникает неспроста! Быть может, вам и правда не хватает времени на полноценный отдых? Помните поучительную поговорку «делу время, а потехе час»? Она как нельзя лучше иллюстрирует правильный подход к процессу труда и отдыха.

Чаще всего, мы изматываем себя работой, а многие и вовсе имеют ненормированный рабочий график, по приходу домой продолжая нести трудовую вахту. В итоге мы получаем усталость, иногда хроническую и последующее отвращение к труду! В этом случае организм ленится, отвергая всякий намёк на неотложные дела. Не откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня – это

верно! Ведь завтра будут новые дела, а значит, вам придётся трудиться в два раза больше!

Планируйте свой день, распределяя дела по мере важности, а также по мере сложности — от более тяжёлых к более лёгким. При этом всегда помните золотое правило – сначала дела, потом отдых! В награду за труд поленитесь как следует, ведь только зная, что все дела позади, можно вволю и с чистой совестью отдохнуть.

НАУЧИТЕСЬ ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ

Частой причиной лени психологи называют конфликты разного плана. Так, лень вполне может стать физиологической реакцией на недооценку начальства. Таким образом, организм отказывается выполнять обязанности – зачем, ведь похвалы всё равно не дождёшься! Та же ситуация характерна для дел по дому. Проблемы в семье могут отодвинуть на второй план все регулярные обязанности. Ведь зачастую мы делаем что-то не ради себя, а в ожидании благодарности и похвалы от других.

Действуйте от обратного – чем бы вы ни занимались, делайте это в первую очередь для себя, а уж после — для окружающих. Убирайтесь потому, что вам нравится порядок, выполняйте рабочие обязанности потому, что вы – хороший специалист. Только так можно достигнуть внутренней гармонии! Побороть лень помогает улыбка: включите любимую музыку, настройтесь на позитив, предварительно подзарядитесь энергией, съев кусочек шоколадки. Учитесь сами создавать для себя комфортную обстановку и дома, и на работе.

Кристина РЕЗНИК



ИНГА ОБОЛДИНА: «БОЛЬШЕ ЛЮБЛЮ ИСКУССТВО В СЕБЕ, А НЕ НАОБОРОТ»

О МОСКВЕ И ПРИЗНАНИИ

— Расскажите о ваших первых месяцах в Москве. С какими трудностями вы столкнулись? Некоторые считают, что Москва — это тяжёлый, депрессивный город.

— Не могу сказать, что это депрессивный город. Я считаю, что Москву не надо приезжать покорять. В Москву надо приезжать учиться, шлифовать себя, открывать для себя что-то новое. В Москву надо приезжать за новыми знаниями, новыми открытиями, новыми знакомствами, новыми встречами с людьми. Для театралов Москва, конечно, самый большой город. А трудности... Конечно, все провинциалы, приехав в Москву, сталкиваются с одними и теми же трудностями: негде жить, негде работать, нечего есть и всё, как всегда. Я приехала в ноябре, то есть опоздала на вступительные. Все уже учились, и нужно было найти работу. Я нашла работу сразу, стала

руководителем театральной студии в школе-интернате для детей-сирот. Вот такая была интересная ситуация. Все эти трудности вспоминаются легко.

— Вы приложили много усилий, чтобы добиться признания в Москве?

— Вы знаете, я ничего не добивалась. Никому ничего не доказывала. Не старалась никого победить или покорить. Дорваться и добиться. У меня была позиция: попробовать. Брать всё интересное, важное в профессии.

О ТЕАТРЕ И КИНО

— Вы много снимаетесь. Кино — это компромисс по сравнению с театром, особенно после такой школы, как у вас?

— Это абсолютно разные вещи. Но если ты не играешь в театре, а снимаешься только в кино, ты неиз-

Звезда в гостях

Инга Оболдина — актриса, которая влюблена в свою профессию. Приехав в Москву после окончания театрального вуза, она снова решила учиться и поступила в ГИТИС. Сегодня Инга Оболдина — одна из самых ярких актрис нашего кино. Она снималась у известных режиссёров: Павла Лунгина, Алексея Балабанова, Валерии Гай Германики и Веры Сторожевой. В профессии Инга востребована, но есть и другие важные линии в её жизни. Сейчас она воспитывает дочку Клару и вместе с мужем занимается издательским проектом «Антресоль», помогая реализовываться детям-сиротам и детям-инвалидам.

бежно начинаешь себя тиражировать и исчерпывать. В кино не происходит процесса внутри актёра, он может быть только в театре. В кино же нужно сразу выдавать результат, мордочку в кадр, причём без фальши. Театр для актёра — как гамма для музыканта.

— В чём счастье вашей профессии?

— Наверное, во встречах с людьми. Ведь на репетициях мы проводим полжизни. Профессия заполняет тебя целиком и не оставляет времени почти ни на что. Ещё люблю случайные встречи. Вот фестиваль, например: сколько впечатлений, сколько фильмов, сколько встреч — это же очень здорово! Для меня фестиваль — это такой праздник! Праздник кино.

О ВЕРЕ, СКЕПСИСЕ И ЧУДЕСАХ

В фильме Павла Лунгина «Дирижёр» Инга Оболдина сыграла одну из главных ролей. Действие фильма разворачивается в Иерусалиме, на Святой Земле.

— Вы впервые побывали на Святой Земле во время съёмок?

— Нет, это уже моя пятая поездка. Я стараюсь каждую Страстную неделю и Пасху проводить на Святой Земле, и пока Господь даёт такую возможность. Я просто счастлива, что это происходит! Хотя впервые я ехала в Иерусалим, не ожидая ничего особенного, и тем более никаких откровений. Я очень земной человек, даже скептический, во всяком случае, не романтик: при дуновении ветра не подумаю, что это меня коснулся ангел — нет во мне этой сказки. Я понимала, что человек многое сам себе может нафантазировать, и надо

трезво воспринимать свои впечатления. Но для меня эта поездка стала просто шоком!.. Такое чувство, что на Святой Земле тебя вдруг берут и разворачивают лицом к настоящему, и у тебя перехватывает дыхание от того, какие невероятные вещи происходят с тобой!

— В фильме «Дирижёр» муж вашей героини, Аллы, произносит такую фразу: «У меня верующая жена, поэтому у атеист»...

— Мои отец и сестра до сих пор на тему веры даже разговаривать не хотят. Если я и пытаюсь с ними об этом говорить, то скорее деликатно, не нравоучительно. Писатель Варлам Шаламов считал, что к десяти заповедям хорошо бы прибавить ещё одну: «Не учи». В этом отношении я его сторонник. Насильно никого нельзя привести к вере — скорее набьёшь оскомину и отпугнёшь.

О ПРЕОДОЛЕНИИ

— Вам приходилось преодолевать трудности?

— Да. Как-то в моей жизни был тяжёлый момент, депрессия. И в этот период я встретила свою одноклассницу, Свету Сулейманову: к тому моменту она поборола рак, воспитывала дочку, которая была слабенькой и плохо развивалась, так что она всю себя целиком отдавала ребёнку. И при этом — не унывала, была очень живой, деятельной и других подбадривала! Я задумалась: «Боже мой, Инга, а ты ещё чего-то бризжишь!» То есть иногда Бог сталкивает тебя с людьми, у которых трудности, казалось бы, непреодолимые, а они их

преодолевают. Чтобы ты посмотрел и понял: то, о чём ты рыдаешь и скорбишь, по сути — ерунда.

О ЖЕНСКИХ СЕКРЕТАХ

— На что вы тратите свободное время?

— Я люблю путешествия. Если стоит зарабатывать деньги и копить, то для того, чтобы потом потратить их на путешествия и получение новых эмоций. Когда остаётся время, люблю встречаться с друзьями. Люблю приезжать домой, в Кыштым, встречаться с родителями, с сестрой.

— А какие женские слабости у вас имеются?

— Шопинг обожаю. Временами нравится менять стиль. Меха и дорогие бриллианты не сводят меня с ума, но я люблю жёлтое золото и камни — гранат, рубин.

— Вы всегда были довольны вашей внешностью?

— А вы считаете, у меня проблемы? Нет, я всегда жила вполне комфортно с собой, во-первых, а во-вторых, я всё-таки, знаете ли, больше люблю искусство в себе, а не наоборот. Оттого без всяких претензий, а даже с удовольствием, всю жизнь играла скорее бабок-ёжек, нежели Снегурочек.

О СЕРИАЛЕ

«МАМА-ДЕТЕКТИВ»

Работа в сериале «Мама-детектив» была для Инги очень знаменательной и ответственной. В период съёмки она была по-настоящему беременна.

— Мне впервые досталась одно-

временно сложная и интересная роль: следователь в положении на грани развода, воспитывающая двух сыновей-сорванцов и продолжающая ловить бандитов. Пока длился подготовительный период к съёмкам, выяснилось, что я жду ребёнка, и тогда «под меня» специально переписали сценарий. Мы начали снимать в сентябре, закончили 6 декабря, а 21-го я родила. Обычно будущие мамы работают до семи месяцев беременности. А тут чуть ли не до родов я бегала с пистолетом и, как могла, арестовывала бандитов. Порой это выглядело нелепо и комично, что, впрочем, придавало нашему проекту неожиданные краски.

О ДОЧКЕ

Инга Оболдина впервые стала мамой в 44 года. Вот что она рассказала об этом счастливом событии в одном из интервью.

— Надо верить, надеяться, и это будет, и это будет здорово. Я была уверена, что рожу ребёнка. И даже когда мне все говорили про ЭКО, я отвечала: «Погодите, ещё есть годика два». Рождение дочки в корне меня изменило. Я бы хотела ещё рожать, и чтобы рядом был Виталик. Кларой назвал дочку папа. Клара — это «светлая». Он пришёл и сказал: «Она будет светлой, как колокольчик». Мы счастливые родители. Дитя — это то счастье, которое даёт тебе возможность вообще не обращать внимания ни на какой негатив в жизни. Если у тебя происходит что-то плохое, ты смотришь в кроватку, она сопит — и всё, у тебя всё плохое растворяется.

ЧТО ЗНАЕТ «ЖЕНСОВЕТ»

ОБОЛДИНА (СТРЕЛКОВА) Инга Петровна

Дата рождения: 23 декабря 1968 г. Родилась в городе Кыштым, на Урале.

Творческий псевдоним: Оболдина. Стрелкова — фамилия от бывшего мужа, режиссёра Гарольда Стрелкова.

Образование: два высших. Окончила с красным дипломом Челябинский институт культуры и искусства, факультет театральной режиссуры. В 1997 г. в Москве окончила ГИТИС (РАТИ), мастерскую Петра Фоменко.

Работа в театре: в 1999—2004 гг. работала в Московском драматическом театре «АпАРТе».

Работа в кино: начиная с 1998 года, снялась более чем в 60 фильмах и сериалах. Среди них: «Самозванцы» (1998-2002), «Небо. Самолёт. Девушка» (2002), «Спас под берёзами» (2003), «Француз» (2004), «На Верхней Масловке» (2004), «Дети Арбата» (2004), «Золотой телёнок» (2005), «Доктор Живаго» (2005), «Мне не больно» (2006), «6 кадров» (2006-2014), «Завещание Ленина» (2007), «Бесы» (2007), «Громы. Дом надежды» (2007), «Все умрут, а я останусь» (2008), «На море!» (2008), «Родные люди» (2008), «Ласковый май» (2009), «Голубка» (2009), «Супруги» (2009), «Гаражи» (2010), «Ёлки 2» (2011), «Дирижёр» (2012), «Мама-детектив» (2012), «Супруги» (2012), «Гагарин. Первый в космосе» (2013), «Перелётные пташки» (2014).

Семейное положение: Инга Оболдина прожила 15 лет в браке с однокурсником — режиссёром Гарольдом Стрелковым. Пара рассталась несколько лет назад. Детей в браке не было. Сейчас Оболдина замужем за актёром и режиссёром Виталием Салтыковым.

Дети: дочь Клара. Родилась 21 декабря 2012.



Мамочки,

Работа над ошибками или моя мама строгих правил

ПРОБЛЕМА № 1. КОМПЛЕКСНАЯ ТЕРАПИЯ

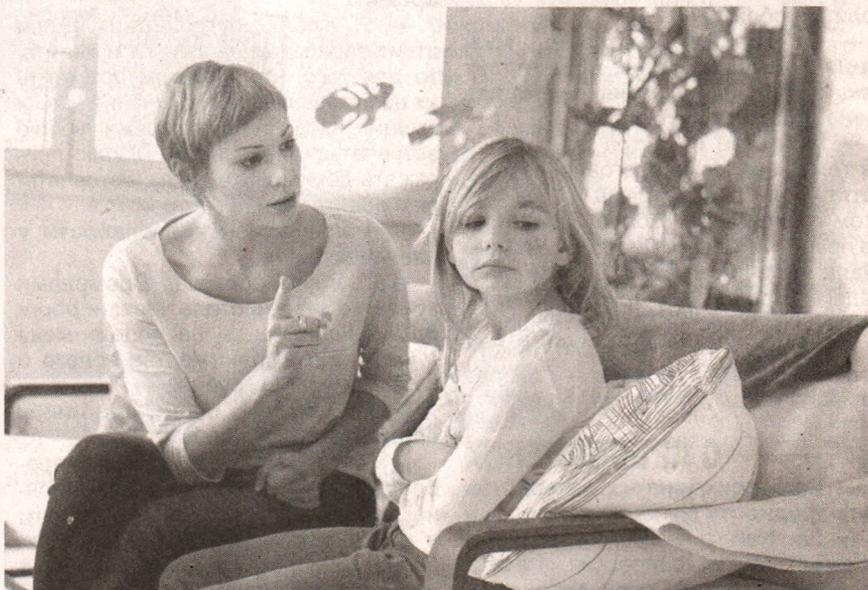
«Какая ты растяпа», «в кого ты такая уродилась», «другие девочки... а ты...» — подобные фразы становятся отправной точкой для зарождения первых детских комплексов. В юной голове они довольно быстро формируют взаимосвязь «я не такая как все — я хуже других»! Как результат, во взрослой жизни девушка ощущает себя не в своей тарелке, ведь подобные комплексы просто так не исчезают. Они могут вылиться в сложности самореализации, проблемы в отношениях с мужчинами, одиночество на почве пониженной самооценки. Ведь с возрастом ничего не меняется — мама продолжает упрекать, а дочь всё также принимает её упрёки близко к сердцу!

Как быть? Принять себя такой, какая вы есть! Ведь люди все разные, а ваша индивидуальность вовсе не повод для комплексов, а предмет гордости. Не нужно стремиться быть на кого-то похожей, оставайтесь собой, живите в гармонии с внутренним миром. Нужно понять, что мамин замечания — это своеобразная степень заботы, попытка обратить ваше внимание на что-то важное, по её мнению. Пускай она выражается даже в такой, не совсем «педагогичной» форме. Не обижайтесь и учитесь «читать между строк».

ПРОБЛЕМА № 2. ВЕЧНЫЙ РЕБЁНОК

«Ты не умеешь», «ты ничего не понимаешь», «куда ты без матери», — такие фразы наиболее типичны для большинства матерей. С их помощью пресекаются всякие поползновения юной дочери к самостоятельности, они же продолжают служить упрёком для неё во взрослом возрасте. В любом случае, мама отказывается признавать, что вы уже давно со всем можете справиться сами. А значит, не видит в вас самостоятельной и взрослой личности, не воспринимает всерьёз ваши новые увлечения, выбор жизненного пути, ваших избранников. А каждую ошибку сопровождает фразой: «ну, я же говорила».

Как быть? Нужно понять, что для родителей их дети всегда останутся детьми! Несмышлёными, бестолковыми, уязвимыми, пускай им даже далеко не первый десяток лет, и они сами уже давно стали родителями. При этом в глубине души мама, веро-



Мама — самый дорогой человек в жизни каждого из нас. Но, как справедливо замечают психологи, сложнее всего наладить отношения с теми, кто для нас по-настоящему дорог! Возможно, именно поэтому отношения с мамой всегда такие запутанные.

В редких случаях в отношениях «мать-дочь» царит мир и благодать. Всё равно у каждой семьи есть свои «подводные камни» и поводы для раздоров. Однако все конфликты имеют решение, стоит только его поискать! Причём, искать приходится, в основном, внутри самой себя, ведь за видимыми обидами стоят вполне обоснованные родительские опасения и тревоги. Какие проблемы наиболее характерны для отношений «дочки-матери»?

ятнее всего, осознаёт, что её дочь давно выросла и способна к самостоятельным решениям, но ей просто очень хочется всегда оставаться нужной! Зачем лишать её этого? Не предпринимайте тщетных попыток доказать свою самостоятельность, просто в её присутствии оставайтесь, в первую очередь, дочерью.

СТАТИСТИКА

Более 60% женщин признаются, что после 35 лет начинают лучше понимать свою маму. Свыше 30% ежедневно созваниваются с мамой, а 5% тратят на разговоры по телефону не менее часа. Из 10 мам только 2 одобряют выбор спутника жизни своей дочери.

ПРОБЛЕМА № 3. ПОЛИТИКА ВМЕШАТЕЛЬСТВА

«Ты должна сказать своему мужу», «кто так воспитывает ребёнка», «куда ты тратишь деньги», — в этом

случае вы вроде и самостоятельная, но мама всё держит на контроле и на каждое событие в вашей жизни непременно имеет свой собственный взгляд. Её видение ситуации всегда сопровождается дельными советами по поводу и без! Иногда это так напрягает, что начинаешь задумываться — а стоит ли рассказывать, быть может, лучше промолчать или недоговорить. Всё равно мама воспримет всё по-своему и разногласия неминуемы!

Как быть? В этом нет ничего удивительного, ведь для любой матери важно принимать непосредственное участие в жизни своей, пусть даже взрослой, дочери. Конечно, она воспринимает всё под призмой родительской заботы! По этой причине, к примеру, психологи не рекомендуют посвящать маму в проблемы супружеских отношений. Вы, помирившись с мужем, вскоре забудете об обиде, а мама не забудет никогда. Поэтому, избавьте маму от лишних переживаний, обращайтесь за советом лишь



в крайнем случае. Кстати, чего не стоит делать, так это отвергать её советы! Ведь никто не заставляет вас им следовать, стоит лишь поблагодарить маму и пообещать воспользоваться её подсказкой, это сэкономит её нервную систему и оградит вас от ненужных оправданий в дальнейшем.

ПРОБЛЕМА № 4. ВСЁ НЕ ТАК

«Он тебе не пара», «эта работа не для тебя», «зачем ты надела это платье», — иногда мама выступает самым строгим критиком, подвергая сомнению всё вокруг — от наряда до кавалера. При этом очевидно, что ничего не изменится, даже если вы полностью поменяете стиль в одежде, и вашим избранником станет совершенно противоположный предыдущему тип. Ведь мама недовольна по умолчанию! Она сумеет найти минусы в каждом из предложенных вами вариантов. Поэтому вы заведомо готовы к критике и «обороне». Всё бы ничего, но иногда так хочется услышать похвалу вместо критики.

Как быть? Чаще всего девичье недовольство собой в юном возрасте, щедро удобренное регуляр-

ной материнской критикой, вырастает в перфекционизм. В этом случае все стремления и амбиции дочери на самом деле направлены на то, чтобы заслужить материнское одобрение. Но, если задуматься, критикуя вас, мама хочет сказать, что вы достойны большего, и подтолкнуть вас к тому, чтобы вы к этому стремились. Потому самое главное доказательство вашей правоты для мамы — это видеть вас счастливой. Тогда её критика просто потеряет смысл за недостатком фактов!

10 ФАКТОВ ИЗ ОТНОШЕНИЙ С МАМОЙ, КОТОРЫЕ НА САМОМ ДЕЛЕ НОРМАЛЬНЫ:

- Периодически оставаться у мамы с ночёвкой.
- Покупать маме подарки независимо от праздников.
- Делиться новостями и секретами с мамой.
- Созваниваться по сто раз на день.
- Утаивать от мамы подробности личной жизни.
- Жить с мамой (независимо от возраста и семейного положения).
- Обмениваться подарками в соцсетях.
- Ходить с мамой по магазинам.
- Выслушивать мамины упрёки в адрес внешности.
- Контролировать мамино здоровье.

ПРОБЛЕМА № 5. ВСЕГДА В КУРСЕ

«Кто это тебя привёз», «когда ты нас познакомишь», «что ты сегодня ела», — материнское любопытство иногда переходит все границы. Такая гиперопека вызывает ощущение того, что вы постоянно находитесь «под

колпаком» и обязаны отчитываться за каждый шаг. Конечно, далеко не всегда хочется откровенничать! Например, нет желания посвящать маму в детали новых отношений, если вы и сами пока не знаете, как они будут развиваться дальше. Но что делать, если замалчивание она воспринимает как недоверие и обижается?

Как быть? Это вовсе не праздное любопытство, а обычное материнское беспокойство. Ведь даже фраза «что ты сегодня ела» — это отнюдь не желание потрепать нервы дочери, а естественное выражение родительской заботы и любви. Маме нужно чувствовать своё присутствие в вашей жизни! Однако вас никто не обязывает рассказывать обо всём, что в ней происходит. Лишняя тревога ни к чему! Вполне разумно будет некоторые моменты своей жизни оставить «за кадром» отношений с мамой.

5 «НЕ»:

Как говорится «слово не воробей, вылетит, не поймаешь», поэтому следующие фразы никогда не стоит говорить даже «в сердцах».

■ «НЕ ЛЕЗЬ В МОЮ ЖИЗНЬ»

Нужно понимать, что, вмешиваясь, мама не преследует цели навредить. Просто то, что ей кажется лучшим, для вас может таковым не являться! Скажите просто: «я должна с этим разобраться сама».

■ «ЭТО ТЫ ВИНОВАТА»

Ошибочно списывать вину за свои оплошности на кого-то другого. Если вы действительно считаете себя взрослым и самостоятельным человеком, то сами должны быть ответственны за свои поступки.

■ «Я — НЕ ТЫ»

Звучит довольно осуждающе, не так ли? Эта формулировка обидна для любой матери. Ведь из неё следует, что вы не хотите быть похожей на неё, что она для вас — не пример. Даже если это в какой-то степени правда, маме не стоит об этом знать!

■ «ТЫ МНЕ ДОЛЖНА»

Мама уже выполнила свой родительский долг перед вами сполна, она родила и вырастила вас. Теперь ваша очередь о ней заботиться! Поэтому любой просьбе в адрес матери должно сопутствовать слово «пожалуйста».

■ «МЕНЯ НЕ ИНТЕРЕСУЕТ ТВОЁ МНЕНИЕ»

Ведь это на самом деле не так? Даже если мнение матери не совпадает с вашим собственным, не стоит высказываться так категорично. Лучше сказать: «я приму к сведению твоё мнение».



Кристина РЕЗНИК

УЧИМСЯ ВЫБИРАТЬ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

Как научить себя питаться правильно — выбирать полезные продукты, а не вкусные и вредные?

Белки, жиры и углеводы необходимы организму, но они бывают как вредными, так и полезными. Учитесь выбирать полезные, и это изменит ваш подход к питанию.

БЕЛКИ

Обеспечивают нас аминокислотами. Источники белка — мясо, птица, рыба, яйца и молочные продукты. Но вместо них мы чаще употребляем белки в составе колбасных и мясных изделий и в составе различных полуфабрикатов, где много пищевых добавок, усилителей вкуса и наполнителей.

КОЛБАСА И СОСИСКИ

Самые безобидные — полукопчённые колбасы типа «краковской» или «домашней». Натуральных варёных колбас, сосисок и сарделек практически нет.

ОКОРОК, КОРЕЙКА, ГРУДИНКА

Несмотря на то, что они выглядят как самый настоящий кусок мяса, почти всегда накачаны «химией» с помощью шприцевания. Исключение — буженина. Она чаще других бывает натуральной.

КОТЛЕТЫ, КУПАТЫ И ПРОЧИЕ ПОЛУФАБРИКАТЫ

Можно покупать только незамороженные, сделанные из охлаждённого мяса и специй, без пищевых добавок. У хороших полуфабрикатов небольшой срок хранения (до 1 мес.).

МЯСО

Не замыкайтесь на одной свинине — покупайте разное. Отдавайте предпочтение нежирному и охлаждённому мясу.

ПТИЦА

Цельная или разделанная птица обычно хорошая, а вот в полуфабрикаты (цыплёнок табака, шашлык

и т. д.) обычно добавляют маринад с влагоудерживающими добавками.

РЫБА

Пресноводную рыбу лучше покупать свежей, морскую — можно и замороженной. Лучше брать цельную тушку или без головы. Филе — в последнюю очередь. В крупной морской рыбе может быть много ртути, поэтому выбирайте не самую большую рыбку.

ЯЙЦА

Яйца, по определению, натуральный продукт — покупая их, достаточно следить за сроком годности.

ЖИРЫ

Из твёрдых жиров рекомендуют только сливочное и топленое сливочное масло. Под видом последнего часто продают смесь топленого и растительных масел — читайте этикетки. Маргарин — только для выпечки. Жидкие растительные масла полезны все.

УГЛЕВОДЫ

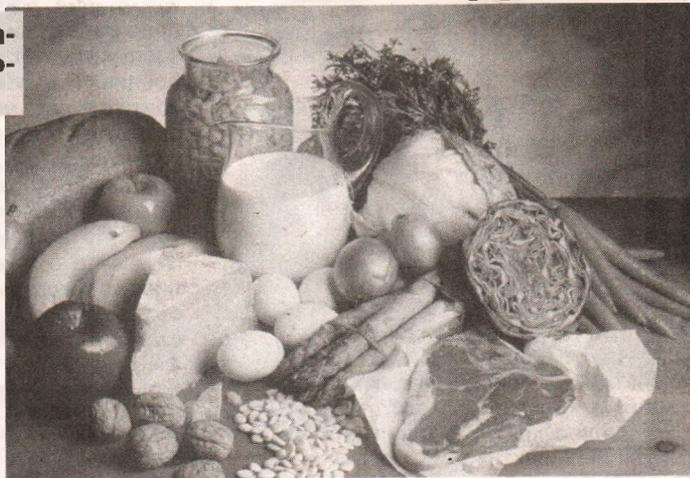
Когда углеводы медленно и трудно усваиваются организмом — это хорошо. Если углеводы быстрые — это самое вредное, что есть в нашем питании.

ХОРОШИЕ УГЛЕВОДЫ:

- хлеб из цельной муки и муки грубого помола;
- большинство каш — кроме манки и быстрорастворимых каш;
- макаронные изделия (лучше из муки твёрдых сортов пшеницы);
- мюсли без сахара;
- фрукты и ягоды.

ПЛОХИЕ УГЛЕВОДЫ:

- сахар;
- газировки;
- фруктовые и ягодные соки (овощные соки — исключение, и то если в них не добавили сахар);
- картофель (его можно сделать менее вредным, если готовить в кожуре. Холодный картофель тоже



полезнее — после охлаждения углеводы в нём становятся медленными);

- лапша быстрого приготовления;

- хлеб, в котором преобладает мука высших сортов;

- сладкая и сдобная выпечка, пирожные;

- конфеты и другие кондитерские изделия;

- мороженое.

ДАРЫ ПРИРОДЫ

Витамины, макро- и микроэлементы, пищевые волокна и биологически активные вещества мы получаем из фруктов, зелени, овощей и ягод. Они должны быть в меню каждый день.

Вот примерный набор овощей и фруктов, который позволит вам набрать полезную дозу и получить удовольствие от вкусной пищи:

- одно яблоко (150 г);
- один апельсин (150 г);
- овощной салат (150-200 г);
- овощной гарнир, солянка, рагу (200-250 г);
- морковь, лук, зелень в качестве добавки в первые и вторые блюда (50-100 г);
- ягоды или фрукты на десерт (100 г).

МОЛОЧНОЕ

Все молочные продукты хороши, кроме молока. Самые полезные — кисломолочные. Хороши творог и сыры. Это просто кладезь качественного белка. Но, покупая кисломолочные продукты, будьте осто-

рожны, выбирайте только самые простые — без дополнительных вкусов, без добавки «фруктов» и «ягод». Они неслучайно написаны в кавычках — обычно это имитация или столь переработанные кусочки даров природы, что в них от природного осталось мало, зато добавились сахара, красители и ароматизаторы.

Ещё лучше готовить кисломолочные продукты дома, купив йогуртницу.

6 ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК

- Чаще готовьте сами. Питание полуфабрикатами полезным быть не может.

- Наслаждайтесь обедом. Ставьте на стол хорошую посуду, обсуждайте вкус блюд — это способствует более ответственному отношению к еде.

- Не покупайте домой сладости и вредности. Вместо них поставьте на стол вазу с фруктами, ягодами, сухофруктами, орехами.

- Уберите солонку и сахарницу. Вместо них поставьте на стол натуральные приправы из трав, специй. А для десерта — корицу, кунжут, мак.

- Забудьте про газировки и сок. Вместо них пейте воду, чай, кофе.

- Торты покупайте по праздникам. Выбирайте самые маленькие, свежие, лучше всего — с фруктами или натуральным шоколадом.

Александр Мельников

Подходы к снижению веса меняются с каждым годом. Какие рекомендации наиболее актуальны сегодня?

СОВРЕМЕННОЕ ПОХУДЕНИЕ

Десятку самых актуальных советов даёт диетолог Алексей Чудинов.

1. Уменьшайте долю свободно-

го и скрытого жира в пище. Особенно вреден скрытый жир в сочетании с солью или сахаром. Он содержится в колбасе, сосисках, тушёнке, сыре, печенье, тортах. При этом заведите привычку регулярно есть орехи. Именно в них содержатся жиры, которые помогают худеть. Помните, что орехи должны быть свежими. Разовая порция орехов не должна превышать 35-40 г.

2. Уменьшайте употребление

простых углеводов. Это сахар и содержащие его продукты: конфеты, шоколад, пирожные, печенье, мороженое, сгущённое молоко, варенье и сладкие напитки. Сладости можно употреблять только понемногу и исключительно после еды. После приёма простых сахаров в крови резко повышается уровень глюкозы, а затем выработка инсулина для компенсации. Именно резкие колебания сахара и инсулина являются одним из ключевых факторов развития ожирения, а в дальнейшем и сахарного диабета. Даже дети должны получать сладкое лишь после еды.

3. Максимально исключите из

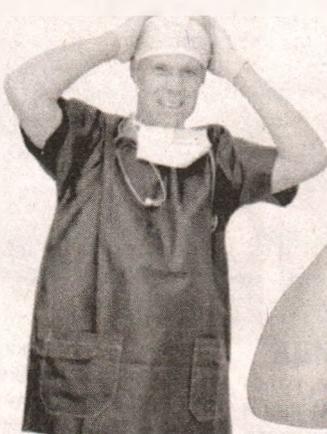
питания «разжигатели» вкуса. К ним относятся лук, чеснок, хрен, горчица, уксус, карри и, в обязательном порядке, фабричные консервы, в которых содержатся глутамат, нитрит натрия и другие добавки с пометкой Е. На этот факт обычно редко обращают внимание. Однако лишь за счёт исключения продуктов «разжигателей» вкуса можно уменьшить вес на 1-1,5 кг за месяц.

4. Утром, до еды, заварите 2 ст. л.

клетчатки или отрубей кипятком, добавьте туда 1 ч. л. льняного масла и 1/2 ч. л. мёда, по желанию. Употребляйте до завтрака или вместо завтрака.

5. Ужинайте по определённому

алгоритму. Вначале съешьте овощной салат с лёгкой заправкой и куском хлеба, затем сделайте перерыв 30 минут, а потом, если есть желание, ешьте остальной ужин. Он может быть любым, но с минимальным количеством сладкого. При таком подходе не будет резких скачков уровня сахара, а количество съеденной пищи уменьшится в сравнении с тем, если вы съедаете



весь ужин сразу. Двухэтапный ужин гарантированно даёт снижение веса на 2-3 кг и более за месяц.

6. Ограничьте употребление

мяса и птицы, если они выращены не в вашем подсобном хозяйстве. Сегодня практически весь скот и птицу кормят премиксами, которые часто содержат анаболические гормоны. Анаболики, попадающие в наш организм, значительно стимулируют аппетит. Старайтесь получать больше белка из растительных продуктов, особенно из сои, которая не генномодифицирована. Согласно данным эксперимента, соевый белок стимулирует производство гормонов, подавляющих аппетит. Потребление 20 г соевого белка дважды в день в течение 3 месяцев привело к сокращению обхвата талии у добровольцев на 10%.

7. Не употребляйте алкоголь.

Спиртные напитки высококалорийны, повышают аппетит и снижают контроль над пищевым поведением.

8. Помните: чем больше чистой

воды вы выпиваете, тем быстрее похудеете. Особенно важны два первых стакана воды утром после пробуждения, а также полстакана-стакан воды после посещения туалета по любому поводу. Не забывайте носить с собой бутылку воды, делайте периодически несколько глотков.

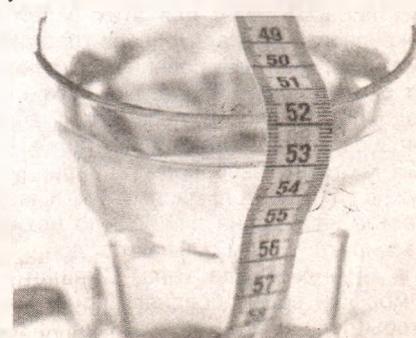
9. Не голодайте.

Во многих странах отказались от голодания, поскольку оно само по себе является стрессом и для психики, и для клеток тела. Если вы поклонник периодических разгрузочных дней, вместо пол-

ного отказа от пищи употребляйте в такие дни килограмм яблок, огурцов, капусты или 1 л обезжиренного кефира.

10. Проверьтесь на пище-

вую непереносимость. Продукт, который не подходит для переваривания, и для усвоения которого у человека с детства нет ферментов, воспринимается организмом как чужеродный. От этого может развиваться аутоиммунное воспаление и связанное с ним ожирение. Чаще всего пищевая непереносимость встречается на морепродукты, затем на яйца и птицу, затем на молоко и его компоненты. Нередко встречаются реакция на пшеницу, томаты, кофе, свинину. Проверку можно пройти в лаборатории, но можно и опытным путём. Для этого в течение месяца надо исключить ту или иную группу продуктов, ведя пищевой дневник. Например: хлеб, молочные продукты, яйца, рыбу и т. п. Если у вас имеется реакция на какую-то пищевую группу, после её отмены будет ощущаться резкое улучшение пищеварения, наблюдаться снижение веса, улучшение состояния кожи, снижение потливости, головной боли, усталости.



Морской курорт дома



После отдыха на море кожа подтягивается и становится гладкой, ровной и упругой. Такое волшебное действие оказывает на кожу морская вода. Если нет возможности поехать этим летом на море, попробуйте устроить маленький морской курорт у себя дома. В этом поможет морская соль, которая продается в аптеках и косметических магазинах. В морской соли содержится большое количество полезных минералов и комплекс микроэлементов, необходимых для здоровья и красоты.

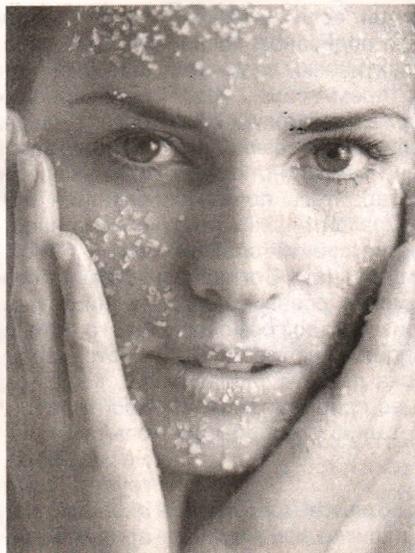
МАСКИ С МОРСКОЙ СОЛЬЮ ДЛЯ ЛИЦА

■ Если вы варите себе манную кашу на молоке, отложите 1 ст. л. для маски. К 1 ст. л. густой тёплой каши добавьте половину сырого яичного желтка, 1 ч. л. жидкого мёда и 1 ч. л. морской соли мелкого помола. Размешайте, наложите маску на лицо на 15 мин. Смойте тёплой водой, слегка массируя кожу. **Маска выравнивает кожу и улучшает цвет лица. Подходит для всех типов кожи, кроме жирной.**

■ Смешайте 1 ч. л. мёда и 1 ч. л. морской соли, чтобы образовалась пена. Маску нанесите на лицо на 20 мин., после чего смойте. Маску рекомендуется делать не менее 3 раз в неделю, курс — 1 месяц. Маска подходит для жирной кожи.

Маска из морской соли от морщин.

Перемешайте 1 ст. л. творожной массы без добавок с 1 ч. л. морской соли. Не дожидаясь, пока крупные крупинки начнут растворяться, добавьте 1 ст. л. жирной сметаны. Аккуратно, чтобы не поцарапать кожу, нанесите маску на лицо. Через 20 мин. смойте тёплой водой. Повторите процедуру через 2-3 дня.



ЛУЧШИЙ ПИЛИНГ

Морская соль — популярный скраб для тела. Однако морскую соль можно использовать и в качестве скраба для лица. Правда, для этих целей лучше взять соль не крупного помола, чтобы не травмировать кожу. Чтобы смягчить действие солевых крупинок, к соли добавляйте растительные масла. При сухой и нормальной коже подойдёт оливковое, персиковое, абрикосовое или миндальное масло. При жирной коже — масло виноградных косточек, зверобоя или календулы. Для процедуры нужно взять 1 ст. л. масла и 1 ч. л. мелкой морской соли. Состав наносят на очищенную влажную кожу и слегка массируют. Затем смывают водой.

■ **SPA-уход для тела.** Смешайте оливковое масло с морской солью среднего помола в такой пропорции, чтобы получилась кашица. Слегка разогрейте кожу под

душом. Затем аккуратно втирайте скраб в кожу тела круговыми движениями в течение 10–15 мин. (исключая грудь). После этого смойте соль, промокните кожу мягким полотенцем, смажьте кремом и ложитесь отдыхать. Скраб с морской солью не только хорошо очищает кожу, но и являются антицеллюлитным средством. Соль способна вытягивать лишнюю воду, улучшать обменные процессы и полировать кожу.

■ **Самый простой пилинг.** Смешайте морскую соль с гелем для душа и помассируйте кожу. Затем примите душ.

ВАННЫ

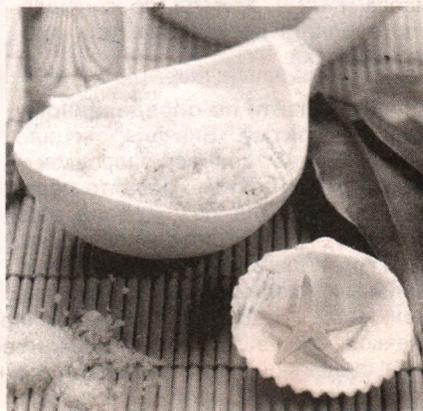
Конечно, ванна с морской солью не заменит море, но своё лечебное воздействие непременно окажет. Если сочетать приём солевой ванны с правильным питанием, занятиями спортом, можно очистить организм от токсинов, уменьшить целлюлит, похудеть и улучшить состояние кожи. Для морской ванны берут 300-500 г соли на ванну (100 л). Температура воды — не выше 38°C. Время приёма ванны — от 5 до 15 мин. После ванны нужно обязательно 30 мин. отдохнуть и выпить травяной чай. Для достижения эффекта стоит принимать ванны 2 раза в неделю. Курс — 12 процедур.

Для ванн с морской солью имеется ряд противопоказаний. Поэтому перед процедурами обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

ПОД ЗВУКИ МОРСКОГО ПРИБОЯ

В далёкие времена на память о море привозили с собой ракушку. Если приложить её к уху, можно услышать шум, напоминающий звуки морского прибоя. Ну а сегодня звуки моря нетрудно услышать почти вживую, они записаны на диски и выложены в Интернете. Шум морского прибоя — популярная «мелодия» для успокоения нервной системы и релаксации. Пусть плеск морских волн украсит домашний морской курорт.

Подготовила
Наталья
БАТЕЙКИНА



Маникюр: модные покрытия



ЯРКИЕ КРАСКИ

Модны оттенки красного цвета, но не яркие, а глубокие, насыщенные и приглушённые. Из ярко-красного популярен коралловый. Будут актуальны все оттенки оранжевого, от морковного до апельсинового. Лучше всего такое покрытие смотрится, если форма ногтя близкая к естественной, а длина — короткая или средняя. Кстати, естественная форма ногтя, мягкая и округлая — самая актуальная этим летом.

БЕЛЫЙ ЦВЕТ — ХИТ СЕЗОНА

Эта тенденция коснулась и покрытий для ногтей. Матовое белое покрытие выглядит очень по-летнему и подходит и для работы, и для отдыха. Также белый маникюр можно дополнить декоративными элементами или добавить роспись.



СВЕТЛЫЙ И БЕСЦВЕТНЫЙ



Бесцветные лаки приближены к натуральному цвету ногтей и призваны создать эффект маникюра без лака. Иногда к такому покрытию добавляют отдельные яркие вкрапления. Такой маникюр выглядит очень нежно и натурально. В том же ключе работают лаки светлых пастельных оттенков. Цвет будет более выражен, но идея та же — максимально натурально. Актуален французский маникюр,

который считается классикой жанра.

МАТОВЫЙ И ГЛЯНЦЕВЫЙ

Одним нравится блеск и глянец, другим — приглушённые матовые покрытия. Обе тенденции актуальны, а иногда даже сочетаются вместе в пределах одного маникюра. Для вечернего маникюра используются тёмные матовые и глянцевые лаки. Это альтернатива ярким цветам и бесцветным покрытиям.



МНОГОЦВЕТИЕ

Один ноготок красный, другой жёлтый, третий синий и т. д. При многоцветном маникюре каждый ноготь можно покрасить в свой цвет. Можно сочетать пастельные тона с насыщенными. Тенденция даёт большой простор для фантазии.



ГРАДИЕНТ

Популярны покрытия с переходом цвета от менее к более насыщенному, от светлого к тёмному. Переходы рисуют в пределах одного ноготка или же цвет меняется от одного ногтя к другому.



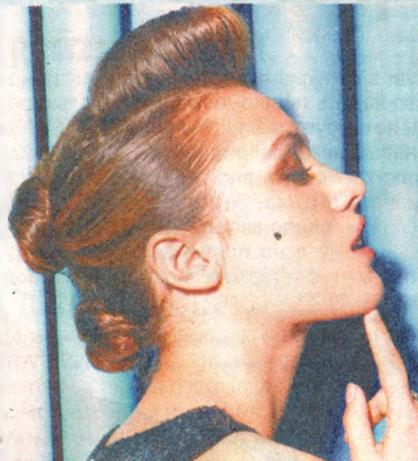
ГРАФИКА

Полоски — хит летнего сезона. Полоски могут быть вертикальные или горизонтальные, одиночные или в виде графического рисунка. Среди геометрических узоров выделяются зигзаги, контрастные линии, переплетения полос.



ЛЕТНИЕ ПРИЧЁСКИ

В жару длинные волосы так и хочется убрать в хвост или закрутить в пучок. Вот какие модные причёски советуют стилисты для этого лета.



ПУЧКИ

Пучки не выходят из моды уже который сезон. Чтобы сделать несколько пучков на голове, волосы делят горизонтальными или вертикальными проборами на несколько прядей. Затем каждую прядь закручивают в пучок и фиксируют.



КОСЫ

Косы и плетения используют сегодня в самых разных причёсках: повседневных и вечерних, деловых и романтических. Чтобы волосы были более послушными во время плетения, на них наносят жидкий воск.

ХВОСТЫ

Самая популярная причёска для обладательниц длинных волос. В моде хвосты из идеально прямых волос (волосы предварительно обрабатывают термозащитой и вытягивают утюжками). Другая тенденция — причёски с элементами небрежности, как будто хвост растрепался, из него выбились пряди или заколка вот-вот сползёт с волос вниз.

7 ИДЕЙ ДЛЯ ЛЕТНЕГО ОТПУСКА

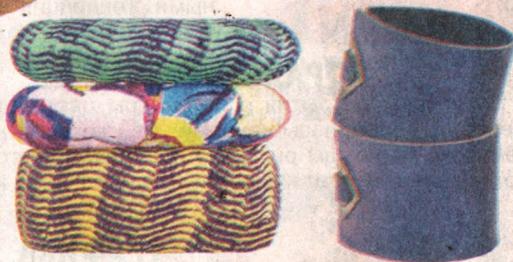
ПЕРЕОБУВАЕМСЯ

Если в отпуске вы собираетесь активно путешествовать, много ходить пешком и ездить на экскурсии, в первую очередь потребуется специальная обувь. Модная этим летом так называемая гибридная обувь сочетает в себе функции городской и спортивной и как нельзя лучше подходит для активного отдыха. Это босоножки-кроссовки, туфли-кроссовки, слипоны-лоферы и сандалии на толстой подошве. Ну а на пляже выглядеть ярко и стильно помогут вьетнамки модной цветовой гаммы.



ШЛЯПЫ И ШЛЯПКИ

Соломенная шляпка — классический летний аксессуар. Она прекрасно защищает от солнца и помогает выглядеть очень романтично. Удачно подобранная шляпка будет настоящей изюминкой образа. Актуальны шляпки разных форм, в том числе из мужского гардероба, с широкими и маленькими полями, цветные и однотонные. Традиционные шляпные украшения в модных коллекциях тоже присутствуют. Это ленты, банты и цветы.



УКРАШЕНИЯ

Браслеты, колье и броши помогут поддержать модный образ. Этим летом популярны крупные украшения. Как найти именно то, что подойдет вам? Известная певица и одна из ведущих программы «Модный приговор» Надежда Бабкина говорит: «Все мои украшения отражают мой темперамент и характер». Поэтому, чтобы выбрать удачное колье или браслет, стоит в первую очередь прислушаться к себе. Одна из модных тенденций этого лета — носить браслеты и броши группами.

ЧЕМОДАНЫ, РЮКЗАКИ, СУМКИ И СУМОЧКИ

Приятно путешествовать с красивым чемоданом или дорожной сумкой. Этим летом свой багаж можно принарядить с помощью аксессуаров. Превратить обычный чемодан в чемодан с «картинками» помогут специальные съёмные чехлы с пейзажами и графикой. Ещё одна тенденция для сумок и рюкзаков - графичные сочетания цветов в одной вещи, которое стилисты назвали «колорблوكинг». Также популярны маленькие сумочки сочных цветов и оригинального дизайна.



ЧАСЫ

Для такого аксессуара, как часы, ремешок тоже играет не последнюю роль. Летом актуальны часы с ремешками классического коричневого цвета, который так хорошо сочетается с модным белым, а также часы с ремешками ярких цветов — лазурного и розового.



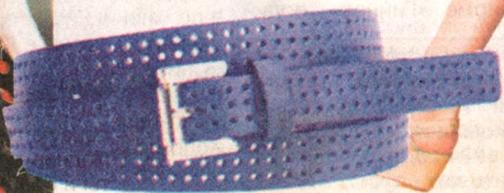
ПОЯСА И РЕМЕШКИ

По мнению дизайнеров, этим летом модницам не обойтись без пояса. Это может быть тонкий ремешок или широкий пояс. Пояс помогает подчеркнуть талию, сделать нужный акцент и даже поправить пропорции.



ТЁМНЫЕ ОЧКИ

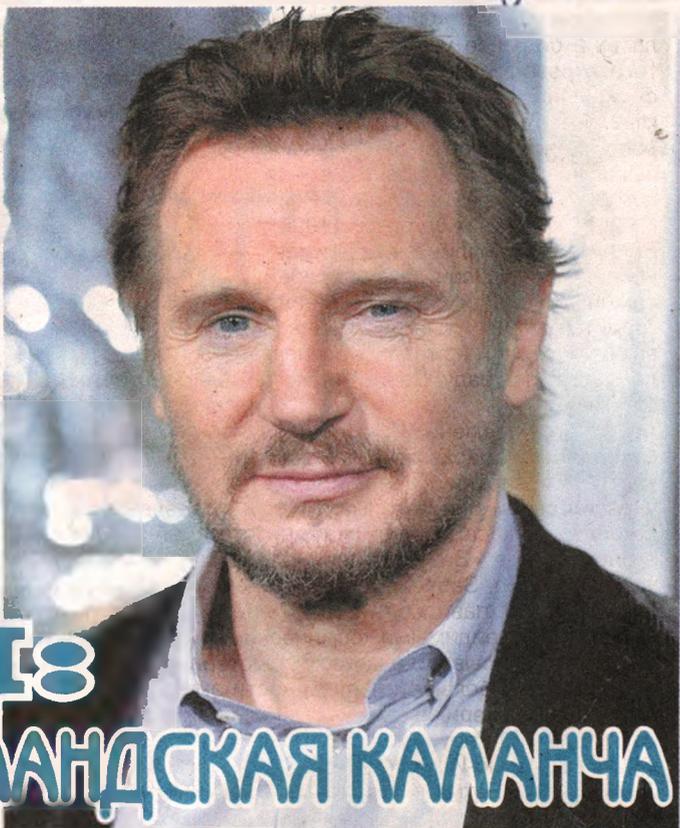
Какие очки выбрать для отпуска? Самое главное, чтобы они хорошо защищали от солнца. Ну а ещё чтобы очки были аксессуаром, подходящим по стилю к одежде. Актуальны очки в оправе классического чёрного или коричневого цвета, нежных пастельных оттенков и с рисунком. В толстой, тонкой оправе или вообще без оправы.



Подготовила Наталья БАТЕЙКИНА

А как у них?

Пожалуй, вплоть до 2008 года, когда на экраны вышла криминальная драма «Заложница», ставшая визитной карточкой Лиам Нисона, носатый флегматичный ирландец ростом под два метра не входил в первую обойму голливудских суперстар. И тем не менее Нисон был узнаваем и любим публикой. Достаточно увидеть этого высокого красавца хоть однажды, чтобы запомнить навсегда. Слишком он основателен, ярк, внушителен. Женщины о таких мечтают и плачут в подушку: настоящий мужчина — сильный, надёжный, уверенный, защитник, нежный и трепетный любовник, добрый отец... Понятное дело, что поклонниц среди прекрасной половины у Нисона много. Очень много. Однако актёром он стал не сразу.



ЛИАМ НИСОН: СЕКСУАЛЬНАЯ ИРЛАНДСКАЯ КАЛАНЧА

Лиам Нисон родился в г. Беллимен (Северная Ирландия) 7 июня 1952 года в довольно бедной католической семье. Его отец был смотрителем католической школы, а мать — поварихой. Кроме мальчика, в семье подрастали ещё три его сестры.

В школьные годы Лиам усиленно занимался боксом и даже добился определённых успехов — стал чемпионом Ирландии среди юниоров в тяжёлом весе. Но после того как в одном из боёв ему разбили нос (что в итоге сыграло «на руку» Нисону, приобретшему впоследствии индивидуальность благодаря носу), потеряв на какое-то время зрение, Лиам отказался заниматься дальше, заявив, что «у него нет инстинкта убийства».

Поступив после школы в педагогический колледж Белфаста, Лиам окончательно понял, что театр — настоящая его страсть. Чтобы порадовать родителей, он не ходил в пабы, не курил и не встречался с девушками, а целые дни проводил за книгами. Однако учёба продвигалась с трудом, поскольку юношу интересовали только занятия по актёрскому мастерству. А посему, попробовав свои таланты на математическом и педагогическом факультетах Королевского колледжа Белфаста, он был отчислен и с того, и с другого за хроническую неуспеваемость. Чтобы хоть как-то зарабатывать на жизнь, Лиаму пришлось перепробовать множество занятий: он был грузчиком, оператором автокара в фирме «Гиннес», води-

62-летний Лиам Нисон, считает, что мужчины Голливуда не должны ложиться под нож: «Старение должно проходить изящно. Я согласен с Джорджем (Клуни — ред.), что лучший способ старения — это ничего не предпринимать в отношении своего лица».

телем грузовика, ассистентом архитектора и даже преподавателем в колледже.

Вместо карьеры учителя, в 1976 году Лиам выбрал лицедейство, откликнувшись на объявление о том, что Лирическому Театру в Белфасте нужен высокий актёр на небольшую роль. Нисон прослужил в труппе местного театра два года, а затем поступил в прославленный Дублинский Театр Эбби. Там его заметил режиссёр Джон Бурмен и предложил сыграть роль сэра Гавейна, рыцаря в фильме «Экスカibur» (1981). В последующем Нисон, оставаясь в основном, театральным актёром, снялся в двадцати с лишним фильмах в США и Британии.

Ход плавно развивающейся карьеры Нисона переломила главная роль в фильме ужасов Сэма Рейми «Человек тьмы» (1990). Философско-фантастическая подоплёка сюжета придала фильму культурное реноме, заставляя провести некоторые параллели с произведениями литературы и кино, уже успевшими стать классикой фантастики. Успех картины, собравшей в прокате чуть менее 50 миллионов долларов и послуживший впоследствии основой для создания комиксов и книг, привлёк внимание к актёру. Предложения посыпались на Нисона со всех сторон. Наиболее успешная работа Нисона в этот период, а по мнению некоторых критиков, возможно, и за всю его карьеру — роль в культовой картине Стивена Спилберга «Список Шиндлера» (1993), где Нисон сыграл немецкого бизнесмена и члена НСДАП Оскара Шиндлера, спасшего более тысячи польских евреев от гибели во время Холокоста. За эту роль актёр получил «Золотой Глобус» впервые был номинирован на «Оскар».

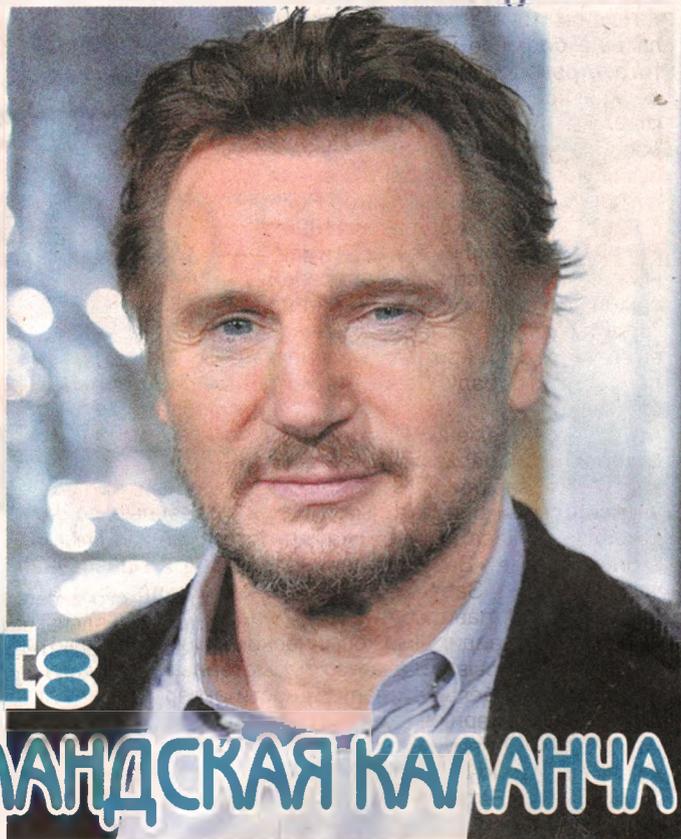


Со своей единственной супругой, английской актрисой Наташей Ричардсон, Лиам Нисон познакомился на бродвейской сцене в 1984 году, а поженились они десять лет спустя.

А как у них?

Пожалуй, вплоть до 2008 года, когда на экраны вышла криминальная драма «Заложница», ставшая визитной карточкой Лиам Нисона, носатый флегматичный ирландец ростом под два метра не входил в первую обойму голливудских суперстар. И тем не менее Нисон был узнаваем и любим публикой. Достаточно увидеть этого высокого красивого красавца хоть однажды, чтобы запомнить навсегда. Слишком он основателен, ярок, внушителен. Женщины о таких мечтают и плачут в подушку: настоящий мужчина — сильный, надёжный, уверенный, защитник, нежный и трепетный любовник, добрый отец... Понятное дело, что поклонниц среди прекрасной половины у Нисона много. Очень много. Однако актёром он стал не сразу.

ЛИАМ НИСОН: СЕКСУАЛЬНАЯ ИРЛАНДСКАЯ КАЛАНЧА



Лиам Нисон родился в г. Беллимен (Северная Ирландия) 7 июня 1952 года в довольно бедной католической семье. Его отец был смотрителем католической школы, а мать — поварихой. Кроме мальчика, в семье подрастали ещё три его сестры.

В школьные годы Лиам усиленно занимался боксом и даже добился определённых успехов — стал чемпионом Ирландии среди юниоров в тяжёлом весе. Но после того как в одном из боёв ему разбили нос (что в итоге сыграло «на руку» Нисону, приобретшему впоследствии индивидуальность благодаря носу), потеряв на какое-то время зрение, Лиам отказался заниматься дальше, заявив, что «у него нет инстинкта убийства».

Поступив после школы в педагогический колледж Белфаста, Лиам окончательно понял, что театр — настоящая его страсть. Чтобы порадовать родителей, он не ходил в пабы, не курил и не встречался с девушками, а целые дни проводил за книгами. Однако учёба продвигалась с трудом, поскольку юношу интересовали только занятия по актёрскому мастерству. А посему, попробовав свои таланты на математическом и педагогическом факультетах Королевского колледжа Белфаста, он был



отчислен и с того, и с другого за хроническую неуспеваемость. Чтобы хоть как-то зарабатывать на жизнь, Лиаму пришлось перепробовать множество занятий: он был грузчиком, оператором автокара в фирме «Гиннес», води-

Со своей единственной супругой, английской актрисой Наташей Ричардсон, Лиам Нисон познакомился на бродвейской сцене в 1984 году, а поженились они десять лет спустя.

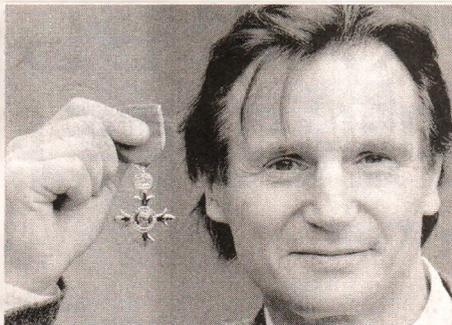
62-летний Лиам Нисон, считает, что мужчины Голливуда не должны ложиться под нож: «Старение должно проходить изящно. Я согласен с Джорджем (Клуни — ред.), что лучший способ старения — это ничего не предпринимать в отношении своего лица».

телем грузовика, ассистентом архитектора и даже преподавателем в колледже.

Вместо карьеры учителя, в 1976 году Лиам выбрал лицедейство, откликнувшись на объявление о том, что Лирическому Театру в Белфасте нужен высокий актёр на небольшую роль. Нисон прослужил в труппе местного театра два года, а затем поступил в прославленный Дублинский Театр Эбби. Там его заметил режиссёр Джон Бурмен и предложил сыграть роль сэра Гавейна, рыцаря в фильме «Эксквалибур» (1981). В последующем Нисон, оставаясь, в основном, театральным актёром, снялся в двадцати с лишним фильмах в США и Британии.

Ход плавно развивающейся карьеры Нисона переломила главную роль в фильме ужасов Сэма Рейми «Человек тьмы» (1990). Философско-фантастическая подоплёка сюжета придала фильму культурное реноме, заставляя провести некоторые параллели с произведениями литературы и кино, уже успевшими стать классикой фантастики. Успех картины, собравшей в прокате чуть менее 50 миллионов долларов и послуживший впоследствии основой для создания комиксов и книг, привлёк внимание к актёру. Предложения посыпались на Нисона со всех сторон. Наиболее успешная работа Нисона в этот период, а по мнению некоторых критиков, возможно, и за всю его карьеру — роль в культовой картине Стивена Спилберга «Список Шиндлера» (1993), где Нисон сыграл немецкого бизнесмена и члена НСДАП Оскара Шиндлера, спасшего более тысячи польских евреев от гибели во время Холокоста. За эту роль актёр получил «Золотой Глобус» и впервые был номинирован на «Оскар».

Номинация на «Оскар» прида- ла ещё большее ускорение и без того стремительно развивающей- ся карьере актёра. Нисона при- глашают на всё более серьёзные роли, во всё более амбициозные и высокобюджетные проекты, среди которых: «Нелл» (1994), «Роб Рой» (1995), «Майкл Коллинз» (1996). Роль Майкла Коллинза в одноимён- ном фильме Нисон считает своей самой любимой и заслуженно гордится ею: картина удостоилась высокой оценки критики и принес- ла актёру награду Венецианского фестиваля.



В 1999 году Лиам Нисон стал Вофицером ордена Британской Империи, вручённом ему королевой Елизаветой II.

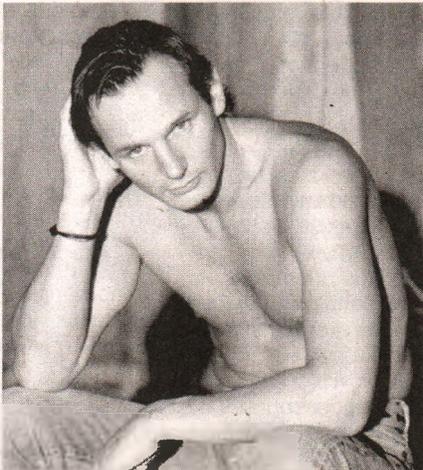
С этого времени Лиам Нисон буквально нарасхват, кочует из картины в картину. Вскоре темпераментный ирландец украсил своей блистательной игрой «Звёздные войны» Джорджа Лукаса, сыграв знаменитого Куай-гон Джинна в блокбастере «Звёздные войны. Эпизод I. Призрачная угроза» (1999). Задача перед Нисоном стояла не из лёгких: в пустом павильоне делать вид, будто он активно общается с невидимыми космическими монстрами, кото- рых потом вписывали в кадр компьютерные дизайнеры.

С приходом большой популярности актёр снимается в знаменитых американских картинах, правда в ролях вто- рого плана. Он участвовал в съёмках таких фильмов, как «Банды Нью-Йорка» (2002), «Хроники Нарнии» (2005, 2008, 2010), «Бэтмен: Начало» (2005) и многих других.

В 2008 году Лиам Нисон сыграл главную роль в крими- нальной драме Пьера Мореля «Заложница», по сюжету которой отец молодой девушки, которую похитили во время туристического отдыха, пускается в опасную аван- тюру, чтобы спасти дочь и наказать виновных лично. Многие если не заново открыли для себя Лиама Нисона, то увидели актёра в неожиданном свете.

До этого Лиам исполнял ведущие роли в недорогих и негромких картинах признанных режиссёров и одновре- менно с этим отмечался ролями второго плана в голли- вудских блокбастерах. Кроме того, сам характер вопло- щаемых им образов способствовал тому, что Нисона привыкли воспринимать в качестве наставника или, если это был отрицательный персонаж — теневого манипу- лятора. Роль в «Заложнице» разительно отличалась от всех предыдущих его ролей, что и послужило причиной того, что сыгранный им образ стал одним из значимых в карьере актёра.

Успех «Заложницы» (при скромном бюджете в 25 миллионов долла- ров, картина собра- ла по миру больше двухсот) ошеломил самого Нисона и, по его словам, заставил Голливуд посмотреть на него по-новому. «Мне присылают прекрасные сцена- рии боевиков, — поделился Нисон, — и пока я от них не отказываюсь. Более того, мне лестно. Но



Лиам рассматривался как кандидат на роль Джеймса Бонда. И не случайно. Нисон был назван одним из самых сексуальных звёзд мира.

у всего, конечно, есть предел».

«Заложница» для Нисона стала бук- вально катализатором для поступле- ния множества других предложений. В мире кино и телевидения удача оставалась на стороне Лиама. А вот в личной жизни кинозвезды произо- шла трагедия: в 2009 году он стал вдовцом.

Получив серьёзную черепно- мозговую травму на горнолыжном курорте, в возрасте 45 лет погибла его единственная супруга — актри- са Наташа Ричардсон. От брака с Наташей у Лиама осталось двое сыно- вей: Майкл Антонио и Дэниел Джек.

Кончина Наташи стала настоящим

потрясением для Лиама: «Я начал пить. Но пил я не на работе, не с друзьями, а просто дома в одиночку. К сере- дине вечера я уже мог допивать вторую бутылку. Спустя некоторое время я стал понимать, что так больше про- должаться не может, что мне нужно вытаскивать себя из этого состояния. Я это и сделал».

Дабы позабыть свою боль, он с голо- вой ушёл в работу и стал принимать пред- ложения от самых разных режиссёров. Поэтому, начиная с 2009 года, фильмы с участием Лиама Нисона стали выхо- дить намного чаще, нежели до этого времени. Самые заметные из филь- мов этого времени: «Жизнь за гранью» и «Хлоя» (2009), «Битва Титанов», «Команда А», «Три дня на побег», озву- чивание льва Аслана в фильме «Хроники Нарнии» (всё — 2010). В 2011 году Нисон отметил-



После смерти супруги Наташи Ричардсон в 2009-ом году, Нисон остался отцом-одиночкой. На фото: Лиам Нисон с сыном Майклом.

ся в таких кар- тинах: «Жизнь так коротка», «Неизвестный», в 2012-м снялся сразу в пяти фильмах: «Схватка», «Заложница-2», «Тёмный рыцарь: Возрождение леген- ды», «Гнев титанов», «Морской бой».

Последние на сегодня ленты с участием актёра: «Прогулка среди могил» (2014), «Заложница-3» и «Ночной беглец» (2015). Кстати, трилогия «Заложница» — стала для Нисона самым прибыльным проектом. Только за последнюю ленту актёр получил 20 мил- лионов долларов. В настоящий момент актёр занят на съёмках нового фильма Мартина Скорсезе — «Молчание».

У Нисона, по его словам, есть определённая планка по количеству картин одного жанра. Исходя из этого, в недалёком будущем он планирует отказаться от пред- ложений сниматься в боевиках. «Быть может, ещё два года — если, дай Бог, у меня будет здоровье. Но после этого, думаю, я закончу сниматься в боевиках», — ставит своеобразную точку актёр.

Большинство людей не задумываются о том, что постельное бельё имеет свою сезонность. Конечно, с приходом летнего зноя мы прячем подальше тёплые одеяла и махровые простыни, но в остальном используем те же комплекты белья, что и в другое время года. А это в корне неверно. Даже незначительное присутствие синтетических компонентов, которые зимой и осенью не причинят особого вреда, летом могут спровоцировать развитие аллергических реакций и просто оказаться очень неприятными на ощупь. Но, в таком случае, как выбрать постельное бельё на лето? Постараемся дать несколько важных рекомендаций.

ОБРАЩАЕМ ВНИМАНИЕ НА МАТЕРИАЛ

Летнее постельное бельё обязательно должно быть натуральным. Это объясняется довольно просто: летом мы потеем интенсивнее, а синтетическая ткань, в отличие от натуральной, плохо впитывает влагу. Поэтому синтетическое бельё в летний период, во-первых, может вызвать раздражение на коже, во-вторых, провоцирует повышение температуры тела, что создаст не самые благоприятные условия для сна.

Сегодня в продаже можно найти несколько десятков видов натуральных тканей, которые отличаются уникальными характеристиками и свойствами. Рассмотрим некоторые из них.

Лён

При контакте с кожей лён не только не причиняет вреда, но и оказывает на неё целебное воздействие. На ощупь эта ткань кажется немного грубоватой, и именно благодаря своей фактуре постельное бельё из льна слегка массирует кожу, не вызывая неприятных тактильных ощущений. Кроме того, лён отлично впитывает влагу и не препятствует проникновению свежего воздуха. К единственному минусу льняной постели можно отнести то, что этот материал быстро мнётся.

Бязь

Данный материал изготавливается путём особого сплетения хлопковых нитей. Бязь так же, как и лён, обладает высоким коэффициентом гигроскопичности и свободно пропускает воздух. Но к тому же этот вид ткани отличается низкой сминаемостью, не электризуется и, что особенно важно для летнего периода, быстро сохнет после стирки.

КАК ВЫБРАТЬ ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЁ НА ЛЕТО



Сатин

Сатиновое постельное бельё отличается лёгким блеском и ярким дизайном. В отличие от предыдущих тканей, сатин обладает повышенной прочностью, не линяет и не деформируется даже после многочисленных стирок. Несмотря на то, что эта ткань очень плотная, сатин обладает охлаждающим эффектом, который необходим в условиях изнуряющей летней жары.

Шёлк

В составе белкового волокна, из которого изготавливается шёлк, находится более 18 аминокислот, что очень благоприятно влияет на состоянии нашей кожи. Натуральный шёлк не вызывает аллергии и является природным антисептиком: на его поверхности быстро погибают микробы и бактерии. Однако, главным достоинством шёлка, делающим бельё из этого материала лучшим изделием для летнего периода, является «охлаждающий» эффект.

Бамбук

Бамбук – это экзотическая гигантская трава, которую можно перерабатывать в особо тонкое волокно, которое идеально подходит для создания очень мягкого и приятного на ощупь постельного белья. В чём же привлекательность летнего постельного белья из бамбука?

- При изготовлении этого материала ни на одном этапе производства не используется синтетическое сырьё.

- Бамбуковая ткань моментально впитывает влагу и создаёт благоприятные условия для сна даже при самой высокой температуре.

- Постельное бельё из бамбука очень лёгкое и тонкое, благодаря чему оно высыхает после стирки буквально за считанные минуты.

НА ЧТО ЕЩЁ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

Как правило, по сравнению с другими временами года летом мы ведём более активный образ жизни. Однако длительные прогулки, занятия спортом и повышенные нагрузки из-за жары могут спровоцировать проблемы со сном. Чтобы спать крепко и спокойно, несмотря на летний зной, выбирайте постельное бельё красных, жёлтых, зелёных, оранжевых и голубых тонов. Оказывается:

- красные и оранжевые тона имеют свойство понижать артериальное давление, благодаря чему мы засыпаем быстрее;

- жёлтый цвет помогает бороться с плохим настроением;

- а зелёные и голубые краски обладают успокаивающим эффектом и обеспечивают крепкий сон.

Кроме того, многие тона способны влиять на наши тактильные ощущения. Например, когда мы смотрим на холодную пастельную цветовую гамму, температура нашего тела немного понижается.

Для летнего сезона отлично подойдёт постельное бельё с тематическими принтами: морской тематикой, изображением тропиков, ярких узоров и т. д.

Разобравшись, как выбрать постельное бельё на лето, не забудьте и о правильном уходе за ним: внимательно изучите рекомендации на этикетке изделия и постарайтесь стирать постельное бельё качественными порошками или гелями для стирки.

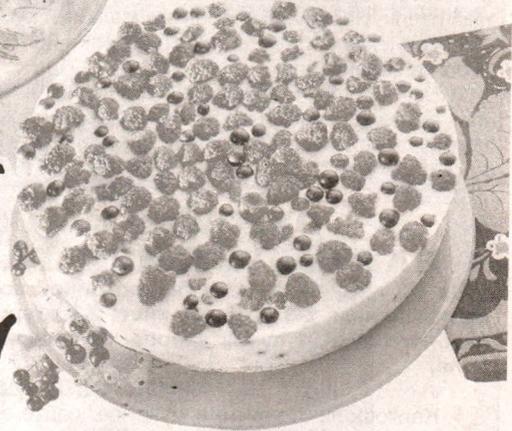
С К готовим КУЛИНОЙ

№7(105) Июль 2015

ГОТОВИМ
ИЗ МОЛОДОЙ
КАРТОШКИ



ЛЕТНЯЯ
ВЫПЕЧКА
С ЯГОДАМИ



ХОЛОДНЫЕ
СУПЫ
И ОКРОШКИ

ТОРТ

«ДАМСКИЕ ПАЛЬЧИКИ»



Рекомендуем извлечь и подшить эту часть газеты

ХОЛОДНЫЕ СУПЫ



ОКРОШКА С ОХОТНИЧЬИМИ КОЛБАСКАМИ

На 1 л хлебного кваса: 2 охотничьих колбаски, 100-150 г варёной колбасы, 2 варёных яйца, 2-3 варёных картофелины, 1-2 огурца, 2-4 редиски, майонез или сметана по вкусу, 1 пучок зелёного лука, 1 пучок укропа, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Охотничьи колбаски разрежьте вдоль на 2 половины, а затем нарежьте поперёк тоненькими кусочками. Варёные яйца и картофель очистите, нарежьте небольшими кусочками. Варёную колбасу и очищенные от шкурки огурцы нарежьте мелкими кубиками.
2. Редиску разрежьте на четвертинки и каждую нашинкуйте. Порубите укроп и зелёный лук.
3. Всё аккуратно соедините в кастрюле, посолите, добавьте майонез или сметану, размешайте и залейте хлебным квасом. Дайте окрошке немного настояться, разлейте по тарелкам и подайте к столу.

Олеся НИКУЛИНА, г. Тула

ОКРОШКА С САЛЯМИ НА КЕФИРЕ И МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДЕ

На 1/2 л кефира: 1/2 л газированной воды, 100-150 г салями, 2-3 картофелины, 2-3 варёных яйца, 2-3 огурца, 100 г редиски, 1 пучок зелёного лука, 1 пучок укропа, яблочный уксус, сметана по вкусу, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель отварите в мундире, дайте остыть, очистите и порежьте кубиками, мелко нарубите яйца. Очистите от шкурки огурцы, натрите на крупной тёрке вместе с редиской.
2. Салами нарежьте маленькими кубиками. Зелёный лук и укроп мелко порежьте и разотрите с солью.
3. Все подготовленные ингредиенты сложите в кастрюлю, залейте холодным кефиром и газированной водой, посолите, размешайте. Подкислите окрошку небольшим количеством яблочного уксуса, добавьте сметану по вкусу.

Ирина ОСАДЧАЯ, г. Смоленск

ОКРОШКА ПО-КОРЕЙСКИ

На 1 л минеральной воды: 3 яйца, 3-4 листа пекинской капусты, 2 свежих огурца, 100 г морковки по-корейски, 3-4 помидора, 5-6 редисок, 1-2 луковички, 1-2 зубчика чеснока или по вкусу, по 1 пучку зелёного лука, укропа, петрушки, кинзы, 100 г соевого соуса, 1 ст. л. уксуса 9%-го, 5-6 ст. л. раст. масла, 1 ст. л. острой соевой пасты, 2 ст. л. сахара, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца взбейте вилкой с солью и молотым чёрным перцем. Пожарьте омлет, затем сверните его в рулет и оставьте так остывать.
2. Лук и чеснок очистите. Лук нарежьте соломкой, чеснок пластинами. Обжарьте овощи на раст. масле до мягкости.
3. Пекинскую капусту и огурцы нарежьте соломкой, сложите в большую миску, посолите, поперчите, размешайте и помните руками, чтобы овощи дали сок. Сверху на овощи выложите горячий обжаренный лук с чесноком и маслом. Размешайте. Дайте остыть.
4. Помидоры и редиску нарежьте соломкой, морковку по-корейски — небольшими кусочками. Зелень промойте, обсушите, мелко порежьте.
5. В кастрюлю налейте минеральную воду, добавьте соевый соус, соевую пасту, сахар, уксус, немного соли. Размешайте. Добавьте все подготовленные ингредиенты. Размешайте, разлейте в порционные тарелки, сверху выложите нарезанный кусочками яичный рулет и подайте к столу.

Елена МАЛАХОВА, г. Тверь

ОКРОШКА «ДАЧНАЯ»

На 1 л кефира: 1 пучок листьев молодой крапивы, 2 варёных яйца, 6-7 редисок, 2 огурца, 1 пучок зелёного лука, 2 ст. л. измельчённой зелени укропа, соль. Для подачи: отварной картофель.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Листья крапивы промойте и варите в кипящей воде около 5 мин. Затем протрите крапиву через сито или измельчите её с помощью блендера или кухонного комбайна.
2. Яйца очистите, мелко порежьте. Овощи и зелень промойте, обсушите. Редиску нарежьте полукольцами, огурцы — тонкой соломкой. Зелёный лук мелко порубите ножом.
3. Соедините в кастрюле все подготовленные продукты, размешайте, посолите, посыпьте зеленью укропа и залейте кефиром. Окрошку подайте к столу охлаждённой вместе с отварным картофелем.

Ирина ОБЧИННИКОВА, г. Орёл



Окрошки и холодные борщи имеют немаловажное для хозяек преимущество — их можно готовить дня на два вперёд и спокойно ставить в холодильник, они от этого становятся только вкуснее.

Ольга МИРОНОВА, г. Волгоград

ХОЛОДНЫЙ БОРЩ

На 2.5 л воды: 500 г свёклы, 300 г свежих огурцов, 100 г зелёного лука, зелень укропа и петрушки, 200 г варёной колбасы или сосисок, 150 г буженины или карбоната, лимонная кислота на кончике ножа или лимонный сок по вкусу, соль. Для подачи: варёные яйца, сметана.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Свёклу чистим, натираем на крупной тёрке и опускаем в кастрюлю с кипящей водой. Добавляем соль и лимонную кислоту или сок. Кипятим 1-2 мин. Снимаем с огня и оставляем охлаждаться.
2. Огурцы и мясопродукты нарезаем кубиками, зелёный лук, укроп и петрушку мелко рубим. Всё опускаем в охлаждённый отвар свёклы. Даём настояться не менее часа.
3. Разливаем борщ в порционные тарелки. Добавляем по половинке варёного яйца и сметану.

ОКРОШКА НА ТОМАТНОМ СОКЕ

На 1,5 л томатного сока: 4-5 варёных картофелин, 3 варёных яйца, 5-6 редисок, 3 свежих огурца, 2-3 веточки базилика, 2-3 веточки кинзы, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель отварите в мундире, остудите, почистите и нарежьте кубиками. Варёные яйца почистите и также нарежьте небольшими кубиками.
2. Хорошо вымойте редиску, огурцы и зелень, обсушите. Редиску и огурцы порежьте тонкой соломкой, зелень мелко порубите.
3. Соедините в кастрюле все ингредиенты и хорошо перемешайте. Залейте окрошку томатным соком, посолите и поперчите по вкусу.

*Людмила МЫСИНА,
г. Воронеж*

ХОЛОДНЫЙ ТОМАТНЫЙ СУП С ТУНЦОМ

На 1 кг помидоров: 1 банка консервированного тунца, 1 ломтик белого хлеба без корочки, 1/4 ст. молока, 2 ст. л. оливкового масла, 1-2 ст. л. лимонного сока, перец, соль. Для украшения: базилик.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Помидоры ошпарьте кипятком, очистите от кожицы и измельчите в блендере.
2. Белый хлеб без корочки залейте молоком и разомните вилкой. Смешайте с томатной массой. Добавьте оливковое масло, лимонный сок, соль и перец. Поместите на 2 ч. в холодильник.
3. Измельчите консервированную рыбу, разложите по тарелкам и залейте томатной массой. Украсьте листиками базилика.

*Екатерина ЧЕРНЫХ,
г. Елец, Липецкая обл*

ЙОГУРТОВЫЙ ГАСПАЧО

На 1 л натурального йогурта или кефира: 2 помидора, 1 огурец, 1 сладкий перец, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зелёного лука, 1 пучок укропа, по 3-4 веточки петрушки и кинзы, чёрный молотый перец, соль. Для подачи: домашние сухарики.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Помидоры обдайте кипятком, снимите кожицу, нарежьте кубиками. Огурцы очистите от кожуры, у сладкого перца удалите семена, порежьте ломтиками. Чеснок и зелень порубите.
2. Все овощи и зелень сложите в чашу блендера и измельчите до однородной массы. Затем залейте охлаждённым йогуртом или кефиром, посолите и поперчите.
3. К столу гаспачо подайте с сухариками или гренками.

Анна НАЗАРОВА, г. Рязань

Подсказка. Чтобы зелень в супе осталась яркой, обязательно отваривайте её на пару. Важно также охладить суп быстро. Для этого перелите измельчённый блендером суп в миску и поставьте её в большую посудину со льдом.

ХОЛОДНЫЙ КАВКАЗСКИЙ СУП С ЗЕЛЕНЬЮ

На 600 мл мацони или кефира: 1/2 л овощного бульона или воды, 2 картофелины, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 300 г молодой зелени по вкусу (крапива, шпинат, черемша, кресс-салат, укроп, петрушка и др.), 1 небольшой пучок салата-латука, 2 ст. л. раст. масла, острый красный перец, свежемолотый чёрный перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель, лук и чеснок очистите и мелко нарежьте. Бульон или воду доведите до кипения.
2. В кастрюле с толстым дном разогрейте раст. масло, положите лук и чеснок, на среднем огне обжарьте до мягкости, часто помешивайте, чтобы лук не стал коричневым.
3. Добавьте картофель, влейте горячий бульон, доведите до кипения, готовьте до мягкости картофеля, примерно 15 мин.
4. Всю зелень, включая салат, вымойте, обсушите, мелко нарежьте, положите в сито, установите в кастрюлю, наполовину заполненную кипящей водой, накройте крышкой и варите на пару 5 мин.
5. Отваренную зелень добавьте в суп, посолите, поперчите, снимите с огня. Измельчите с помощью погружного блендера до однородности и остудите. Смешайте суп с сильно охлаждённым мацони или кефиром. При желании ещё посолите и поперчите, приправьте острым перцем и подавайте к столу.

Ольга ПИСАРЕВА, г. Краснодар



ТОМАТНО-ПЕРЕЧНЫЙ СУП С БАЗИЛИКОМ

На литровую банку помидоров в собственном соку: 900 г красного сладкого перца, 1 черешок сельдерея, 1 красная луковица, 3-4 зубчика чеснока, кусочек перца чили, 100 г оливкового масла, 1 пучок базилика, 100 г сыра Фета, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Красный сладкий перец смажьте раст. маслом, посолите, поперчите и запекайте в духовке при 220°C до образования лёгких подпалин. Выньте из духовки, накройте фольгой и оставьте на полчаса. Затем очистите перец от семян и кожицы.
2. Произвольно нарежьте лук, чеснок, сельдерея, чили, мелко порубите стебли базилика. Всё обжарьте в кастрюле на оливковом масле. Добавьте консервированные помидоры (без кожицы) вместе с соком и очищенный запечённый перец, влейте воду или бульон до желаемой консистенции, доведите до кипения и снимите с огня.
3. Суп охладите, с помощью блендера измельчите в пюре, посолите и поперчите по вкусу.
4. При подаче к столу в тарелки с супом добавьте по 1 ст. л. оливкового масла, мелко нарезанные листья базилика и нарезанный кубиками сыр.

Галина НИКИТИНА, г. Ростов-на-Дону

САЛАТ «РАЗНОЦВЕТНЫЙ»

На 300 г варёного куриного филе: 1 крупный сладкий перец (200 г), 1 яблоко (150 г), 1 небольшой апельсин (150 г), 100 г твёрдого сыра, 100 г консервированной кукурузы, листья зелёного салата. Для заправки: 2 ст. л. раст. масла, 1 ст. л. винного уксуса, соль.

**ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
207
ккал
в 1 порции**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе, сладкий перец и яблоко порежьте тонкой соломкой, очищенный от кожуры апельсин – кусочками. Сыр натрите на крупной тёрке.

2. Для заправки смешайте масло с уксусом, посолите по вкусу.

3. На дно салатника уложите листья зелёного салата. На листья выложите слоями: куриное филе, сладкий перец, яблоко, апельсин, сыр, кукурузу. Полейте сверху заправкой.

Наталья ГОЛУБКИНА, г. Брянск

Что съесть, чтобы похудеть



ОКРОШКА С МЯСОМ И СВЁКЛОЙ НА КЕФИРЕ

На 1 л кефира жирностью 1%: 200 г отварной телятины, 4 варёных яйца, 2 огурца (200 г), 2 варёных свёклы (250 г), 50 г зелёного лука, 50 г укропа, соль.

**ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
167
ккал
в 1 порции**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Зелёный лук и укроп мелко порубите, положите в кастрюлю. Всыпьте 1 ч. л. соли. Разотрите зелень толкушкой до выделения сока.

2. Мясо и яйца мелко порежьте. Огурцы и очищенную свёклу натрите на крупной тёрке. Добавьте всё в кастрюлю с зеленью. Залейте кефиром, добавьте немного кипячёной воды, посолите. Перемешайте, поставьте на 20-30 мин. в холодильник.

Ольга САМОХВАЛОВА, г. Липецк

РЫБНЫЙ САЛАТ С ОВОЩАМИ И МАСЛИНАМИ

На 250 г отварного филе трески: 2 варёных картофеля (250 г), 2 варёных яйца, 1-2 помидора (200 г), 1 зелёное яблоко (150 г), 1 луковица (100 г), 30 г маслин, 1 пучок укропа (30 г), 2 ст. л. сметаны жирностью 10%, 1 ч. л. горчицы, соль.

**ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
146
ккал
в 1 порции**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Отварное рыбное филе нарежьте или разберите руками на кусочки.
2. Картофель, яйца, помидоры и очищенное яблоко нарежьте мелкими кубиками, маслины – колечками. Лук порубите, ошпарьте кипятком.

3. Все подготовленные ингредиенты соедините в салатнике. Добавьте измельчённый укроп. Заправьте сметаной, смешанной с горчицей. Посолите по вкусу.

Нина ЗАРУБИНА, г. Краснодар

СУП ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ И БРОККОЛИ

На 1.5 л воды: 300 г куриной грудки, 300 г брокколи, 2 картофелины (200 г), 1 морковь (100 г), 1 луковица (100 г), 2 ст. л. сливок жирностью 10%, 20 г сливочного масла, чёрный молотый перец, соль.

**ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
157
ккал
в 1 порции**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Овощи вымойте, почистите. Брокколи разберите на мелкие соцветия. Картофель и морковь порежьте мелкими кубиками.

2. Куриную грудку порежьте кубиками, лук порубите. Слегка обжарьте вместе на сливочном масле. Переложите в кастрюлю, залейте водой, доведите до кипения.

3. Добавьте картофель с морковью. Варите до готовности картофеля. Положите брокколи, посолите, поперчите. Варите 2-3 мин. Снимите с огня, добавьте сливки, перемешайте.

Светлана СЕМЁНОВА, г. Сочи

КУРИЦА НА ОВОЩНОЙ ПОДУШКЕ

На 600 г бескостных куриных окорочков без кожи: 400 г белокочанной капусты, 1 сладкий перец (200 г), 2 помидора (200 г), 200 г моркови, 1 луковица (100 г), 2 зубчика чеснока, 100 г обезжиренного натурального йогурта, 1 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

**ВСЕГО
8 ПОРЦИЙ
286
ккал
в 1 порции**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриные окорочка порежьте кусочками. Посолите, поперчите, смажьте йогуртом. Отправьте на 1 ч. в холодильник.

2. Капусту мелко нашинкуйте. Помидоры и морковь нарежьте кружочками, лук – полукольцами, сладкий перец – длинной соломкой. Чеснок порубите.

3. В смазанную маслом форму выложите подготовленные продукты слоями: лук, морковь, капуста, чеснок, сладкий перец, помидоры. Сверху положите куриное мясо. Запекайте около 1 ч. в разогретой до 180°C духовке.

Наталья ПРОХОРЧЕНКО, г. Белгород

КУРИНЫЕ ЗРАЗЫ С ЯБЛОКАМИ

На 500 г фарша из куриного филе: 3 яблока (Семеренко) (300 г), 1 небольшая луковица (80 г), чёрный молотый перец, соль.

**ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
206
ккал
в 1 порции**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе, лук и 2 очищенных яблока пропустите через мясорубку или измельчите в блендере. Посолите, поперчите, перемешайте.

2. Оставшееся яблоко очистите, разрежьте на 12 долек.

3. Фарш разделите на 12 частей, сформируйте лепёшки. На каждую лепёшку положите дольку яблока, слепите овальные котлетки. Готовьте в пароварке или запекайте в разогретой духовке.

Галина НОСЫРЕВА, г. Горно-Алтайск

**РЫБА ПОД
ЗЕЛЁНЫМ СОУСОМ**

На 400 г филе трески: 3 ст. л.

**ВСЕГО
2 ПОРЦИИ
281
ккал
в 1 порции**

сметаны жирностью 10%, 1 пучок зелени укропа и петрушки (50 г), 50 г тёртого твёрдого сыра, 1 ч. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В чашу блендера выкладываем сметану и порезанную зелень. Измельчаем на небольшой скорости.
2. Рыбу нарезаем порционными кусками, солим, перчим. Выкладываем в смазанную маслом форму. Сверху заливаем сметаной с зеленью, посыпаем тёртым сыром, запекаем в течение 20-25 мин. в разогретой до 180°C духовке.

*Тамара МАКАРОВА, г. Тамбов***РАГУ С ГРИБАМИ
«ГАРМОНИЯ»**

На 1 кабачок или цуккини (200 г):

**ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
161
ккал
в 1 порции**

3 помидора (300 г), 2 моркови (200 г), 1 сладкий перец (150 г), 1 луковица (100 г), 2-3 зубчика чеснока, 1 банка консервированных шампиньонов (400 г), 2 ст. л. раст. масла,

зелень по вкусу, молотый кориандр, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Овощи вымойте, нарежьте кубиками. Чеснок и зелень мелко порубите.
2. Лук и морковь слегка потушите на раст. масле. Добавьте сладкий перец, кабачок, помидоры и чеснок. Тушите под крышкой почти до готовности. Добавьте грибы без жидкости и зелень. Посолите, поперчите, приправьте кориандром. Аккуратно перемешайте. Тушите 1-2 мин.

*Екатерина ЛАКЕЕВА,
г. Калининград***ХОЛОДНЫЙ
ДЕСЕРТ С МАЛИНОЙ**

На 450 г ягодного йогурта жирностью 1.5%: 100 г малины, 1/3 ч. л. раст. масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Форму выстелите двойным слоем фольги, сделайте бортики. Смажьте раст. маслом.
2. На фольгу вылейте йогурт слоем толщиной 1-1,5 см. Сверху насыпьте малину. Поставьте в морозилку не менее чем на 4 ч. Йогурт должен полностью застыть.
3. Готовый десерт извлеките из формы, переложите из фольги на доску. Острым ножом порежьте на кусочки произвольной формы.

Просто и очень вкусно.

*Елена КАМЕНСКАЯ,
г. Ростов-на-Дону***МЯСО, ТУШЁННОЕ С ОВОЩАМИ**

На 600 г телятины: 1 кабачок (300 г), 300 г моркови, 1 сладкий перец (200 г), 1 помидор (100 г), 50 г лука-порея, зелень по вкусу, 40 г раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

**ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
261
ккал
в 1 порции****ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Мясо нарезаем кубиками или полосками, обжариваем на 1 ст. л. раст. масла до золотистого цвета. Перекладываем в кастрюлю с толстым дном или мультиварку. Наливаем воду, чтобы она была чуть выше уровня мяса. Тушим около 30 мин.
2. Кабачок нарезаем крупными кусочками, морковь и сладкий перец – соломкой, помидор – дольками, лук-порей – колечками.
3. На сковороде обжариваем морковь и лук. Добавляем сладкий перец и кабачок. Обжариваем в течение 5-10 мин. Солим, перчим по вкусу, перемешиваем.
4. На мясо выкладываем жареные овощи. Сверху распределяем кусочки помидора; посыпаем рубленой зеленью. Тушим всё вместе около 5 мин.

Галина НИКИТИНА, г. Ростов-на-Дону**ГОВЯДИНА, ТУШЁННАЯ
С БАКЛАЖАНАМИ**

На 700 г филе говядины: 500 г баклажанов, 200 г кабачков, 500 г помидоров, 200 г сладкого перца, 150 г моркови, 2 луковицы (150 г), 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. раст. масла, 50 г сливочного масла, зелень укропа и петрушки, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажаны вымойте, нарежьте брусочками. Посолите, оставьте на 30 мин., затем промойте, обсушите.
2. Мясо нарежьте небольшими кубиками, кабачок – полукольцами, сладкий перец и морковь – соломкой, лук – четвертькольцами. Чеснок порубите. Помидоры измельчите в блендере.
3. В кастрюле с толстым дном на раст. масле обжарьте мясо до золотистой корочки. Добавьте лук и чеснок. Посолите, поперчите, немного обжарьте.
4. Затем на мясо выложите слоями овощи: морковь, сладкий перец, кабачок, баклажаны. Сверху разложите кусочки сливочного масла. Тушите под крышкой на слабом огне 2-2,5 ч. При необходимости подлейте немного воды. За 30 мин. до готовности добавьте помидоры, посолите.
5. Перед подачей к столу украсьте готовое блюдо веточками зелени.

*Ольга ПИСАРЕВА, г. Краснодар***ТВОРОЖНЫЙ ДЕСЕРТ С ЧЕРНИКОЙ
И ПЕЧЕНЬЕМ**

На 500 г творога жирностью 1.8%: 200 г черники, 100 г песочного печенья, 2 ст. л. сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Чернику вымойте, просушите. Печенье поломайте на мелкие кусочки.
2. Творог взбейте с сахаром, разделите на 2 части. В одну часть добавьте половину ягод и взбейте в блендере.
3. На дно креманок выложите творог с черникой, на него – раскрошенное печенье, затем – белый творог. Украсьте оставшимися ягодами.

*Анна КОПЫЛОВА, г. Липецк***ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
289
ккал
в 1 порции**

ЛАЗАНЬЯ С ОВОЩАМИ

На 6 листов лазаньи: 1 баклажан, 1 сладкий перец, 1 красная луковица, 4-5 шампиньонов, 250 г моцареллы (сулугуни или твёрдого сыра), 4 ст. л. томатной пасты, раст. масло, итальянские травы, сахар по вкусу, 1 ч. л. молотого мускатного ореха, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажан, очищенный от семян сладкий перец и лук нарежьте мелкими кубиками. Обжарьте всё вместе на раст. масле. Добавьте нарезанные кусочками грибы. Посолите, поперчите, приправьте мускатным орехом.

2. В миске разведите томатную пасту водой (1/2-3/4 ст.). Добавьте сахар по вкусу и итальянские травы.

3. В форму выложите слой листов лазаньи, смажьте томатным соусом. Сверху положите овощи, разровняйте. Накройте оставшимися листами лазаньи, смажьте соусом, посыпьте натёртым сыром. Запекайте 30-35 мин. в разогретой до 170-180°C духовке, пока сыр не подрумянится.

Наталья ОСТАПЕНКО, г. Рязань

РЫБНО-ОВОЩНОЕ РАГУ

На 600 г филе морской рыбы без кожи (трески, хека, окуня, сибаса): 400 г молодого картофеля, 2 молодых цуккини или кабачка, 3-4 морковки, 2 луковицы, 1-1,5 ст. овощного или рыбного бульона, 1/2 лимона, раст. масло, молотый чёрный перец, соль. Для подачи: сметана или оливковое масло, зелень петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Цуккини или кабачки разрежьте вдоль и нарежьте полукольцами, картофель и морковь – брусочками, лук – соломкой.

2. Разогрейте раст. масло в широкой кастрюле с толстым дном и положите лук. Готовьте 4-5 мин. Добавьте морковь и жарьте ещё 5 мин. Положите картофель, влейте бульон, доведите до кипения и тушите на среднем огне до готовности картофеля (6-8 мин.). Затем добавьте цуккини или кабачки и готовьте до полной готовности овощей, ещё 6-8 мин.

3. Рыбное филе нарежьте кусочками по 30-40 г. Лимон очистите, мякоть нарежьте тонкими кружками.

4. В кастрюлю к овощам положите рыбу и лимон, посолите и поперчите, тушите на слабом огне 6-8 мин. При подаче к столу посыпьте рагу петрушкой, полейте сметаной или оливковым маслом.

Елена ОНИЩЕНКО, г. Тула



22

КАБАЧКОВЫЕ РУЛЕТКИ С МЯСОМ И ГРИБАМИ

На 1/2 кабачка: 1 яйцо, 2-3 ст. л. манки, 2 ст. л. муки, раст. масло, чёрный молотый перец, соль. Для начинки: 100 г мясного фарша, 2 луковицы, 50 г маринованных грибов, раст. масло. Для запекания: тёртый сыр, майонез. Для подачи: зелень.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачок очистите, натрите на крупной тёрке, отожмите от жидкости. Добавьте яйцо, манку, муку, соль и молотый перец.

2. Из приготовленной смеси пожарьте на раст. масле три блина. Чтобы их легче было скрутить рулетами, вторую сторону не жаривайте до конца.

3. Приготовьте начинку. Сырой фарш размажьте по блинам, выложите обжаренный лук и мелко порезанные грибы. Сверните всё в рулеты, уложите в форму, смазанную маслом.

4. Рулетики смажьте сверху смесью майонеза и тёртого сыра. Запекайте в духовке до готовности. При подаче украсьте зеленью.

Юлия АВДЕЕВА, г. Волгоград

ЗАПЕКАНКА «ЛЕНИВЫЙ ГОЛУБЕЦ»

На 300 г очищенных кабачков: 250 г мясного фарша, 200 г варёного риса, 2 помидора, 2-3 луковицы, пряности (чеснок, молотый чёрный перец, мускатный орех, имбирь), зелень петрушки, сахар по вкусу, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Овощи вымойте, обсушите. Кабачки очистите, натрите на крупной тёрке. Помидоры нарежьте дольками.

2. Лук очистите и нарежьте кубиками, обжарьте на сковороде с разогретым раст. маслом до лёгкого зарумянивания. Добавьте отжатые от лишней жидкости кабачки и тушите 4-5 мин. Затем добавьте помидоры и жарьте всё до готовности.

3. Смешайте фарш, варёный рис, тушёные овощи. Посолите, добавьте сахар, пряности и порубленную петрушку. Всё перемешайте.

4. Подготовленную массу выложите в форму, разровняйте и запекайте в духовке при 180°C около 30 мин.

Запеканка вкусная как в горячем, так и в холодной виде.

Мария ПЕШКОВА, г. Ростов-на-Дону

КУЧЕРИКАС

(Баклажаны, запечённые с сыром и творогом)

На 4 баклажана: 250 г творога, 200 г тёртого твёрдого сыра, 1 яйцо, 2 зубчика чеснока, зелень петрушки, укропа и базилика, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажаны разрезаем вдоль, сохранив плодоножку. Отвариваем в течение 15-20 мин. в подсоленной воде. Откидываем на дуршлаг, даём остыть. Вынимаем ложечкой мякоть.

2. В миске смешиваем творог с тёртым сыром. Добавляем яйцо, измельчённый чеснок, порубленную зелень, мякоть баклажанов и молотый перец. Перемешиваем.

3. На половинки баклажанов выкладываем сырно-творожную массу. Баклажаны выкладываем в смазанную маслом форму. Запекаем 30 мин. в разогретой до 180°C духовке.

Вера ПАНТЕЛЕЕВА, г. Липецк

БАКЛАЖАНЫ В МЯСНОЙ ШУБКЕ

На 2 баклажана: 600 г мясного фарша, 2 яйца, 2 луковицы, раст. масло, чёрный молотый перец, соль. Для начинки: 100 г тёртого твёрдого сыра, 2 моркови, 2 зубчика чеснока, зелень петрушки, раст. масло, чёрный молотый перец.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажаны наколите в нескольких местах вилкой, запекайте в духовке или микроволновке до мягкости. Остудите, разрежьте вдоль пополам.
2. Приготовьте начинку. Морковь натрите на крупной тёрке, потушите на раст. масле до мягкости. Остудите. Добавьте натёртый на тёрке сыр, измельчённые петрушку и чеснок. Поперчите по вкусу, перемешайте.
3. В мясной фарш добавьте порубленный лук, яйца, молотый перец и соль. Переложите в чашу блендера, взбейте.
4. В серединку остывших баклажанов положите морковно-сырную начинку.
5. На пищевую плёнку выложите половину мясного фарша, разровняйте его в пласт. В центре фарша положите баклажан, аккуратно при помощи плёнки оберните его фаршем со всех сторон. Плёнку снимите. Так же поступите со вторым баклажаном и оставшимся фаршем.
6. Баклажаны переложите в смазанную маслом форму. Сверху сбрызните маслом, запекайте в разогретой до 180-190°C духовке до румяного цвета.
7. Готовые баклажаны остудите, нарежьте колечками.

Ольга НИКОЛАЕВА, г. Рыбинск

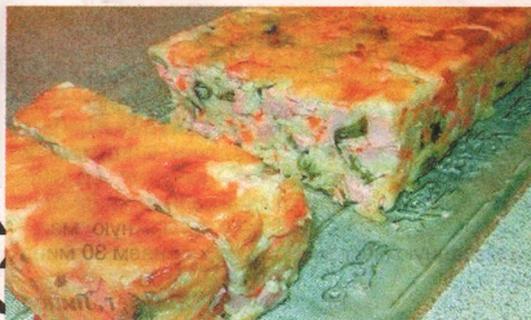
КАБАЧКОВО- ВЕТЧИННЫЙ КЕКС

На 1 кабачок: 300 г твёрдого сыра, 300 г ветчины, 1 сладкий перец, 1-2 зубчика чеснока, 1 пучок зелени по вкусу, 3 яйца, 3 ст. л. сметаны, 3 ст. л. муки, 1 ч. л. разрыхлителя, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачок и сыр по отдельности натрите на крупной тёрке. Ветчину и очищенный от семян сладкий перец нарежьте кубиками. Чеснок и зелень измельчите.
2. Яйца взбейте в пышную массу. Добавьте сметану, молотый перец и соль, перемешайте. Всыпьте муку с разрыхлителем. Ещё раз перемешайте.
3. В тесто добавьте отжатый от лишней жидкости кабачок, ветчину, сыр, сладкий перец, зелень и чеснок. Перемешайте.
4. Полученную массу выложите в смазанную маслом форму, поставьте в духовку, нагретую до 200°C. Выпекайте 40-45 мин. Вкусно как в горячем, так и холодном виде.

Валентина НИКОЛАЕВА, г. Брянск



ПЕРЦЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ СЫРОМ И ГРИБАМИ

Сладкого перца я всегда сажаю очень много, так как в моей семье его очень любят. Особенное предпочтение отдают фаршированному сыром и грибами.

Перцы ошпариваю кипятком, удаляю плодоножки, очищаю от семян. Для начинки натираю на тёрке плавленный сыр вместе с чесноком и луком. Добавляю мелко нарезанные грибы. Начиняю перцы этой начинкой. Оборачиваю каждый полоской сырокопчёного бекона, края скрепляю зубочистками. Затем запекаю в духовке в течение 15-20 мин. Вкуснота необыкновенная.

СОВЕТ. Кстати, вместо плавленого сыра можно взять любой другой, по вашему вкусу.

Лариса ГУБАНОВА, г. Вологда



ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ ГРИБАМИ И ОВОЩАМИ

На 5-6 сладких перцев: 150-200 г шампиньонов, 1 баклажан, 1 кабачок, 1-2 помидора, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 70-100 г тёртого твёрдого сыра, 30 г зелени укропа и петрушки, 4 ст. л. раст. масла, 1 ч. л. молотой паприки, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сладкий перец вымойте, разрежьте пополам, удалите семена. Ошпарьте кипятком, затем переложите в холодную воду.
2. Грибы нарежьте кусочками. Баклажан, кабачок, помидоры и лук порежьте мелкими кубиками. Чеснок измельчите.
3. Баклажаны и лук обжарьте на раст. масле. Добавьте грибы, кабачки, помидоры и чеснок. Посолите, поперчите, всыпьте паприку. Тушите 10 мин. на слабом огне.
4. Половинки перцев наполните приготовленной начинкой, выложите в смазанную маслом форму. Сверху посыпьте рубленой зеленью и тёртым сыром. Запекайте 20-30 мин. в духовке при 200°C.

Алла ПЕСКОВА, г. Краснодар

КАПУСТА, ТУШЁННАЯ С КОПЧЁНОЙ КУРИЦЕЙ

На 1 небольшой вилок белокачанной капусты: 1 копчёная куриная грудка, 1 ст. молока, 1 морковь, 1 луковица, 2-3 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль. Для подачи: зелень укропа или петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук нарежьте четвертькольцами, обжарьте на раст. масле. Добавьте натёртую на крупной тёрке морковь. Перемешайте. Затем добавьте нашинкованную капусту, быстро перемешайте. Тушите под крышкой, периодически помешивая, в течение 10 мин.
2. Затем влейте в сковороду к овощам молоко, перемешайте. Тушите всё вместе почти до готовности капусты. Посолите, поперчите.
3. В конце приготовления добавьте нарезанную кусочками куриную грудку. Перемешайте, тушите до готовности.
4. Перед подачей к столу посыпьте готовое блюдо рубленой зеленью.

Раиса ТАТЬЯНИНА, г. Астрахань

ПИРОГ СО СМОРОДИНОЙ И МАСКАРПОНЕ

Для теста: 200 г муки, 2 яйца, 100 г сахара, 200 г сметаны, 1/4 ч. л. разрыхлителя, сливочное масло. **Для начинки:** 1 ст. чёрной смородины, 250 г сливочного сыра маскарпоне, сахар по вкусу, 2-3 ст. л. сливок по желанию.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца взбейте с сахаром, добавьте сметану. Муку смешайте с разрыхлителем и постепенно всыпьте в яично-сметанную массу. Замесите тесто.

2. В форму, смазанную сливочным маслом и обсыпанную мукой, выложите половину теста. На тесто выложите 2/3 ст. подготовленных ягод. Залейте оставшимся тестом, поверхность разровняйте лопаточкой.

3. Выпекайте пирог около 1 ч. при 180°C (готовность проверьте деревянной палочкой).

4. Оставшиеся ягоды превратите в пюре с помощью блендера, затем протрите через сито. Маскарпоне взбейте с 1-2 ст. л. сахара и ягодным пюре. По желанию можно добавить 2-3 ст. л. сливок.

5. Готовый пирог хорошо остудите, затем покройте массой из маскарпоне с ягодным пюре.

Вероника ЗАХАРОВА, г. Тамбов

ЧЕРНИЧНАЯ ШАРЛОТКА С ШОКОЛАДНЫМ СОУСОМ

На 1 ст. муки: 1 ст. сахара, 3 яйца, 200 г свежей или замороженной черники, 1 ч. л. разрыхлителя, щепотка соли. **Для соуса:** 60 г белого шоколада, 25 г сливочного масла, весь сок от размороженных ягод.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Подготовленные ягоды насыпьте в сотейник, добавьте 1-2 ст. л. воды и прогрейте на слабом огне, пока они не дадут сок. Процедите сок через сито в отдельную ёмкость, ягоды отложите.

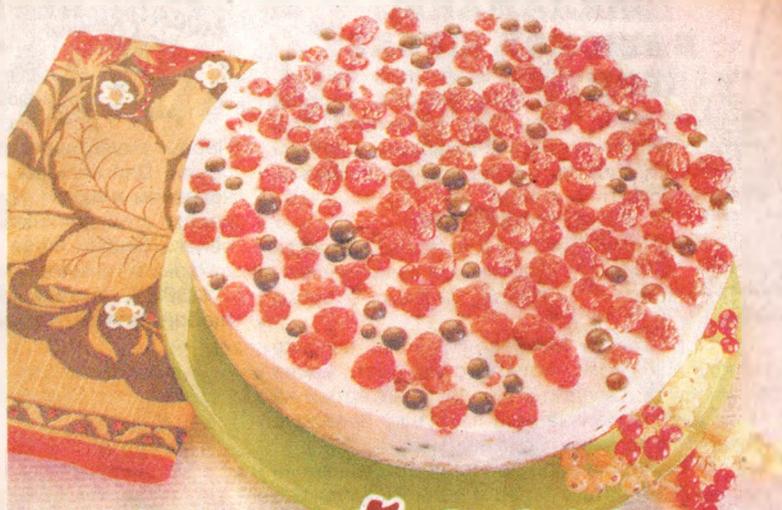
2. В миске смешайте муку, сахар, соль и разрыхлитель, добавьте яйца и вымесите тесто миксером до однородности. Добавьте ягоды и немного перемешайте лопаточкой, слишком не усердствуйте, чтобы пирог получился в красивых разводах.

3. Тесто вылейте в разъёмную форму, застеленную бумагой для выпечки, и отправьте в разогретую до 180°C духовку минут на 30.

4. Для соуса на водяной бане растопите шоколад и масло, перемешайте до однородности. Доведите сок от ягод до кипения и влейте в масляно-шоколадную смесь, ещё раз всё тщательно перемешайте.

5. Готовый пирог выньте из духовки, дайте немного остыть. Снимите бортики формы, переложите пирог на блюдо и разрежьте на порции. Подайте с шоколадным соусом к чаю или кофе.

Галина ХРОМОВА, г. Екатеринбург



ЯГОДНЫЙ СЕЗОН

ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ С МАЛИНОЙ

На 230 г готового слоёного теста: 750 г творога, 75 г сливочного масла или маргарина, 1/2 ст. сахара, 4 яйца, 4 ст. л. манной крупы, 3 ст. л. молока, тёртая цедра 1 лимона, 1 пакетик ванильного сахара, щепотка соли. **Для начинки:** 500 г малины, 3 ст. л. желе из красной смородины. **Для украшения:** 1 ст. л. сахарной пудры, листочки мяты.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Миксером взбейте размягчённое сливочное масло с сахаром, ванильным сахаром и солью. Взбивая, вводите по одному яичные желтки, затем добавляйте творог, манку, молоко и лимонную цедру. Отдельно взбейте яичные белки в устойчивую пену и соедините их с творожной массой.

2. Слоёное тесто раскатайте, выложите в выстланную пергаментом форму. Края теста заверните вверх в виде бортика. На тесто выложите творожную массу, разровняйте. Выпекайте пирог 35 мин. в духовке, нагретой до 200°C.

3. Готовый пирог остудите, выложите на него малину, покройте подогретым смородиновым желе.

4. Перед подачей к столу посыпьте пирог сахарной пудрой, украсьте листочками мяты.

Юлия СЕМЁНОВА, г. Омск

КОФЕЙНЫЙ ДЕСЕРТ С МАЛИНОЙ И СМОРОДИНОЙ

На 4 ст. л. малины: 2 ст. л. чёрной смородины, 2 яичных желтка, 1 ст. крепкого кофе, 1 ст. л. кофейного ликёра, 50 г белого шоколада.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Ягоды промойте, у малины удалите плодоножки, смородину снимите с веточек. Немного ягод оставьте для оформления десерта, остальные разложите в 4 вазочки.

2. Отделите белки от желтков. Желтки разотрите с сахаром, добавьте кофе и ликёр. Взбейте на горячей водяной бане до образования густой плотной пены. Затем поставьте массу в ледяную воду, продолжая взбивать до полного загустения.

3. Полученную массу разложите в вазочки с ягодами. Сверху выложите оставшиеся ягоды, посыпьте тёртым шоколадом.

Ирина ЕГОРОВА, г. Иваново

СМУЗИ ИЗ ЧЕРНИКИ И БАНАНА

На 1 ст. черники: 1 банан, 1 ст. кефира.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Банан очищаем, нарезаем кусочками, складываем в чашу блендера.

2. Добавляем чернику и кефир. Взбиваем до получения однородной консистенции.

Инна ЧЕЛНОКОВА, г. Белгород

ПИРОГ С ЕЖЕВИКОЙ И ЧЕРНИКОЙ

На 200 г муки: 4 яйца, 250 г сахара, 250 г творога, 100 г маргарина или сливочного масла, 1/2 пакетика разрыхлителя, раст. масло. Для начинки: по 150-200 г ежевики и черники. Для помадки: 1/2 банки сгущённого молока, 2 ст. л. какао-порошка, 50 г сливочного масла, 1/3 ст. ягодного сока.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Взбейте миксером яйца с сахаром. Взбивая, добавьте творог и растопленный маргарин или масло. Затем всыпьте муку, смешанную с разрыхлителем.

2. Половину теста выложите в смазанную раст. маслом форму. Сверху распределите ежевику и чернику. Залейте оставшимся тестом. Выпекайте около 1 ч. в разогретой до 150-160°C духовке.

3. Приготовьте помадку. Сливочное масло растопите в небольшой кастрюльке. Ягодный сок прокипятите. Сгущёнку смешайте с какао, затем вылейте в кастрюльку с маслом. Тщательно перемешайте, добавьте ягодный сок. Ещё немного прогрейте.

4. Пирог выньте из духовки, немного охладите, залейте помадкой.

Галина РОДИОНОВА, г. Брянск

ШОКОЛАДНЫЙ КЕКС С ВИШНЕЙ И МЁДОМ

На 2 ст. муки: 400 г свежей или замороженной вишни (без косточек), 1/2 ст. раст. масла, 1/2 ст. сахара, 2 ст. л. мёда, 1 пакетик ванильного сахара, 2 ст. л. какао-порошка, 1 ч. л. разрыхлителя для теста, 1/2 ч. л. соли. Для посыпки: сахарной пудры.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Из свежей вишни удалите косточки, сок соберите в отдельную посуду. Замороженную вишню разморозьте, также соберите сок. Долейте в него столько кипячёной воды, чтобы получился 1 ст. жидкости.

2. Муку смешайте с какао и разрыхлителем для теста, просейте.

3. В глубокой миске смешайте раст. масло, сахар, мёд, ванильный сахар и соль. Влейте вишнёвую воду, размешайте до растворения сахара.

4. Соедините массу с вишней, подготовленной сухой массой и перемешайте.

5. Форму для кекса или маленькие формочки смажьте раст. маслом, влейте в них тесто и выпекайте до готовности в нагретой до 180°C духовке. Готовые кексы остудите и посыпьте сахарной пудрой.

Зинаида СИНЬКОВА, г. Лабинск, Краснодарский край

Этот пирог надо есть охлаждённым. Сочетание песочного теста, заварного крема и вишни в желе — настоящее райское наслаждение!

Наталья ШЛЯПИНА, г. Санкт-Петербург

ВИШНЁВЫЙ ТАРТ С ЗАВАРНЫМ КРЕМОМ

Для теста: 150 г сливочного масла, 230 г муки, 1/2 ч. л. соли. Для крема: 300 мл молока, 40 г кукурузного крахмала, 3 яйца, 50 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара (16 г), 40 г сливочного масла. Для желе: 300 г свежей вишни, 6 пластин желатина, 2 ст. л. сахара. Для украшения: вишня без косточек.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Размягчённое сливочное масло смешайте с мукой и щепоткой соли. Тесто накройте пищевой плёнкой и положите в холодильник на 30 мин.

2. Для крема яйца взбейте с сахаром и ванильным сахаром. Добавьте молоко и крахмал. Всё хорошо взбейте венчиком. Помешивая, поставьте варить до загустения. Снимите с огня, охладите. Добавьте сливочное масло, размешайте.

3. Дно формы диаметром 26-28 см застелите бумагой для выпечки. Тесто раскатайте через плёнку и перенесите его в форму. Сверху выложите ещё кружок бумаги для выпечки, насыпьте фасоль и поставьте форму в духовку, разогретую до 190°C, на 15 мин. Затем уберите фасоль и запекайте ещё 10 мин. Форму выньте, дайте остыть основе пирога.

4. Желатин замочите для разбухания, затем распустите в микроволновке или на водяной бане согласно инструкции.

5. Вишню без косточек измельчите с помощью блендера. Добавьте сахар, размешайте. Добавьте желатин.

6. На корж выложите крем, сверху — вишню без косточек. Всё залейте желе. Поставьте в холодильник на 2 ч.



ШОКОЛАДНО-МАЛИНОВЫЙ КЕКС

На 2 ст. муки: 1 ст. малины, 1/2 ст. сахара, 1/2 ст. молока, 5 ст. л. какао-порошка, 4 яйца, 1 ч. л. соды, 1 ч. л. уксуса, раст. масло. Для украшения: 3 ст. л. сахарной пудры.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Малину переберите, вымойте и протрите через сито. Полученное пюре смешайте с сахаром, какао-порошком и молоком. Помешивая, доведите до кипения.

2. Малиновую массу снимите с огня, немного остудите. Добавьте соду, погашенную уксусом, затем муку. Замесите жидкое тесто.

3. Тесто вылейте в форму для выпечки, смазанную раст. маслом, поставьте в разогретую духовку. Выпекайте при средней температуре до готовности.

4. Готовый кекс остудите, разрежьте на кусочки, посыпьте сахарной пудрой.

Юлия НИФОНТОВА, г. Дзержинск

ВИШНЁВО-КРЫЖОВЕННЫЙ МОРС

На 1 л воды: 1 ст. вишни, 1 ст. крыжовника, 1/3 ст. сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Из вишни удалите косточки. Затем вишню и крыжовник пропустите через соковыжималку.

2. Оставшиеся от ягод выжимки залейте горячей водой, доведите до кипения. Всыпьте сахар, перемешайте. Добавьте свежий сок и ещё раз перемешайте.

3. Готовый морс к столу подавайте охлаждённым.

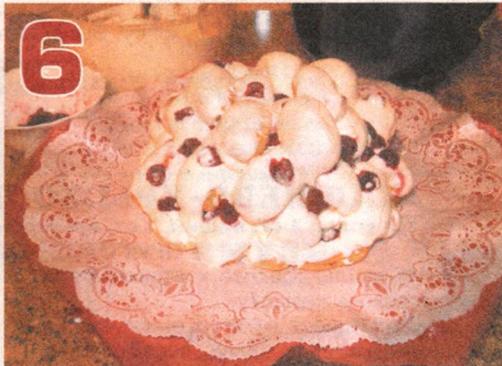
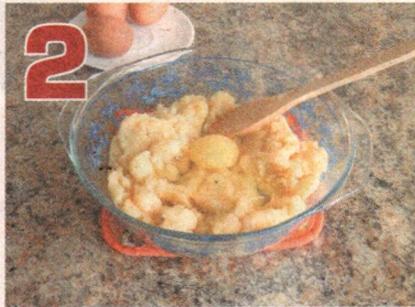
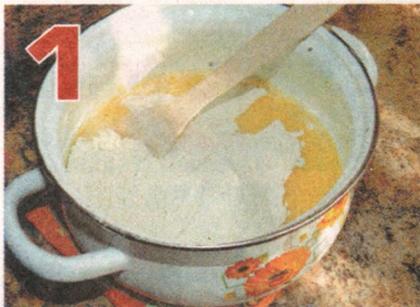
Людмила МЫСИНА, г. Воронеж



ТОРТ

«ДАМСКИЕ ПАЛЬЧИКИ»

Для теста: 150 г муки, 125 мл молока, 125 мл воды, 100 г сливочного масла, 4 яйца, 1 ст. л. сахара, щепотка соли. Для крема: 250 мл сливок для взбивания, 600 г сметаны жирностью 20%, 250 г сахара, 1 ст. л. крахмала, ванилин. Для начинки: 250 г вишни без косточек (свежей или свежемороженой), 150 г сахара, 100 г горького шоколада.



Марина ВОДОЛАЖСКАЯ,
г. Бийск, Алтайский край

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В кастрюлю налейте молоко с водой, добавьте масло, щепотку соли и сахар. Поставьте на огонь и, помешивая, доведите до кипения. Всыпьте за раз всю муку и быстро перемешайте ложкой.

Продолжайте заваривать тесто ещё около 2 мин., пока на дне кастрюли не сформируется тестяной шар, легко отстающий от стенок и дна.

2. Снимите кастрюлю с огня и переложите тесто в чистую миску. Остудите, пока оно не станет тёплым на ощупь. По одному разбивайте яйца и добавляйте в тесто, хорошо перемешивая после добавления очередного яйца. Готовое тесто должно быть блестящим, хорошо вымешанным и однородным.

3. Выдавите тесто на смазанный маргарином противень тонкими палочками и сразу выпекайте в заранее нагретой до 200°C духовке около 20 мин., до румяности, затем постепенно уменьшите температуру до 160°C и досушите ещё 15-20 мин. Готовые изделия лёгкие, сухие и не теряют формы после вынимания из духовки.

4. Вишню без косточек засыпьте сахаром и дайте немного постоять. Поставьте на огонь, доведите до кипения, немного проварите и остудите. Вишню выложите в сито, чтобы стёк сок.

5. Приготовьте крем. В сметану всыпьте сахар, ванилин, крахмал. Перемешайте и оставьте на 20 мин., до полного его растворения. Взбейте на минимальной скорости миксера до пышности. Затем сливки взбейте до пиков и аккуратно, при помощи лопатки, вмешайте сливки в сметанный крем. Получается масса, которая хорошо держит форму. Крем готов!

6. Соберите торт. На блюдо выкладывайте в виде горки заварные «пальчики», обмакнув их в крем, перекладывая вишней. Так соберите весь торт, поставьте в холодильник на ночь. Утром в микроволновке растопите 2/3 шоколада, а оставшуюся 1/3 натрите на мелкой тёрке. Залейте торт растопленным шоколадом и по краю присыпьте шоколадной крошкой. Очень вкусный и несложный в приготовлении торт готов!

Кабачок — однолетнее травянистое растение семейства тыквенных. Сегодня он необычайно популярен среди дачников, потому что считается одним из самых неприхотливых овощей. Кабачки вместе с другими «диковинными» культурами были завезены в Европу из Америки в XVI веке. Поначалу кабачки выращивались в ботанических садах. В Россию кабачок попал из Турции и Греции в XIX веке. Сегодня сезон кабачков начинается в средней полосе России в начале июля. В этот период на рынках можно купить не парниковые, а настоящие грунтовые кабачки.

КАБАЧОК- ЛЮБИМЕЦ ДАЧНИКОВ



НА ВКУС И ЦВЕТ

В зависимости от сорта кабачки бывают белого, жёлтого, зелёного и чёрного цвета. Имеют продолговатую форму. Одним из самых популярных сортов считается цуккини с кожурой от бледно-зелёного до тёмно-зелёного цвета. Мякоть кабачков очень сочная, упругая и нежная. Вкус — нейтральный, чуть сладковатый. Аромат — свежий, нежный.

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН

Кабачок — полезный витаминный и диетический овощ. В кабачках содержатся витамины С, В1, В2, D, РР, причём содержание аскорбиновой кислоты в кабачках достигает 30 мг на 100 г продукта. В кабачках много микроэлементов, среди которых калий, магний, железо, натрий, кальций и фосфор, есть органические кислоты и пектины. Кабачки способствуют нормализации водно-солевого обмена и очищению крови, помогают организму избавиться от излишков воды, соли и плохого холестерина. Небольшое содержание в кабачках клетчатки делает их полезными тем больным, которые перенесли операции на желудочно-кишечном тракте. Кабачок считается низкокалорийным диетическим продуктом, поэтому рекомендован при похудении.

ОСТОРОЖНОСТЬ НЕ ПОМЕШАЕТ

В сыром виде кабачки нельзя есть людям, страдающим язвой желудка и гастритом с повышенной кислотностью.

ВЫБИРАЕМ ЛУЧШЕЕ

Правило простое: чем моложе кабачок, тем он вкуснее. Поэтому в магазине и на рынке выбира-

ем кабачки небольших размеров массой 100-200 г и длиной до 20 см. Кожица кабачков должна быть тонкой, гладкой, без вмятин и царапин, так как при наличии повреждённой кабачки быстро портятся. Если вы выращиваете кабачки сами, не давайте им перерастать. Большие кабачки с толстой кожицей, массой семечек внутри и волокнистой мякотью считаются переспевшими.

КАК ХРАНИМ

Молодые кабачки хранят в холодильнике (предварительно не моют!), в полиэтиленовом пакете, не более одной недели. Полностью созревшие, и даже переспевшие большие кабачки с толстой кожурой прекрасно лежат в тёмном месте до зимы. По вкусовым качествам они уступают молодым кабачкам, но не теряют своих полезных свойств и также используются в кулинарии.

КАК ИСПОЛЬЗУЕМ В КУЛИНАРИИ

● Молодые кабачки можно есть сырыми, а полностью созревшие — только после термической обработки. Молодые кабачки кладут в салаты и гарниры.

● Из кабачков готовят самые разнообразные блюда: тушёные, жареные, запечённые, маринованные.

● Кабачки часто используют для фарширования мясными, сырными и творожными начинками. Делают из кабачков всевозможные рулетики, «лодочки» и «стаканчики».

● Добавляют тёртые кабачки в тесто для кексов и маффинов, а также в начинки закусочных пирогов, рулетов и штруделей.

● Кабачки очень популярны в Средиземноморской кухне. Например, греки добавляют тёр-

тые кабачки в фарш для тефтелей, а итальянцы кладут нарезанные кубиками кабачки в суп минестроне. На юге Франции с кабачками делают рататуй.

● Благодаря своей нежной сочной мякоти кабачки прекрасно подходят для приготовления икры, суфле, супов-пюре и просто овощных пюре.

● Кабачковые оладьи, драники, блины и закусочные «торты» — настоящий летний хит.

● Кабачки, запечённые на гриле, добавляют в овощные салаты.

● Из кабачков делают икру, салаты и закуски на зиму, а также варят варенье и готовят компоты. В сочетании с лимоном, апельсином или алычой кабачки приобретают вкус ананасов.

САЛАТ ИЗ МОЛОДЫХ КАБАЧКОВ С ЗЕЛЕНЬЮ

На 1 кабачок: 1 свежий огурец, по 1 пучку зелёного салата, петрушки и укропа, 1 зубчик чеснока, 3 ст. л. оливкового масла, лимонный сок, соль. Для украшения: 3 варёных яйца.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачок вымойте и порежьте тонкой соломкой вместе с кожурой, если она не очень плотная. Добавьте мелко порубленный чеснок, немного лимонного сока, хорошо посолите и оставьте на 5 мин.

2. Огурец порежьте соломкой. Зелень салата, петрушки и укропа мелко нарежьте.

3. Всё смешайте и заправьте оливковым маслом. Украсьте четвертинками варёных яиц.



ИЮЛЬСКИЕ ЗАГОТОВКИ ИЗ ОВОЩЕЙ

Этим рецептом со мной поделилась моя подруга Марина. Кабачки получаются очень вкусные! Сделайте обязательно – не пожалейте!

Ольга МОРОЗОВА, г. Белгород

КАБАЧКИ «ОТ МАРИНЫ»

На 4 кг очищенных кабачков: 500 г сладкого перца (лучше красного), 2 головки чеснока, 200 г раст. масла, 4 ст. л. томатной пасты, 1/2 ст. уксуса 9%-го, 1 ст. сахара, 2 ст. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачки нарезаем кубиками, выкладываем в кастрюлю. Добавляем раст. масло, сахар и соль. Варим 15 мин.
2. Добавляем нарезанный кубиками или соломкой сладкий перец, варим ещё 15 мин. Затем кладём мелко нарезанный чеснок и томатную пасту, вливаем уксус. Варим ещё 15-20 мин.
3. Горячую массу раскладываем в стерилизованные банки, закатываем. Банки укутываем, оставляем до полного остывания.

СОВЕТ. Можно добавить вместе с перцем около 500 г натёртой или нарезанной тонкой соломкой моркови.

ОГУРЦЫ «ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ»

На 700-800 г огурцов: 2 кг помидоров, 200 г раст. масла, 150 г сахара, 2-3 головки чеснока, 1/2 ч. л. молотого чёрного перца, 10 горошин чёрного перца, 1 ст. л. уксусной эссенции, 2 ст. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Помидоры пропускаем через мясорубку, затем провариваем в течение 15 мин. Добавляем пропущенный через пресс чеснок, сахар, соль, раст. масло, чёрный перец — молотый и горошком, уксусную эссенцию. Кипятим ещё 5 мин.
2. Огурцы режем крупными кусками, кладём в маринад, варим ещё 5 мин.
3. Огурцы с заливкой раскладываем по банкам и закатываем крышками.

Лариса ВОРОТНИКОВА, г. Тамбов

ОГУРЦЫ С МЯТОЙ И СОКОМ СМОРОДИНЫ

На литровую банку: огурцы, 2-3 горошины чёрного перца, 1 гвоздика, дольки чеснока, зелень укропа, листочки мяты. Для маринада: на 1 л воды — 1/4 л сока красной или чёрной смородины, 2 ч. л. сахара, 1,5 ст. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. У заранее подготовленных огурцов обрежьте кончики. Чеснок очистите, укроп и мяту вымойте.
2. Приготовьте маринад: вскипятите воду с соком смородины, сахаром и солью.
3. На дно стерилизованной банки положите все специи, зелень и поставьте вертикально огурцы. Залейте кипящим маринадом, сразу же закатайте и простерилизуйте, 8-10 мин.

Екатерина ЧЕРНЫХ, г. Елец, Липецкая обл.

ОСТРАЯ АДЖИКА ИЗ КАБАЧКОВ С ЯБЛОКАМИ

На 5 кг кабачков: 1 кг яблок, 1 кг моркови, 1 кг сладкого перца, 500 г горького перца, 200 г чеснока, 2 пучка петрушки, 1 пучок укропа, 1/2 л раст. масла, 5 ст. л. уксуса 6%-го, 150-200 г сахара, 100 г соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Овощи и яблоки вымойте, очистите от кожицы и семян. Кабачки, сладкий и горький перец, чеснок пропустите через мясорубку. Яблоки и морковь натрите на крупной тёрке. Зелень вымойте, обсушите, порубите.
2. Всё перемешайте, добавьте масло, сахар и соль. Доведите до кипения. Варите, помешивая, на слабом огне 1,5 ч. до нужной густоты. За 1 мин. до готовности влейте уксус, перемешайте.
3. Горячую аджику разложите по стерилизованным банкам, закатайте.

Выход: 12-14 пол-литровых баночек.

Татьяна ЖУКОВА, г. Рязань

СУШЁНАЯ МЯТА

Для того, чтобы засушить мяту на зиму, срезанные стебли мяты переберите, промойте и обсушите на бумажном полотенце. Затем свяжите по несколько веточек в пучки и подвесьте под навесом. Сушите в тени в течение нескольких дней.

Когда зелень мяты высохнет, разотрите её в не очень мелкий порошок и храните в плотно закрытой таре в сухом, прохладном и тёмном месте.

Такую мяту можно добавлять в супы, жаркое, маринады и соусы для мяса.

Глафира САПРЫКИНА, г. Владимир

СОУС ИЗ ВИШНИ С ЧЕСНОКОМ

На 2 кг вишни: 1/2 острого перца, 150 г чеснока, 1 ст. л. сушёного укропа, 1 ст. л. молотого кориандра, 200 г сахара, 1 ст. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Вишню промойте, обсушите, удалите косточки, ягоды измельчите в блендере. Вишнёвую массу переложите в кастрюлю и проварите 20 мин. на медленном огне.
2. Очищенный от семян острый перец и чеснок измельчите, добавьте в вишнёвую массу. Проварите соус ещё 30 мин., постепенно добавляя сахар, соль, сушёный укроп и молотый кориандр.
3. Соус разложите в стерилизованные банки. Укупорьте.

Зинаида СИНЬКОВА, г. Лабинск, Краснодарский край

СОХРАНЯЕМ ВИТАМИНЫ



ВАРЕНЬЕ

«ЧЕРНОГЛАЗКА С ИЗЮМИНКОЙ»

На 1 кг черники: 700 г сахара, 1 пучок мяты.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Чернику промойте, обсушите, засыпьте сахаром в подходящей для варки посуде. Поставьте на медленный огонь, варите до полного растворения сахара, периодически помешивая.

2. Мята промойте, обсушите, мелко нарежьте, добавьте в варенье. Варите до желаемой густоты (для жидкого варенья достаточно проварить ещё 5 мин.).

3. Варенье разложите в стерилизованные баночки, укутайте одеялом, дайте остыть. Затем перенесите на хранение в прохладное место — в погреб или холодильник.

Олеся НИКУЛИНА, г. Тула

«МИНУТКА» ИЗ СМОРОДИНЫ

В нашей семье непременно варят на зиму быстрое варенье из чёрной смородины. Это самое витаминное и простое, без всяких изюминок, варенье. Оно меня выручает зимой, потому что идёт на приготовление киселей, компотов, морсов и начинок в пироги. Можно подать с блинчиками, сырниками и мороженым. Рецепт очень простой. Варю сироп из 1 ст. воды на 1 кг сахара. В кипящий сироп опускаю промытые целые (!) ягоды, довожу до кипения и выключаю. Сразу разливаю в стерильные банки и закатываю.

Светлана РЯЗКИНА, г. Тамбов

Говорят, что крыжовник омолаживает и продлевает жизнь, поэтому среди баночек с заготовками крыжовенное варенье должно быть! Цвет варенья из крыжовника зависит от цвета ягод — от светло-зелёного до янтарного и темнее.

Александра ЗВОНАРЁВА, г. Орёл

ВАРЕНЬЕ ИЗ КРЫЖОВНИКА

На 1 кг крыжовника: 1,5 кг сахара, 2 ст. воды, 2-3 ст. л. водки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Крыжовник промойте, просушите, отрежьте все хвостики и плодоножки. Каждую ягодку наколите иголкой или зубочисткой. Сложите в миску, сбрызните водкой, поставьте на 20 мин. в морозилку. Затем переставьте ягоды в холодильник на 10-12 ч.

2. Из сахара и воды сварите сироп. Опустите в сироп подготовленные ягоды, аккуратно перемешайте или встряхните. Доведите до кипения. Как только появятся пузырьки, снимите ягоды с огня. Дайте сиропу остыть, слейте его через дуршлаг. Затем сироп снова доведите до кипения, добавьте ягоды. Процесс повторите 2-4 раза. В последний раз варите варенье 30 мин.

3. Готовое варенье разлейте по стерилизованным банкам, закатайте.

АБРИКОСОВЫЙ КОМПОТ СО ВКУСОМ «ФАНТЫ»

На 3-литровую банку: абрикосы, 6-7 долек апельсина с кожурой, 1 ст. сахара, 1 ч. л. лимонной кислоты.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Абрикосы вымойте, разрежьте на половинки, удалите косточки. Апельсин ошпарьте кипятком, разрежьте на дольки.

2. Стерилизованную банку на 1/3 наполните абрикосами. Добавьте дольки апельсина, сахар и лимонную кислоту. Залейте кипятком, накройте крышкой. Стерилизуйте 30 мин. Затем закатайте, укутайте до полного остывания.

Светлана БЕЛЯВЦЕВА, г. Ростов-на-Дону

Смородина хороша не только ароматом, в ней содержится масса витаминов и микроэлементов. Поэтому на зиму обязательно делаю запасы из этой ягоды.

Елена ПИСАРЕНКО, г. Балаково, Саратовская обл.

ВАРЕНЬЕ «РАЗНОЦВЕТНЫЕ БУСИНКИ»

На 1 кг чёрной смородины: 250 г красной смородины, 800 г сахара, 1 ст. воды.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Из воды и сахара сварите сироп.
2. В кипящий сироп порциями положите подготовленные ягоды чёрной и красной смородины, доведите до кипения и оставьте настаиваться.

3. На следующий день ягодную массу в сиропе ещё раз доведите до кипения и варите до готовности на слабом огне.

4. Варенье в горячем виде разложите по стерилизованным банкам, закатайте и укутайте до остывания.

ВИШНЁВОЕ ВАРЕНЬЕ С ОРЕХАМИ И РОМОМ

На 1 кг вишни: 1 кг сахара, 1 пакетик желфикса 1:1, горсть грецких орехов, 1 пакетик ванильного сахара, 5 ст. л. рома.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Вишню вымойте, удалите косточки. Положите в кастрюлю, поставьте на огонь и варите 10 мин.

2. Желфикс смешайте с 2 ст. л. сахара, всыпьте в вишню, перемешайте, доведите до кипения. Добавьте оставшийся сахар, снова доведите до кипения и варите, помешивая, 3 мин. С поверхности варенья снимите пенку.

3. Орехи порубите, добавьте вместе с ромом в варенье, перемешайте и проварите ещё 2 мин.

4. Варенье разлейте в нагретые стерилизованные банки, закупорьте.

Алиса ДИМОВА, г. Иваново



ПЕЧЁНЫЙ МОЛОДОЙ КАРТОФЕЛЬ

На 1 кг молодого некрупного картофеля: 5 зубчиков чеснока, маленькая веточка розмарина, 100 г сливочного масла, молотый чёрный перец, соль. Для подачи: 1 пучок укропа.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель хорошо помойте щёткой. Разрежьте картофелины пополам, положите в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и варите до полуготовности, 10 мин. Слейте воду и обсушите картофель.

2. Выложите картофель в форму для запекания, добавьте розмарин и чеснок, раздавленный ножом. Посолите и поперчите. Поверх картофеля выложите сливочное масло, нарезанное небольшими кусочками.

3. Форму с картофелем поставьте в духовку, разогретую до 180°C, и запекайте около 40 мин., до румяной корочки. Во время запекания аккуратно перемешайте картофель 2–3 раза.

4. Готовый картофель выложите на блюдо, посыпьте порубленным укропом и сразу же подайте к столу.

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

МОЛОДОЙ КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЁННЫЙ С МЯСОМ

На 1 кг мелкого молодого картофеля: 500 г свинины или говядины, 1 луковица, 1/2 ст. красного сухого вина, 1 головка чеснока, 3 ст. л. сметаны, 100–150 г тёртого сыра, раст. масло, пряности по вкусу, молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо нарежете небольшими брусочками, лук очистите и порежьте соломкой. Обжарьте мясо с луком и специями на раст. масле до полуготовности. Затем влейте в сковороду красное вино и потушите на умеренном огне без крышки, пока вино не выпарится.

2. Картофель вымойте, очистите, сложите в большую миску, посолите, поперчите, посыпьте любимыми приправами. Заправьте сметаной. Добавьте тушёное мясо, перемешайте. Всё выложите на промасленный противень, равномерно посыпьте сверху тёртым сыром. Запекайте в духовке около 30 мин., пока сыр не зарумянится.

Файна ЛЮТАЕВА, г. Тамбов

ГОТОВИМ ИЗ МОЛОДОГО КАРТОФЕЛЯ



КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С БЕКОНОМ

На 800 г молодого картофеля: 6 полосок бекона или 150 г грудинки, 150 мл сливок жирностью 22%, 250 г твёрдого сыра, 1 луковица, 1 ст. л. сливочного масла, чёрный молотый перец, соль. Для подачи: овощной салат.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель очистите и нарежьте толстыми ломтиками. Отварите в кипящей подсоленной воде, 8–10 мин. Отбросьте на дуршлаг.

2. Лук очистите, измельчите и обжарьте в разогретом сливочном масле, 5 мин. Бекон или грудинку нарежьте небольшими кусочками, добавьте в сковороду и готовьте ещё 5 мин.

3. Сыр нарежьте кубиками. Выложите половину картофеля в форму для запекания, посыпьте луком, беконом (грудинкой) и сыром. Приправьте солью и перцем. Повторите слои. Залейте сверху сливками и запекайте 10–12 мин., до золотистого цвета. Дайте постоять 5 мин. и подайте с овощным салатом.

Татьяна АСТАХОВА, г. Тверь

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЁННЫЙ С СУЛУГУНИ

На 1 кг некрупного молодого картофеля: 200 г сулугуни, 3–5 зубчиков чеснока, 2 ст. л. сливочного масла. Для подачи: зелень.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель тщательно вымойте щёткой, положите в кипящую воду и варите 15 мин. Воду слейте, картофель обсушите.

2. Чеснок очистите, раздавите и мелко порубите. Растопите в сковороде сливочное масло, всыпьте чеснок, перемешайте и через полминуты снимите с огня.

3. Выложите картофель в форму, полейте маслом с чесноком. Накройте сулугуни, нарезанным ломтиками толщиной 1,5 см.

4. Форму с картофелем поставьте в разогретую до 200°C духовку, под включённый гриль. Запекайте, пока сыр не расплавится и не зарумянится. Сразу же подайте к столу со свежей зеленью.

Лариса ГУБАНОВА, г. Вологда

МОЛОДОЙ КАРТОФЕЛЬ СО СМЕТАНОЙ И СОЕВЫМ СОУСОМ

На 1 кг молодого картофеля: 250 г сметаны жирностью не менее 20%, 3 ст. л. соевого соуса, 1 солёный огурец, 1 пучок укропа, 1 головка чеснока, соль по желанию.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель вымойте, очистите, отварите в подсоленной воде до готовности. Воду слейте, картофель подсушите.

2. Пока варится картофель приготовьте заправку. Сметану смешайте с соевым соусом, измельчённой зеленью укропа, мелко порубленным чесноком и солёным огурцом.

3. Горячий картофель полейте заправкой и подайте к столу. Вкусно, правда!

Оксана ЕРМАКОВА, г. Воронеж

КРЫЛЫШКИ В ВИШНЁВОМ СОУСЕ

На 6-8 куриных крылышек: 200 г вишни, 3-4 ст. л. красного сухого вина, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. сахара, специи для курицы, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Крылышки вымойте, обсушите, натрите солью и специями. Обжарьте с двух сторон на сливочном масле на сильном огне.
2. Вишню вымойте, удалите косточки. Измельчите в блендере, вылейте на крылышки. Добавьте вино и сахар. Тушите на слабом огне 20 мин.

Василиса ДЕНИСОВА, г. Брянск

КУРИНЫЕ ОКОРОЧКА С КИВИ В СОУСЕ

На 8-10 бескостных куриных окорочков: 2 киви, приправа для курицы с чесноком, карри, раст. масло, смесь молотых перцев, соль. Для соуса: 1,5-2 ст. л. французской горчицы с зёрнами, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. майонеза, 1 ст. л. мёда.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Бескостные окорочка разверните, слегка отбейте. Посолите, поперчите, посыпьте чесночной приправой и карри.
2. Киви вымойте, очистите, порежьте ломтиками.
3. На каждый окорочок положите по 2-3 ломтика киви, сверните рулетиками, выложите на противень, смазанный раст. маслом. Запекайте в духовке при 220°C в течение 15 мин.
4. Для соуса смешайте французскую горчицу с соевым соусом, майонезом и мёдом. Смажьте окорочка соусом, верните в духовку, запекайте ещё 10 мин. при 190-200°C. Затем вновь смажьте соусом и подержите в духовке ещё 10 мин.

Алина ЧЕБОТАРЁВА, г. Воронеж

ЗРАЗЫ С КУРИНОЙ ПЕЧЁНКОЙ, ОРЕХАМИ И СЫРОМ

На 600 г куриного филе: 3 ст. л. тёртого твёрдого сыра (лучше пармезана), 150 г куриной печёнки, 1 луковица, 7-8 шт. грецких орехов, 5-6 ст. л. оливкового масла, 1 ст. молотых панировочных сухарей, майоран по вкусу, молотый чёрный перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриную печёнку отварите в кипящей воде в течение 10 мин. Куриную печёнку и лук мелко нарежьте, орехи порубите.
2. На сковороде с небольшим количеством разогретого оливкового масла обжарьте до мягкости лук. Добавьте печёнку и орехи, прогрейте несколько минут на среднем огне. Посолите. Снимите с огня.
3. Куриное филе пропустите через мясорубку. Добавьте соль, перец, майоран, сыр и хорошо перемешайте.
4. Из куриного фарша сделайте небольшие лепёшки, на середину каждой выложите немного начинки. Сформируйте зразы и обваляйте в панировочных сухарях. Обжарьте с двух сторон до золотистого цвета.

Анна КУРНОСОВА, г. Архангельск

ИЗ КУРИЦЫ- САМОЕ ВКУСНОЕ



Окорочка, приготовленные на соли, получаются очень сочные, с хрустящей корочкой. Также можно запечь целую курицу, для чего потребуется половина пачки соли. Курицу не нужно солить и смазывать майонезом.

Елена КУДРЯШОВА, г. Орёл

КУРИНЫЕ ОКОРОЧКА, ЗАПЕЧЁННЫЕ НА СОЛИ

На 1 кг куриных окорочков: чеснок, хмели-сунели, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Окорочка вымойте, обсушите. Сделайте несколько глубоких надрезов, нашпируйте пластинами чеснока, приправьте хмели-сунели.
2. В форму для запекания насыпьте соль слоем 0,5 см. Выложите на соль окорочка. Поставьте форму в духовку, разогрев до 200°C, запекайте до готовности в течение 30 мин.
3. Достаньте из духовки, выложите на тарелку и подайте к столу с любым гарниром.

КУРИНЫЕ ГОЛЕНИ С ЯБЛОКАМИ И СЛИВАМИ

На 1 кг куриных голеней: 2 крупных яблока, 10-15 консервированных слив без косточек, 1/4 ст. красного сухого вина, 1-2 ст. л. майонеза, 1 ч. л. острой горчицы, специи для курицы, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриные голени посолите, поперчите, приправьте специями. Затем обмажьте майонезом, смешанным с горчицей, выложите на противень. Подлейте немного воды и поставьте в разогретую до 180-200°C духовку. Запекайте почти до готовности.
2. Яблоки нарежьте дольками, удалите сердцевину. Сливы выньте из банки. Выложите фрукты сверху на куриные голени, сбрызните вином и запекайте до готовности.

Светлана ЛЁВКИНА, г. Краснодар

КУРИНОЕ ФИЛЕ С РИСОМ, ЛУКОМ И ОРЕШКАМИ

На 4 куриных филе: 1,5 ст. риса, 3/4 ст. йогурта, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. лимонного сока, 2 ч. л. карри, по 1 ч. л. куркумы, тмина и молотого кориандра, 2 красных луковицы, 50 г орешков кешью, 1,5 ст. л. уксуса, 1 ст. л. рубленой петрушки, 3 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе посолите, поперчите, смажьте йогуртом и оставьте на 1 ч.
2. В кастрюлю положите рис, добавьте лимонный сок, все пряности, соль, 1/2 л воды и варите 20 мин. Готовый рис заправьте сливочным маслом.
3. Филе заверните в фольгу и запекайте в духовке 20 мин. при 170°C. Запечённое филе нарежьте кусочками.
4. Лук мелко нарежьте, смешайте с уксусом, добавьте петрушку, соль, перец и раст. масло.
5. Разложите на тарелки рис и куриное филе. Посыпьте маринованным луком и орешками.

Екатерина ЧЕРНЫХ, г. Елец, Липецкая обл.

Окрошка с мягким вкусом

Вы спрашиваете, можно ли приготовить окрошку без зелёного лука? Никто не запрещает творчески подойти к рецепту и убрать (добавить, заменить) какой-нибудь ингредиент, в данном случае зелёный лук. Если вам нельзя есть в больших количествах зелёный лук, так и не мучайте свой желудок. Положите в окрошку побольше пряной зелени: петрушки, укропа, кинзы. Ещё в окрошку добавляют базилик, мяту — кому что нравится. Есть вариант замены зелёного лука красным салатным, у которого почти сладкий вкус, но всё-таки присутствуют характерные луковые нотки. Или возьмите репчатый лук, мелко нарежьте и ошпарьте его кипятком, как это делают для салатов, чтобы убрать лишнюю горечь. Думаю, в каждом из этих вариантов окрошка получится с более мягким вкусом. Вот вам парочка рецептов без зелёного лука.

ОКРОШКА С МАЛОСОЛЬНОЙ СЁМГОЙ И УКРОПОМ

На 1,5 л окрошечного кваса: 150 г малосольной сёмги, 4 картофелины, 4 варёных яйца, 4-5 огурцов, 1 маленькая сладкая луковица, 1 пучок укропа, жирная сметана по вкусу, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель отварите в мундире, обдайте холодной водой, очистите и нарежьте кубиками.
2. Сёмгу нарежьте кубиками. Варёные яйца очистите, мелко порубите. Огурцы при желании очистите от кожуры, нарежьте небольшими кубиками. Лук очистите и очень мелко нарежьте. У укропа удалите стебли, листочки порубите как можно мельче.



Для
Л.ЖИРКОВОЙ,
г.Великий Новгород

3. Смешайте все подготовленные ингредиенты в кастрюле. Добавьте сметану, смешанную с 1 ст. кваса. Всё перемешайте. Долейте оставшийся квас до желаемой густоты окрошки. Если нужно, посолите. Поставьте в холодильник настаиваться на 2 ч. Подавайте окрошку холодной.

ОКРОШКА ПО-ИНДИЙСКИ

На 1/2 л кефира: 2-3 помидора, 1-2 огурца, 1 маленький красный сладкий перец, пряная зелень по вкусу, 1 ст. л. сметаны, 1/2 ч. л. зиры, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Помидоры, огурцы и очищенный сладкий перец нарежьте кубиками. Положите в большую керамическую ёмкость и обильно посыпьте пряной зеленью.
2. Зиру поджарьте и растолките в ступке вместе с солью. Высыпьте в кефир, добавьте сметану и хорошо взбейте.
3. Получившуюся заправку вылейте в ёмкость с овощами, перемешайте.

Подскажите, пожалуйста, за сколько минут до окончания варки нужно добавлять в суп и борщ пряности (паприку, хмели-сунели и т. д.)?

Ирина БОРИСОВА, г. Воронеж

Можно ли использовать для суши и роллов обычный круглый рис или непременно нужно покупать специальный дорогой рис? У кого есть опыт, расскажите, пожалуйста.

Елена ГРОШЕВА, г. Каменск-Шахтинский

Очень люблю пахлаву и хочу научиться делать её сама. Покупала пахлаву в разных магазинах, пробовала в кафе, но везде пахлава разная на вкус, и не всегда с ореховой начинкой. Если вы готовите пахлаву дома, поделитесь, пожалуйста, рецептом и советами.



Ольга ШАМАЕВА, г. Белгород

Бисквит: как хранить перед сборкой

Спешу ответить на вопрос про торт к юбилею. Автор интересуется, можно ли испечь бисквитные коржи заранее, потому что придётся много готовить. Бисквитный торт делают в несколько этапов. Классическому бисквиту после выпечки дают сутки отдохнуть или вылежаться, чтобы он окреп. Иначе во время пропитывания сиропом корж не будет держать форму и поплывёт. Даже если бисквит немного подсохнет, то после пропитки и сборки станет нежным. Считайте, что сутки у вас уже есть в запасе, даже нужно испечь корж заранее. Для более долгого хранения лучше упакуйте корж в плёнку и положите в холодильник на 2-3 дня. Если нужно хранить ещё больше (7-10 дней), тогда замораживайте. В этом случае коржу нужно дать полностью остыть, затем упаковать его в пергамент и полиэтилен и положить в морозилку. Перед сборкой торта заранее достаньте корж и дайте ему согреться до комнатной температуры. Пропитайте сиропом, промажьте кремом — и торт готов.

Мария ТИМОФЕЕВА, г. Астрахань



Для
Р.ГОЛУБЕВОЙ,
г.Красноярск

Клубника на зиму

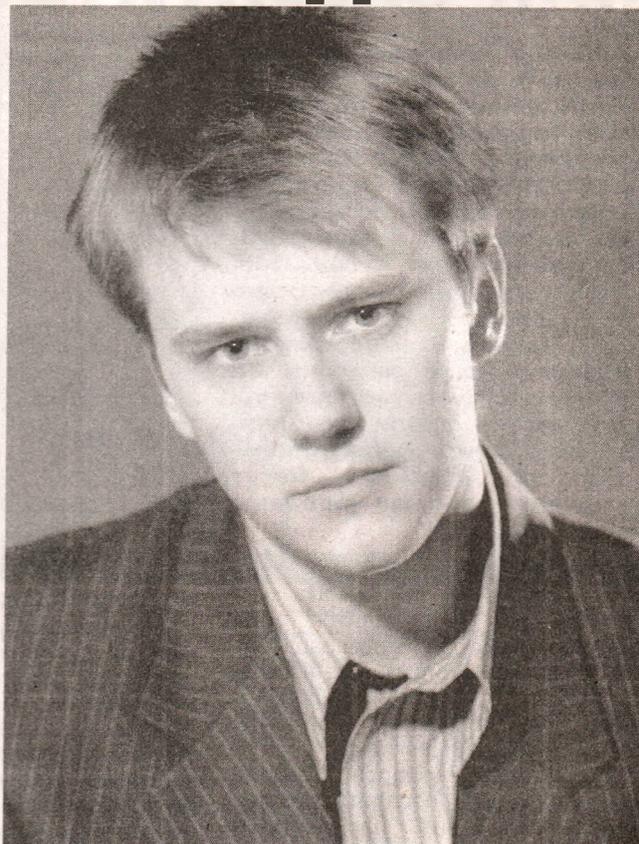
Для
Г.РЫЖКОВОЙ,
г.Белгород

Уважаемая, Галина, возможно, сорт клубники, которую вы морозите, не подходит для хранения. Я делаю так. После сбора урожая, тщательно промываю клубнику, перебираю, сушу (раскладываю одним слоем на марлю). Затем перемешиваю с сахаром. Сахара беру на «глазок». После этого раскладываю клубнику с сахаром по небольшим пластиковым одноразовым контейнерам. Покупаю контейнеры в магазинах, стоят совсем недорого. Ставлю контейнеры в морозилку. Зимой — одно удовольствие пить чай с клубникой.

**С наилучшими пожеланиями
Софья Васильевна**

8 вопросов ИВАНУ ЖИДКОВУ

Иван Жидков родился 28 августа 1983 года в Екатеринбурге, в семье инженеров и учёных. В выборе профессии, по словам актёра, оказался «белой вороной» и поехал поступать в театральный в Москву. В 2004 году окончил Школу-студию МХАТ. После окончания вуза играл на сцене Театра-студии под руководством Олега Табакова и МХТ им. А. П. Чехова. Снялся в главных ролях в фильмах «В созвездии быка» П. Тодоровского, «Нулевой километр» П. Санаева, «Любовник» Ф. Янковского. Телезрителям хорошо знаком по сериалам «Дети Ванюхина», «Любовь как любовь», «Ласточкино гнездо», «Грозные ворота», «Принц Сибири». Сегодня 31-летний Иван Жидков — один из самых популярных молодых актёров.



О ДЕТСТВЕ И ПАПИНОМ СОВЕТЕ

— Вы в детстве каким были?

— Как говорит мама, был очень хорошим ребёнком до начала переходного возраста. А потом резко испортился и стал такой... ничего хорошего. Не думаю, что я сильно отличался от других детей, но я знаю, что с детства был крайне компанейским и очень энергичным человеком. Любил в центре внимания быть. И сейчас люблю.

— Когда шли в актёрскую профессию, не думали о зависимости от неё?

— Конечно, нет. Так случилось, что актёром я стал благодаря папе. Он однажды сказал: «Вань, иди пробы в рекламный ролик магазина «Телескоп», сходи...» Меня взяли, я снялся в рекламе. А потом папа же посоветовал попробовать силы в театральном институте. Я ходил на подготовительные курсы Екатеринбургского театрального института, а затем поступил в Школу-студию МХАТ.

О «ПРИНЦЕ СИБИРИ»

В сериале «Принц Сибири» Иван Жидков играет роль программиста Максима, который вынужден уехать из Москвы в

глухую деревню.

— Будете тяжело привыкать к отсутствию Интернета и социальных сетей, если такая ситуация возникнет в жизни?

— Сознаюсь, мне будет непросто, потому что я в какой-то степени зависим от постоянного доступа к информации. Но если возникнет такая ситуация, с ума я не сойду и смогу привыкнуть к этому лишению. Раньше же как-то обходились без социальных сетей и Интернета.

— Чему вам пришлось учиться для роли в этом сериале?

— Я научился управлять с бензопилой. А ещё, наверное, впервые съёмки меня не изматывали, а придавали сил. Во время работы мы жили в Карелии, в городе Олонец. Большую часть истории снимали в практически заброшенной деревне. Изба, где живёт Максим, настоящая, но опустевшая. Кроме съёмочной группы, в населённом пункте обитают несколько древних бабушек. В таких местах самое ценное — это энергетика, безмятежность и свежий воздух. То, чего нам так не хватает в мегаполисе.

О ДОЧКЕ И ТАЙНАХ

После развода с актрисой Татьяной Арнтгольц Иван стал воскресным папой для своей маленькой дочки Маша.

— Дочка на вас похожа характером?

— Есть дети, просто похожие на своих родителей. А она... У меня ощущение, что это — мой клон. Очень похожа!

— Какой хотите видеть дочку?

— Хочу, чтобы она была сильной. Жизнь — это борьба, где выживают только сильные. Объясняю ей, что жаловаться и ябедничать плохо. А ещё учу хранить секреты. Так, Таня категорически запрещает Маше жевательную резинку, а я всегда покупаю её дочке. (Улыбается.) Это наша с Машей маленькая тайна. Но вообще я ответственный папа!

О ХОРОШЕЙ ФОРМЕ

— Недавно вы заметно похудели. С чего начали?

— В какой-то момент я задумался над тем, каким хочу себя видеть: неухоженным и толстым или подтянутым и здоровым? Выбрал второе. Я отказался от алкоголя, сократил

количество сладостей, возобновил регулярные занятия боксом, начал бегать. Это всё простые с виду, базовые вещи, но результат не заставил себя долго ждать — похудел на 12 кг. Кстати, дочь я тоже приобщаю к активному образу жизни: например, во время прогулки Машенька (ей пять лет) катается на роликах, а я сзади её страхую.

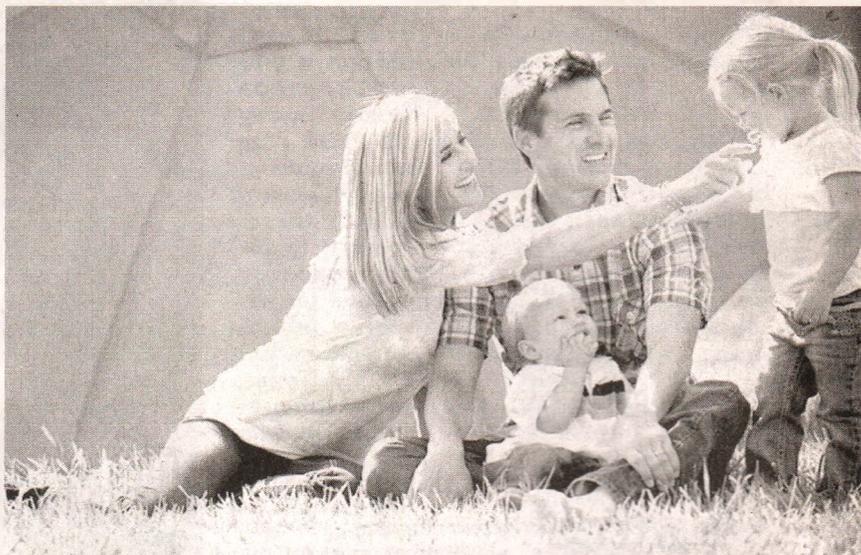
О ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ

— А как же личная жизнь? Задумываетесь о семье?

— Я прекрасно отдаю себе отчёт в том, что семья — это большой труд. Наша с Таней семья развалилась, но мы остались в хороших отношениях. Я не жалею ни о чём и благодарен Тане за то, что у нас было. А сегодня самое главное — то, что у меня есть Маша. Я живу под девизом: не сдаваться, смотреть в будущее с позитивом и быть честным. Сейчас я не знаю, хочу ли новую семью. Пока я не готов создавать что-то новое.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ КОМАРОВ

Летним вечером приятно посидеть на берегу реки или озера, выпить чаю на открытой террасе на даче или погулять в парке. Но часто отдых нам омрачают комары, укусы которых так неприятны. Современные фумигаторы с таблетками от комаров, мази и аэрозоли эффективно защищают от укусов насекомых. Однако, если возникают аллергические реакции на защитные средства, если вы находитесь вдали от цивилизации или не хотите пользоваться «химией», могут выручить простые народные средства.



ДОМА И НА ДАЧЕ

- Комарам не нравится запах листвы помидоров. Чтобы защититься от насекомых, поставьте несколько горшков с кустами помидоров на подоконник или высадите кусты на улице прямо перед окнами.

- Отпугивает комаров и аромат бузины. Можно посадить рядом с домом куст бузины или поставить ветки в вазу.

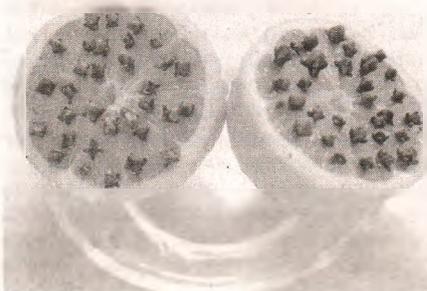
- Комары не выносят запаха пахучих трав: базилика, аниса, мяты, валерианы, лаванды, чабреца, тимьяна, розмарина. Все эти растения несложно выращивать у себя на даче или в доме, в горшочках на окне.

- Если на подоконниках будет расти герань в горшках, это отпугнет комаров. На открытые окна или форточки можно повесить пучки пижмы, тысячелистника, полыни – эти растения также создадут ароматическую преграду для насекомых.

- Кожура от цитрусового растения (лимон или апельсин) содержит эфирные масла, которые не нравятся комарам. Сдавите кожуру, чтобы из неё вышла жидкость, и намажьте ею кожу.

- Если нанести на открытые участки кожи рыбий жир, его запах также отпугнет комаров.

- Защититься от комаров помогут



натуральные эфирные масла. Можно воспользоваться аромалампой, капнуть масло на электрическую лампочку или разогретую сковородку. Либо просто капнуть масло на ватный диск и положить его в комнате. Подходят масла: можжевельное, кедровое, эвкалиптовое, анисовое, масло лаванды, гвоздики, базилика. Используется масло строго по инструкции.

В ПОХОДЕ

- Комары очень чувствительны к запахам, исходящим от человека. Если за несколько дней до похода начать есть чеснок, по 2 пёрышка или 1 зубчику в день, тело и кожа будет источать неприятный для комаров «аромат» и они будут облетать вас стороной.

- Защитный эффект даёт натирание кожи соком лука или чеснока.

- Отпугивает комаров запах рябины, черёмухи и полыни. Листья этих растений мелко нарезают и натирают кашицей кожу.

- Чтобы комары дали вам спокойно посидеть у костра, подбрасывайте к дровам веточки можжевельника, сосновые или еловые шишки.

НА ПРОГУЛКЕ

- Замечено, что комаров больше привлекают тёмные и яркие цвета одежды, поэтому старайтесь выходить на прогулку в светлом.

- Комары не любят запах ванилина. Чтобы приготовить защитный спрей, возьмите 1 пакетик ванилина, разведите в 100 г тёплой воды. Можно опрыскать им одежду из пульверизатора или намазать открытые участки кожи. Для удобства ванилин добавляют в крем, например, детский.

- На влажную, вспотевшую кожу

комары садятся в 2-3 раза чаще, чем на сухую. Если вы или ваш малыш вспотели, промокните кожу салфетками досуха.

- Парфюм с нотками мускуса особенно привлекателен для комаров. Избегайте таких ароматов перед прогулкой.

- Запах пота также очень нравится комарам, поэтому не забывайте про гигиену и дезодоранты.

- Старайтесь избегать нахождения на свежем воздухе в часы, когда комары наиболее активны – на рассвете и на закате. А вот прямые солнечные лучи и ветреную погоду комары не любят. В такие дни их активность ослабевает.

СРЕДСТВА ОТ УКУСОВ

Если комары всё-таки покусали и кожа нестерпимо зудит, вспомните о простых средствах.

- Если сразу же протереть место укуса соком свежего лимона или приложить компресс из тёртого сырого картофеля, то боль и зуд от укуса уменьшатся.

- Места укусов обрабатывают розовым раствором марганцовки, одеколоном, борным спиртом или настойкой календулы.

- Чтобы снять зуд, кожу смазывают бальзамом «Звёздочка». Народные средства от зуда — сок алоэ, сок листьев мяты или черёмухи, луковый сок, сок петрушки, содовая вода. Чтобы приготовить содовый раствор, 1 ч. л. пищевой соды растворяют в 1 ст. чуть тёплой воды. Раствором периодически смазывают места укусов.

Внимание! Если вы расчесали укус и началось воспаление, нужно немедленно обратиться к врачу.

Я очень люблю белые цветы, они какие-то волшебные, нежные и ассоциируются с абсолютной чистотой. К тому же, большинство белых цветов прекрасно пахнет. Эухарис – не исключение. Стоит лишь один раз увидеть, как цветёт это красивое растение, и уже невозможно его забыть.

Своё название этот изящный цветок получил вполне заслуженно. Слово «эухарис» в переводе с греческого означает «изящный, грациозный». И это действительно так, ведь природа наградила растение крупной листвой и прекрасными цветами с приятным ароматом. А цветёт оно и правда замечательно!

Род Эухарис насчитывает около 10 видов растений семейства амариллисовых, цветущих в зимний период. Эти многолетние луковичные растения часто встречаются по берегам реки Амазонки, поэтому их ещё называют амазонскими лилиями, хотя по строению цветка с большим правом эухарис мог бы называться амазонским нарциссом.

В начале XIX века эухарис был завезён в Европу из Южной Америки. Первые экземпляры выращивались только в ботанических садах, но благодаря своей неприхотливости растения быстро распространились и в комнатном цветоводстве, став всеобщими любимцами. В комнатной культуре чаще всего выращивают виды: Эухарис крупноцветковый (*E. grandiflora*) и Эухарис амазонский (*E. amazonian*).

Листья у эухарисов крупные (до 40 см длиной и 20 см шириной), широкоовальные, заострённые, темно-зелёные, блестящие. Живут листья долго, по несколько лет, но после осеннего цветения частично отмирают. Затем на смену им отрастают новые, молодые, свёрнутые вначале в трубку. Цветки крупные, до 10 см диаметром, похожие на нарцисс, снежно-белые, слегка поникшие, собраны в простой зонтик на длинных безлистных стеблях.

Во время своего цветения эухарис может украсить любое помещение, книжные полки в кабинете, журнальный столик или прикроватную тумбу. А во время периодов покоя его сочная тёмная зелень листьев станет прекрасным фоном для композиций из горшечных растений.

МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ И ОСВЕЩЕНИЕ

Эухарис любит яркий рассеянный свет или полутень. Идеальное место для него восточное или западное



окно. В летний период можно выносить на открытый воздух, но обязательно притенять от прямых солнечных лучей и защищать от осадков.

ТЕМПЕРАТУРА

Эухарис теплолюбив. В период роста температура содержания не должна опускаться ниже 18°C. Сильные перепады температур вызывают измельчание цветков. Помните, что температура ниже 7-10°C считается повреждающей: возможно сбрасывание листьев и подгнивание луковиц.

ВЛАЖНОСТЬ

В период вегетации эухарис полезно опрыскивать. А в период цветения растение опрыскивают осторожно, чтобы вода не попала на цветки, или протирают листья влажной тканью.

ПОЛИВ

Поливают эухарис умеренно и только тогда, когда субстрат высохнет на 1/3 высоты горшка. Нельзя допускать пересушивание и переувлажнение почвы в горшке. При полной пересушке могут усыхать корни, а при переувлажнении загнивают и корни, и сама луковица.

ПОДКОРМКА

В период роста эухарис раз в две недели поочередно подкармливают органическими и минеральными удобрениями или используют универсальные жидкие удобрения для цветущих растений. После цветения подкормки прекращаются.

ПЕРЕСАДКА

Пересаживают эухарис не чаще, чем 1 раз в 3-4 года, когда горшок будет полностью заполнен луковица-

ми. Самое лучшее время для пересадки – март. Луковицы аккуратно промывают водой и высаживают по 2-3 луковицы в горшок так, чтобы верхушка выглядывала из земли. Первые 2-3 недели эухарис обильно и регулярно опрыскивают. Через 1-1,5 месяца после пересадки из луковицы показывается верхушка новых листьев.

РАЗМНОЖЕНИЕ

Размножают эухарис луковицами в марте-апреле. Следует помнить, что высаженные по одной, луковицы не зацветают до тех пор, пока не размножатся в достаточном количестве. В качестве почвы подойдёт готовый универсальный субстрат для красивоцветущих растений, с добавлением в него песка или лёгкого грунта для кактусов.

ВРЕДИТЕЛИ И БОЛЕЗНИ

Эухарис может повреждаться тлёй, паутинным или корневым клещиком. При появлении этих вредителей следует обработать растение инсектицидами. Подгнившие, ослабленные луковицы могут поражаться корневой гнилью (фузариоз). Особенно опасной эта болезнь бывает в прохладных и сырых условиях.

ОСОБЕННОСТИ УХОДА ИЛИ ПЕРИОД ПОКОЯ

Для успешного цветения эухарису необходим период покоя, длящийся 1-1,5 месяца. Желательно сразу же после цветения сократить полив и содержать растение в полусухом состоянии.

Подготовила
Нина ЧЕБОТАРЁВА

ЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ**ЧТО ЭТО
И КАК С НИМ
БОРЬТЬСЯ**

Зависимое поведение на сегодня, пожалуй, одна из самых больших проблем современного общества. Той или иной формой зависимости страдает большинство жителей развитых стран. И речь идёт не только о злоупотреблении алкоголем, наркотиками или табаком. Вопрос гораздо шире.

В психологии под зависимым поведением понимают поведение, характеризующееся непреодолимой подчинённостью собственных интересов интересам другой личности или группы, чрезмерной и длительной фиксацией внимания на определённых видах деятельности или предметах, становящихся сверхценными, снижением или нарушением способности контролировать свою вовлечённость в какую-либо деятельность, а также невозможностью быть самостоятельным и свободным в выборе поведения.

Иными словами, это любые действия, которые человек **НЕ МОЖЕТ НЕ СОВЕРШАТЬ** и любые отношения, из которых человек **НЕ МОЖЕТ ВЫЙТИ**.

В настоящее время описаны несколько сотен видов зависимостей, начиная от шопоголизма и заканчивая такими расстройствами пищевого поведения, как булимия, переедание или анорексия. Однако предполагается, что их может существовать не менее полутора тысяч.

По большому счёту, это действительно могут быть любые действия: уборка, покупка определённых вещей, переключивание или разбор коллекции марок, какие-нибудь безобидные игры, спортивные занятия, работа в саду или огороде, хобби (например, рукоделие или кулинария) и т. д. На первый взгляд, совершенно нормальные, повседневные дела. Но есть некоторые критерии вещей, позволяющие отделить нормальное поведение и отношение к вещам от зависимого.

ПРИЗНАКИ ЗАВИСИМОСТИ**1. НАВЯЗЧИВАЯ ПОТРЕБНОСТЬ**

Один из признаков зависимости — навязчивая потребность сде-



лать «это» (заняться «этим») немедленно. Если в данный момент хочется пить или спать, или в туалет, то это нормально, это физиологические потребности. Но если прямо сейчас возникло желание непреодолимой силы, к примеру, вымыть пол или окунуться в компьютерную игру или выпить крепкий кофе, то это сигнал о возможном наличии поведенческой или эмоциональной зависимости.

2. УХОД ОТ РЕАЛЬНОСТИ

Любая зависимость всегда предполагает уход от реальности. Ведь погрузиться в действия, которые успокаивают и доставляют удовольствие, гораздо проще, чем заниматься решением реально существующих проблем. Причём, речь не идёт о том, чтобы просто переключиться на время на другой вид деятельности, а именно отвернуться, уйти, сделать вид, что этих проблем как бы не

существует, и всё хорошо и спокойно. Зачем, например, думать о том, что муж третий месяц задерживается на работе, у ребёнка проблемы в школе, свекровь всё время чем-то недовольна, а мать постоянно пилит, если можно просто пробежаться по магазинам? Шум, суета, много людей вокруг, красивые вещи, продавцы крутятся вокруг тебя, будто ты новогодняя ёлка, и так приятно что-то покупать и чувствовать себя такой!.. Нужной! Такой!.. Неповторимой! Такой!!! Живой! Лучше шопинга может быть только шопинг. И ничего, что денег нет, а дом завален ненужными вещами, главное же не это. Главное — эмоции!

3. ЦИКЛИЧНОСТЬ

Зависимость всегда циклична. Эмоции, сильные и положительные, повторяются так же, как и действия, что усиливает и усугубляет зависимость. Сначала тоска по объекту, затем сладкое предвкушение, потом следует наслаждение объектом, отдых и выход на новый цикл. Для зависимого поведения характерны сильные положительные эмоции, которые могут появляться только в процессе или в результате действия, от которого есть зависимость. Например, получение огромного удовольствия в процессе еды. Это потом, перед зеркалом, будет самобичевание и самообвинение в слабости и обжорстве. Это потом раз за разом будут приниматься решения сесть на диету и похудеть на столько-то килограммов. А пока поедается булочка или пирожное, есть только невероятное наслаждение процессом. Правда, со временем, чтобы получить такое удовольствие, что и раньше, приходится есть всё больше и больше. Это называется повышение толерантности, что тоже характерно для зависимого поведения.

4. ПОВЫШЕННАЯ ЦЕННОСТЬ ОБЪЕКТА ЗАВИСИМОСТИ

Придание повышенной ценности чему-либо, а порой даже создание своеобразного культа также может

свидетельствовать о наличии зависимости. Если говорить о нарушении пищевого поведения, то это забывание холодильника до отказа всякими вкусностями, несмотря на твёрдое решение сесть на диету. Употребление уменьшительно-ласкательных прозвищ продуктов: майонезик, колбаска, тортик и т. д. Постоянные мысли и разговоры о том, чего бы ещё вкусного купить или съесть. Интерес к остальным темам при этом постепенно снижается и уходит, а интерес к еде ещё больше возрастает.

5. ДИСКОМФОРТ

Зависимый человек при невозможности реализовать своё навязчивое желание ощущает сильный дискомфорт, а то и стресс. Он начинает нервничать, чувствовать себя не в своей тарелке, на него лавиной обрушиваются негативные эмоции. Злость и раздражение, как правило, выливаются на окружающих, а страх — на самого человека, например: «Я умру от голода, если сейчас же не поем!» или «Я сейчас сорвусь на кого-нибудь, если не послушаю музыку!». В результате человек готов на всё, лишь бы продолжать делать то, к чему его тянет.

6. НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

В результате зависимого поведения всегда наступают негативные последствия — психические, физические или социальные. Любая зависимость разрушает не только психику и здоровье человека (особенно это заметно по алкоголикам и наркоманам), но и саму его жизнь и жизнь его близких (это особенно видно по игроманам всех мастей). Даже, казалось бы, безобидное переедание оборачивается лишним весом, а эмоциональная зависимость от значимого человека не позволяет построить хорошие отношения с другими.

КАК БОРОТЬСЯ С ЗАВИСИМОСТЯМИ

УЧИТЬСЯ УПРАВЛЯТЬ СВОИМ НАСТРОЕНИЕМ

Одной из главных причиной возникновения зависимого поведения учёные считают неумение управлять своим психоэмоциональным тоном. Каждый из нас время от времени испытывает упадок сил, когда хочется как-то взбодриться, поднять себе настроение. Но организм (более мудрый и потому более чутко реагирующий на удручающие жизненные обстоятельства или неважные условия труда), отказывается это делать. Человек жаждет ярких переживаний и защиты от тревог и страхов, а груз депрессивных переживаний тянет на

дно и порождает апатию. И тут «на помощь» приходит какой-нибудь торговый агент, обещающий решить все проблемы в два счёта. С помощью, к примеру, алкоголя, сигареты или энергетика. И действительно помогает, но только на первых порах, до тех пор, пока лечение не станет хуже болезню.

Для преодоления зависимости, в этом случае, необходимо научиться осознанно и творчески управлять своим настроением и контролировать переживания. Для этого желательны освоить искусство релаксации, мобилизации и самопрограммирования. Только так возможно получить власть над собственной психикой и телом, а значит и над собственной жизнью в целом.

ИЗБАВЛЯТЬСЯ ОТ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ ПРАВИЛЬНО

Ещё одной причиной зависимого поведения является склонность человеческой психики к защите от негативных переживаний. У многих из нас в памяти наберётся немало травмирующих ситуаций, которые хотелось бы забыть раз и навсегда. К сожалению, до тех пор, пока они эмоционально заряжены, избавиться не так-то просто. Они живут, здравствуют и только и ждут своего часа, чтобы выскочить на поверхность. Чаще всего это происходит в момент стресса, когда организм ослаблен и не может удерживать их в глубине. Вот их-то мы и «заедаем», «запиваем», «зачищаем» ежедневной уборкой и т. д. с помощью зависимого поведения. Где-то в глубине души мы говорим себе «всё что угодно, но только не это», соглашаясь причинить себе вред, но лишь бы не погружаться в болезненные переживания.

Для преодоления зависимого пове-

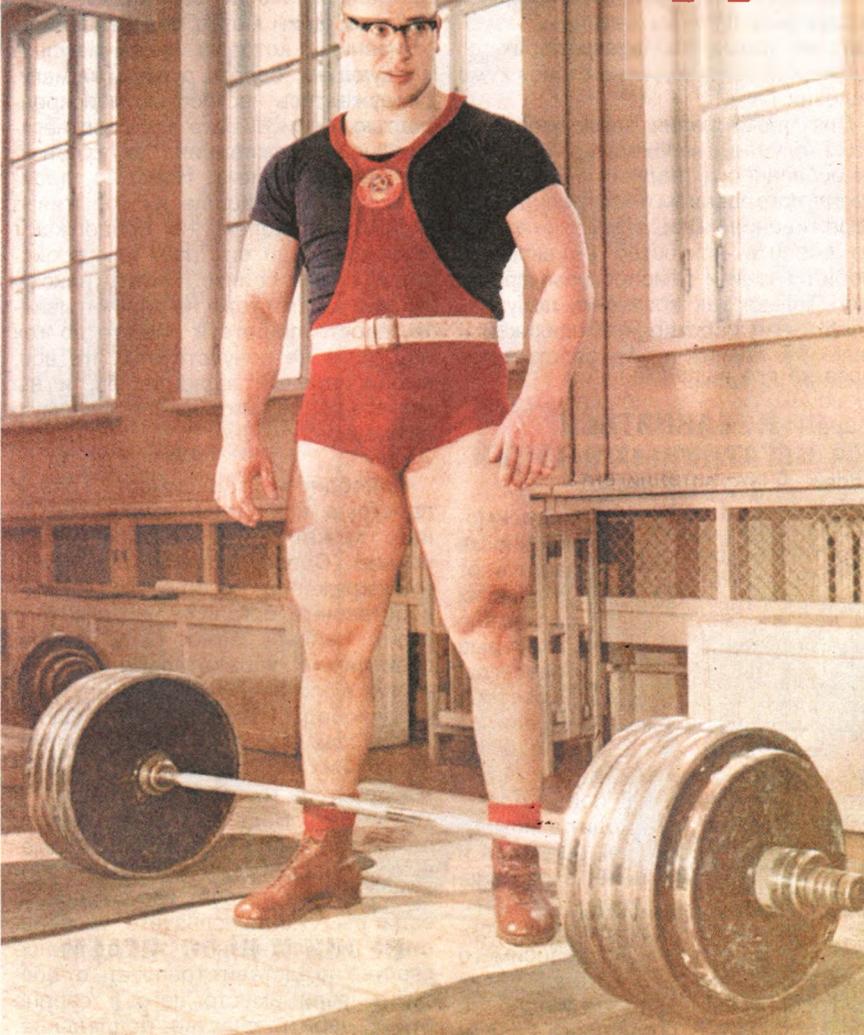
дения, в этом случае, придётся всё же посмотреть в глаза своей боли. Безопаснее прожить такие вещи в компании профессионала, но можно проделать это и самостоятельно. Есть хороший метод под названием «Дневник», который заключается в следующем: берёте ручку и бумагу, вооружаетесь честностью и искренностью и описываете все свои негативные переживания, актуальные на данный момент. Неважно, произошли ли вызвавшие их события в далёком прошлом, но продолжают мучить вас до сих пор, или происходят прямо сейчас. Читать никому не даёте, сами тоже не перечитываете, просто пишете и пишете до тех пор, пока не почувствуете, что всё, эмоциональный заряд исчез, и вы можете реагировать на описываемую ситуацию спокойно.

Приобрести зависимость очень просто, а вот чтобы избавиться от неё, может потребоваться масса усилий. Спротивляться будет всё — и окружение, и общество, и даже собственный организм. Но оно того стоит. Человек может быть здоров, счастлив и удовлетворён жизнью только в состоянии глубокой внутренней свободы. Свобода — это выбор жизни, зависимость — выбор смерти. Каждый из нас отвечает за то, что он выбирает, за то, что он приглашает в свою жизнь. Ведь настоящая радость не придёт, если у вас уже есть «заменитель радости». Настоящее удовольствие не накроет вас с головой, если вы уже используете удовольствие искусственное. А подлинное счастье не заставит трепетать от восторга, если вместо него в сердце будет царить счастье поддельное. Выбор за каждым из нас.

Елена КОНДАУРОВА



ВЕЛИК И НЕДОСЯГАЕМ!



РУССКИЙ БОГАТЫРЬ

«...Он соединил в себе все качества, которые можно требовать от атлета. Силу, гармонию, форму и вместе с тем приветливость и ум. Этот инженер, владеющий несколькими языками, образец совершенного человека», — писал о Юрии Власове Торстен Тэнгер, шведский журналист. Юрий Власов пользовался огромной популярностью во всём мире. В нём привлекала не только его колоссальная сила, которая гармонировала с пропорционально развитыми мышцами, но и его интеллигентность, большая эрудиция.

Родился Юрий Власов 5 мая 1935 года в городе Макеевка на Донбассе. Мать, Мария Даниловна, происходила из старинного рода кубанских казаков. Отец, Власов Пётр Парфёнович — советский разведчик, журналист, дипломат, с 1938-го по 1945 годы работавший в Китае под фамилией Владимиров. С 1948-го по 1952 годы — генеральный консул

СССР в Шанхае, полковник. С самого раннего детства Юрий Власов мечтал стать офицером и дипломатом, как его отец. На семейном совете было решено, что лучшим началом любой карьеры станет серьёзное образование и жёсткая дисциплина. Поэтому в 1946 году Юра поступает в Саратовское суворовское военное училище. Именно в училище Власов всерьёз увлёкся спортом. Он получает второй взрослый разряд по лёгкой атлетике, занимает призовые места в лыжных гонках, в конькобежном спорте и толкании ядра. Активные занятия спортом делают из Юрия Власова настоящего богатыря. В свои неполные пятнадцать лет он имеет вес почти девяносто килограммов. И это при отличной фигуре, в которой нет ни грамма лишнего жира.

СЕБЯ ПРЕОДОЛЕТЬ

В 1953 году он покидает Саратов. Серебряная медаль за успешное окончание училища открыла двери

Юрий Власов — кумир шестидесятых. Исключительно одарённый и разносторонне развитый человек. Судите сами: военный инженер, многократный Чемпион Мира и Европы, Чемпион Олимпийских игр, историк и писатель, общественный и политический деятель и депутат Государственной думы России. Юрий Власов, один из немногих атлетов, был удостоен звания «Самый сильный человек планеты».

Военно-воздушной академии им. Жуковского. Спортивные преподаватели академии сразу отметили его могучую, великолепно скроенную фигуру. Антипьев, чемпион страны по метанию гранаты, сказал: «Иди подкачай силёнку со штангистами. Берём тебя в секцию лёгкой атлетики — будешь метать и толкать». Но взяв в руки штангу, он больше не смог от неё отказаться. Каждый день после занятий в академии, отказывая себе во многом, порой изменяя даже самым близким друзьям — книгам, он приходил на тренировку и под пристальным взглядом тренера начинал твердить тяжёлые уроки. Тяжёлые в буквальном смысле. Он повторял всё сначала: бег, прыжки, упражнения, приседания с грузом. Ещё, ещё, ещё...

И вот пришла минута торжества. Год 1957-й. Тогда он установил свой первый всесоюзный рекорд — в толчке, а затем в рывке. В августе Власову было присвоено звание мастера спорта. Этот год стал знаменательным для Юры и по другой причине. В тренировочный зал как-то пришла девушка с мольбертом — делать зарисовки. Так познакомились, а вскоре и поженились Юрий Власов и Наташа Модорова, студентка Суриковского художественного института.

Впрочем, тот 1957 год принёс не только радости, но и огорчения: на соревнованиях во Львове Юрий пытался взять рекордный вес и не удержал штангу — повреждены позвоночник, нога. Кто знает, чем бы закончился этот «великий перелом», как грустно шутил Юрий, если бы не его вера в собственные силы, в то, что человек может преодолеть всё, даже невозможное. «Ради победы, ради подавленных слабостей — не отступлю! Себя преодолеть — вот мой закон непреложный! Может, это и высокопарно звучит, но это моё».

Болезнь отступила и Юрий снова вышел на помост. На этот раз его узнал весь мир.

Чемпионат мира и Европы 1959 года проходил в Варшаве. К тому времени Власов уже был дипломированным военным инженером и рекордсменом мира. Варшавский чемпионат Юрий Власов выиграл с блеском, достигнув заветного рубежа — 500 кг в троеборье. На следующее утро все польские газеты поместили фото Власова. Известный спортивный обозреватель Ян Войдыга написал в отчёте: «Одним из самых сильных впечатлений закончившегося турнира богатырей стало знакомство с Юрием Власовым. Советский Союз в его лице получил надёжного лидера своей команды и одного из вероятных кандидатов на олимпийскую победу».

ОЛИМПИАДА-60

Звёздный час в спортивной биографии Юрия Власова пробил в Риме, на XVII Олимпийских играх. Эту Олимпиаду называют именем Власова. Впервые Юрий предстал перед римлянами и гостями итальянской столицы 25 августа 1960 года — на «Стадио Олимпико» ему оказана была честь идти впереди нашей команды со знаменем в руках. И впервые в истории человек пронёс развевающийся на ветру флаг своей страны в одной руке!

Накануне выступления супертяжеловесов руководитель американской команды Боб Гофман заявил представителям прессы: «Над нами всеми сегодня довлеют результаты Пауля Андерсена. Но чемпион XV Олимпиады в Хельсинки-52 Норберт Шеманский и Джим Бредфорд готовы превзойти их. Я не сомневаюсь в успехе этого тандема ни на минуту. А советский Власов? Вы увидите, как он дрогнет, столкнувшись с американским дуэтом».

... Толчок. Венец соревнований. Из трёх основных соперников первым начал движение Бредфорд. Долго, очень долго Бредфорд готовился к атаке на 182,5 кг. Осилив названный вес, Бредфорд установил олимпийский рекорд и повторил официальный мировой рекорд в троеборье Пауля Андерсена — 512,5. Чем ответит Власов? Он начал движение с того веса, который главный соперник взять не сумел — 185 кг. Зал затаил дыхание. После первой же попытки Власов установил мировой рекорд — 520 кг! Шеманский, толкнув 180, сделал сразу же заявку на 192,5. Но обе попытки американца оказались безуспешными.

Власов продолжил борьбу в одиночестве, попросив установить 195 килограммов. Под сводами дворца пронёсся изумлённый гул. Такой

отваги от совсем ещё молодого атлета никто не ожидал. «Поднимет ли?» — спрашивали люди друг друга. Власов поднял вес идеально! А на табло зажглись поистине магические цифры — 202,5!

Власов подошёл к штанге...

ТРИУМФ

В его стройной, почти изящной фигуре, в его движениях виделась лишь красота, лишь неудержимая сила — и только! Вот он положил штангу на грудь. Гриф прогнулся от огромной тяжести дисков. Толчок! И колоссальный, ещё никому и никогда в истории спорта не поддававшийся вес оказался на его выпрямленных руках. И... тишина, висящая в зале. И вот в этой-то тишине с грохотом упали массивные очки интеллигента Власова. И только потом трибуны взорвались.

Зрители бросились к помосту. Итог захватывающего поединка потряс всех: Власов установил четыре олимпийских рекорда. Результаты в троеборье и толчке — одновременно мировые рекорды. Бредфорд в сумме отстал на 25 кг.

Потом Власов пошёл в олимпийскую деревню. Пешком. А за ним, как за римским триумфатором, шла многотысячная, казавшаяся бесконечной толпа. И над древним городом неслось неудержимое: «Власов! Власов! Власов!» Его медаль стала сорок третьей золотой медалью советской команды на Римской олимпиаде. Вместе с ней Юрий увозил в Москву специальный приз «За наиболее фантастический результат» и титул лучшего спортсмена Игр. На торжественном закрытии XVII Олимпийских игр он нёс спортивное знамя советской команды.

850 РУБЛЕЙ ЗА РЕКОРД

Потом была Олимпиада в Токио (1964), где он потерпел поражение, проиграв Жаботинскому. Для него это был удар — после Олимпиады он собирался уйти из профессионального спорта, но уйти непобеждённым. Судьба распорядилась иначе. Осенью 1966 года он возобновил тренировки, а 15 апреля 1967 года на чемпионате Москвы установил свой последний, 31-й мировой рекорд, за который получил 850 рублей. В 1968 году Юрий окончательно прощается с большим спортом и переключается на литературную деятельность. Первая книга-исповедь Власова «Себя преодолеть» была встречена

на «ура». Он стал автором многочисленных книг, и не только о спорте. В конце 80-х Власов пошёл в политику. В 89-91-м был народным депутатом СССР, осенью 89-го вышел из КПСС и прилюдно подверг критике партию и КГБ. В 1993-1995 годах был депутатом Государственной Думы. Последний политический шаг Власова — в 1996-м он баллотировался на пост Президента России, когда выбирали Ельцина.



ВЕЛИК И НЕДОСЯГАЕМ

После римского триумфа советского штангиста шведская газета «Идроттсбладет» писала: «Власов молод, гармонически сложен, чертовски силен и к тому же блестяще интеллектуален. Власов — это сенсация из сенсаций! Его выступление было настолько потрясающим, настолько сказочно-необыкновенным, что с ним не может сравниться ни одно событие в истории Олимпийских игр. В мировом спорте ещё никто не был столь велик и недосыгаем. Он — эталон настоящего спортсмена и блестящий представитель своего народа». Этим эталоном Юрий Власов остаётся и по сей день. Несмотря на достаточно преклонный возраст, Юрий Власов находится в прекрасной форме. Множество травм и большое количество перенесённых операций не смогли заставить Юрия Петровича отказаться от занятий физической культурой. Он до сих пор с удовольствием тренируется 3 раза в неделю и с лёгкостью поднимает 185-килограммовую штангу.

Подготовила Алла ОРЛОВА

КАК ПЕРЕЖИТЬ ЖАРУ



Перемены климата приводят к тому, что знойных дней в средних и даже северных широтах становится всё больше. Как сохранить здоровье в этот период?

Рассказывает терапевт, кандидат медицинских наук Ольга Алексеевна Мубаракшина.

СПОРНЫЙ ЗАГАР

Разумное пребывание на солнце улучшает настроение, придаёт коже красивый вид. Однако загар полезен далеко не всем. Не рекомендуется загорать при тяжело протекающей гипертонии, ишемической болезни сердца. Избегать воздействия прямых солнечных лучей нужно при активном туберкулёзе лёгких, пациентам с онкологическими заболеваниями, миомой матки, тяжёлым эндометриозом.

Противопоказано солнце тем, кто недавно перенёс операцию, а также при склонности к различным кровотечениям, в том числе носовым. Ну и конечно, особую осторожность должны соблюдать люди с так называемой «солнечной» крапивницей.

В остальных случаях загорать можно. Но постепенно, используя солнцезащитные средства. Желательно также обогащать свой рацион растительными продуктами жёлтого, оранжевого, красного и фиолетового цвета. В них много антиоксидантов, уменьшающих вред, наносимый организму агрессивными ультрафиолетовыми лучами.

Людям, проводящим на солнце более полутора часов в день, можно дополнительно принимать и аптечные средства, содержащие антиоксиданты (селен, бета-каротин, витамины С и Е).

Чтобы избежать образования пигментных пятен на коже, не пользуйтесь в жару духами, дезодорантами и косметикой, содержащей эфирные масла.

Если избежать ожога кожи всё же не удалось, положите на неё полотенце, смоченное в холодной воде и отжатое. Вода, испаряясь, охлаждает кожу. После этого смажьте её простоквашей, кефиром или сметаной. Можно пользоваться различными заживляющими мазями или кремами, например, бепантеном или Д-пантенолом.

ЗАЩИТА ДЛЯ ГЛАЗ

В яркие солнечные дни нужно помнить, что воздействие агрессивных ультрафиолетовых лучей опасно не только для кожи, но и для глаз. Оно повышает риск помутнения хрусталика — катаракты. А если на ярком солнце находиться очень длительно, возможен даже ожог сетчатки.

Есть и ещё одна опасность. Перегревание может привести к резким изменениям артериального давления и нарушению кровообращения в глазах. Наибольший риск таких нарушений отмечается у гипертоников с плохо подобранным лечением и у пациентов с сахарным диабетом.

Чтобы защитить зрение, желательно пользоваться солнцезащитными очками с ультрафиолетовыми фильтрами. Могут также помочь соломенные шляпы, широкополые панамы и бейсболки. При гипертонии и сахарном диабете нужно особенно избегать перегрева головы.

Опасна жара и для людей с близорукостью высокой степени. Особенно если они работают на даче в наклонном положении и поднимают тяжести. От этого может произойти

кровоизлияние в сетчатку глаза или отслойка самой сетчатки. Поэтому близоруким нужно быть осторожными. Им рекомендуется как можно реже наклоняться, особенно в знойные дни.

НАГРУЗКА ДЛЯ СЕРДЦА

Летняя жара — серьёзное испытание для сердечно-сосудистой системы. В воздухе становится меньше кислорода и многие люди это чувствуют. Иногда из-за духоты им не хватает воздуха, а от малейшей нагрузки сердце стучит чаще обычного. В норме таких ощущений быть не должно. Поэтому чувство нехватки воздуха и одышка при физической нагрузке — повод для проверки состояния здоровья.

Одышка в жару и при небольшой нагрузке особенно часто беспокоит женщин с анемией и вегетососудистой дистонией. Поэтому в первую очередь нужно сделать общий анализ крови, измерить артериальное давление и обратиться к терапевту.

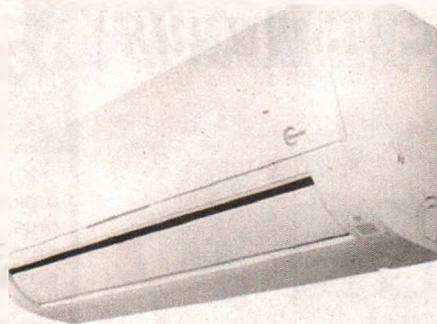
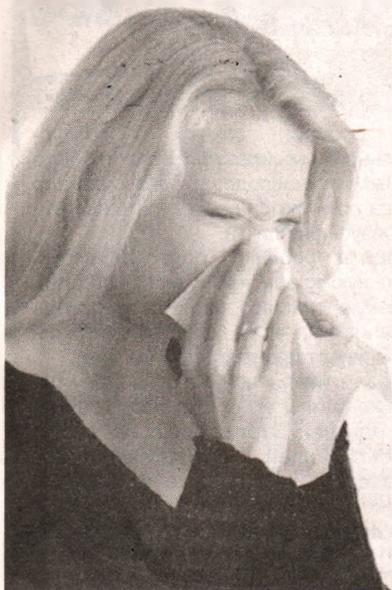
Учащённое сердцебиение может возникать и вследствие потери с потом минеральных солей. Для работы сердечной мышцы особенно важны соли калия и магния. Чтобы восстановить их запасы, пейте минеральную воду, несладкий абрикосовый компот, ешьте печёный картофель и бананы. А все мероприятия, сопровождающиеся физической нагрузкой, старайтесь проводить до или после дневной жары.

Имейте в виду, что при заболеваниях сердца надо осторожно купаться в холодных водоёмах. Особенно опасно быстро погружаться в воду в разгорячённом состоянии. Если разница между температурой воды и температурой воздуха превышает 10-12 градусов, купание может, например, спровоцировать приступ стенокардии.

ОПАСНЫЙ КОНДИЦИОНЕР

Кондиционеры уже прочно вошли в нашу жизнь и многие не представляют себе отдых при его отсутствии в помещении. Однако кондиционером нужно пользоваться с умом. Не надо стремиться к поддержанию идеальной температуры в помещении в +21-22°C. Особенно, если за окном столбик термометра перевалил за +35°C.

При настройке сплит-системы помните, что разница температур между помещением и улицей не должна превышать 10 градусов. Надо правильно размещать кондиционер в



помещении. Он не должен находиться прямо над головой у спящего или работающего за столом человека.

Кроме того, надо помнить, что постоянно работающий кондиционер сушит воздух. Это ослабляет защитные свойства слизистой носа. Поэтому помимо кондиционера необходимо также обзавестись увлажнителем воздуха. Или, в крайнем случае, увлажнять воздух с помощью мокрой ткани.

Предупредить простуды, связанные с резкими перепадами температур, помогает обычное закаливание. Лето — идеальное время для его начала. Помимо традиционных закаливающих процедур можно купаться, ходить босиком по траве. На ступнях находится большое число биологически активных точек, отвечающих за внутренние органы. В результате улучшается циркуляция крови, повышается общий тонус и организм лучше сопротивляется инфекциям.

«ЖАРКИЙ» СМОГ

Не все знают, что в жаркую и безветренную погоду городской воздух становится очень грязным. Даже если нет смога от лесных пожаров, воздух мегаполиса в условиях антициклона почти всегда насыщен выхлопными газами. В них содержится целый ряд веществ, провоцирующих развитие хронических заболеваний бронхов и лёгких.

Поэтому при любой возможности из душного города лучше всего уезжать. Если это невозможно, в самые жаркие часы лучше находиться в помещении с кондиционером или очистителем воздуха. Гулять желательно поздним вечером, когда пыль оседает на землю.

Кстати, от загрязнённого воздуха страдает и наша кожа. Поэтому надо чаще споласкивать руки, лицо и

шею прохладной водой. Это поможет избежать проблем с кожей и предупредит перегревание.

ПЬЁМ ПРАВИЛЬНО

Очень важным моментом для сохранения здоровья в жару является правильный питьевой режим. Лучше пить понемногу, по 5-6 глотков, но часто — примерно раз в 20-30 минут. Питьё в жару должно быть прохладным, а не ледяным.

Учтите, что пить воду стаканами бессмысленно. Организму нужно только определённое количество жидкости. Если вы выпьете лишнего, то будете сильно потеть. А это не очень хорошо. При обильном потоотделении теряется целый ряд нужных веществ и усиливается жажда.

В жару можно пить не только обычную воду, но и минералку. Она прекрасно освежает, стимулирует аппетит и даже снимает усталость. Чтобы утолить жажду, лучше пить столовую минеральную воду со степенью мине-

рализации не более 1 г/л. Хорошо помогает и лечебно-столовая минералка, на этикетке которой указаны цифры до 4 г/л.

Если у вас нет проблем с желудочно-кишечным трактом, газированная вода вам не повредит. Лучше выбирать именно её. А вот тем, кого беспокоит изжога или хронический гастрит, лучше пить воду без газа или с его минимальным содержанием.

Улучшить жаждоутоляющие свойства минералки помогут добавленные в воду ломтик лимона или ложечка сока кислых ягод — клюквы или брусники.

Также неплохим средством восстановления водного баланса считается чай. Его требуется на треть меньше, чем обычной воды. В жару нам привычнее пить холодный или чуть тёплый чай.

Не принципиально, чёрный он, белый или зелёный. Главное — чтобы был натуральным, не очень крепким и недавно заваренным. Чтобы быстро получить из горячего чая охлаждённый, добавьте в чашку несколько кубиков льда. Так вы сохраните все полезные вещества чая, которые при медленном остывании напитка разрушаются.

В пользу чая говорит высокое содержание в нём витамина Р, который укрепляет сосуды. В любимом россиянами напитке также много флавоноидов, являющихся отличным средством защиты от вреда солнца.

Можно пить и любые травяные чаи, например, из мяты или мелиссы. Но не из зверобоя, увеличивающего риск солнечных ожогов. И учтите, что чай из незнакомых трав лучше пить после консультации с врачом.

Будьте внимательны: в продаже сейчас много холодных чайных напитков. Они тоже неплохо утоляют жажду, но в них зачастую много «химических» добавок, поэтому их польза для здоровья сомнительна.



Женская консультация



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

У меня очень обильные месячные. Какие заболевания могут так проявляться и какие обследования мне нужно пройти?

А. Д., г. Воронеж

В 50 процентах случаев причиной обильных месячных является миома матки. Кроме того, увеличивать кровопотерю могут внутриматочный полип или внутриматочная спираль, эндометриоз. Иногда маточные кровотечения носят дисфункциональный характер, то есть связаны с нарушением баланса женских половых гормонов. В редких случаях избыточная потеря крови во время менструаций связана с нарушением процесса свёртывания крови, например при малом количестве тромбоцитов в крови или дисфункции щитовидной железы.

При обильных месячных необходимо обследование у гинеколога. Необходимо вести менструальный календарь в течение 3 месяцев и отмечать все симптомы и дни кровотечения. Но только по характеру кровотечений диагноз поставить невозможно.

Необходимо УЗИ органов малого таза для диагностики миомы матки и полипов. В некоторых случаях могут потребоваться диагностическая гистероскопия или лапароскопия. Также важно сделать общий анализ крови. Если кровотечения привели к снижению уровня гемоглобина, проводят лечение анемии.

Переболела кишечной инфекцией, неделю пришлось принимать антибиотики. После этого у меня появились жжение и зуд в области половых органов. Какие свечи лучше использовать в качестве первой помощи в моём случае?

Г. К., г. Белгород

Тяжёлые инфекционные заболевания могут сказываться на состоянии иммунной системы, а приём антибиотиков — на составе микрофлоры влагалища и характере выделений. Чаще всего, в таких случаях, присоединяется грибковая инфекция, развивается молочница.

Однако заочно диагноз поставить нельзя. Зуд и жжение — повод для обследования у гинеколога, ведь так может проявляться не только молочница, но и половые инфекции. Вам необходимо сделать мазок и ряд других анализов. После уточнения диагноза придётся пройти курс лечения. Он может состоять как в применении местных препаратов, так и в использовании препаратов для приёма внутрь. Самостоятельно свечи и мази использовать не рекомендуется.

**На вопросы отвечал Эдуард МУБАРАКШИН,
врач-гинеколог Дорожной клинической больницы г. Воронежа**

У меня отрицательный резус, а у мужа — положительный. Чем это нам грозит?

И. Т., г. Липецк

Когда ребёнок зачат от резус-отрицательной мамы и резус-положительного отца, он может унаследовать резус-фактор отца. Тогда появляется вероятность возникновения резус-конфликта.

Эритроциты ребёнка, попав в резус-отрицательную кровь мамы, могут вызвать в ней резкую реакцию на «чужое» вещество. Организм матери в качестве иммунной защиты начинает производство антител.

Обычно антитела начинают вырабатываться у женщины во время родов, аборт и выкидышей. Этот процесс называется сенсбилизацией, и его интенсивность увеличивается, когда даже маленькое количество крови ребёнка попадает в кровоток матери. Во время первых родов антитела не успевают причинить вреда ребёнку. Не представляют они опасности и для женщины.

Но при последующих беременностях антитела могут попасть через плаценту в кровь плода. В случае, если плод окажется резус-положительным, антитела множатся и начинают действовать, разрушая его эритроциты. Могут возникнуть серьёзные осложнения, вплоть до гибели малыша. Однако в настоящее время такие случаи встречаются редко. Врачи успевают вовремя выявить резус-конфликт и принять меры.

Сенсбилизации и во время, и по окончании беременности можно избежать. Тогда значительно уменьшится опасность осложнений при повторном вынашивании ребёнка. Для этого сразу после родов, абортов или выкидышей вам нужно проверить на наличие антител. Если они появились, необходимо сделать инъекцию антирезус-иммуноглобулина. Он предотвращает выработку антител.

Какие факторы влияют на возраст наступления климакса?

И. В., г. Воронеж

Основопологающим фактором, определяющим возраст угасания детородной функции, является наследственная предрасположенность. Если у вашей мамы климакс наступил в 50 лет, приблизительно в 48-52 года он наступит и у вас. Но из этого правила бывают исключения.

Приблизить климакс могут также перенесённые гинекологические операции, инфекционные болезни, пережитые в период полового созревания, длительный стресс, тяжёлые заболевания и физическое истощение. У курящих женщин менопауза может наступить на 1,5-2 года раньше. А вот зависимости между временем начала первой менструации и периодом наступления климакса, а также количеством родов, не обнаружено.

СИНДРОМ ПУТЕШЕСТВЕННИКА



Какие опасности таит в себе долгие переезды и перелёты? Как к ним подготовиться?

Рассказывает врач высшей категории, хирург-флеболог **Виталий Робертович Чиж**.

РОКОВАЯ НЕПОДВИЖНОСТЬ

Наш организм приспособлен к постоянному движению. Поэтому длительное пребывание в вынужденной позе при перелётах и переездах может привести к ряду неприятных последствий.

Многочасовое сидение с согнутыми ногами приводит к застою крови в венах. Вначале застой проявляется неприятными ощущениями в ногах и отёчностью голеней и стоп. Отёки могут быть настолько сильными, что женщины при выходе из салона самолета или автомобиля не могут встать ступни в туфли.

Но замедление кровотока опасно не только отёками. При длительном сидении с пережатыми сосудами растёт риск образования кровяных сгустков, то есть тромбов. Они могут закупорить глубокие или поверхностные вены ног, вызывая сильные боли и воспаление. Но ещё опаснее для людей из группы риска и склонных к тромбообразованию – отрыв тромба, который может привести к гибели человека. Именно внезапный тромбоз сейчас расценивают как «синдром путешественника».

Этот медицинский термин появился совсем недавно. Ему предшествовал

другой – «синдром эконом-класса». Ведь пассажиры первого класса в самолёте сидят в более комфортных условиях и имеют возможность двигаться. Но со временем оказалось, что риску тромбоза подвержены и путешествующие на автобусе или в автомобиле. Главная проблема заключается в долгой неподвижности в стеснённых условиях без движения. Поэтому более правильно это состояние называть «синдром путешественника».

Недавно были опубликованы результаты статистических исследований, которые показали, что если человек сидит дольше шести часов в день, то у него повышается риск образования тромбов и возникают проблемы с кровообращением в целом.

ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Риск развития «синдрома путешественника» может повышаться при некоторых состояниях и заболеваниях. Особенно рискуют беременные женщины, люди с лишним весом и ожирением, а также с варикозным расширением вен. Нарушениями свёртывания крови может сопрово-

ждаться и употребление препаратов женских половых гормонов.

Чтобы не стать жертвой «синдрома путешественника», важно соблюдать ряд правил.

- Путешествуйте в самой просторной и удобной обуви. Если чувствуете дискомфорт в ногах, не стесняйтесь и разуйтесь.

- Откажитесь от одежды, обтягивающей и сдавливающей тело. Любое препятствие для свободного тока крови может усугубить проблемы с венами.

- Перед поездкой или перелётом наденьте компрессионный трикотаж. Если ваши вены в порядке, можете приобрести его профилактическую разновидность. В случае варикозного расширения вен трикотаж нужен обязательно. Подобрать нужную модель и степень компрессии вам поможет врач-флеболог.

- Если позволяет пространство, сидите так, чтобы угол сгиба в колене был прямым или тупым. Чем сильнее вы сгибаете ноги, тем медленнее кровотоки по венам.

- Старайтесь как можно больше двигаться во время путешествия. Как минимум раз в час вставайте и несколько раз прохаживайтесь по салону самолета. При любом удобном случае выходите из автобуса и делайте каждые три часа остановки при автомобильном путешествии.

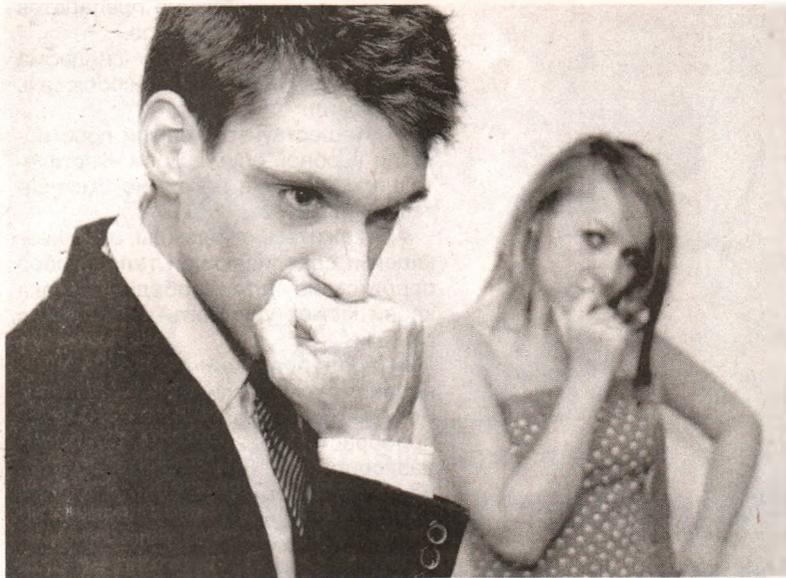
- Выполняйте элементарные физические упражнения. Шевелите пальцами ног, делайте круговые движения стопами, сгибайте и разгибайте ноги в голеностопном суставе. Делайте такую зарядку по три-пять минут два-три раза в час.

- Пейте во время путешествия больше воды и сока, так как при обезвоживании организма кровь сгущается, и риск появления тромбов растёт. Откажитесь от крепкого чая, кофе и алкоголя.

- Если у вас нет противопоказаний, перед полётом или поездкой выпейте половинку обычной таблетки аспирина (250 мг).

- Перед путешествием укрепите вены изнутри, пройдя в течение месяца перед отпуском курс лечения препаратом из группы венотоников. Они обладают комплексным действием, улучшают функцию внутренней стенки сосудов и снижают риск образования тромбов. При использовании венотоников уменьшаются отёки, боль, тяжесть в ногах, улучшается микроциркуляция крови. Препараты также стимулируют отток лимфы, что позволяет успешно бороться с отёками ног, в том числе и при синдроме путешественника.

МУЖ СТАВИТ СЕМЬЮ НА 2 МЕСТО



БУДЬТЕ ЧУТОЧКУ МУДРЕЕ

Не очень понятны ваши претензии к мужу. Из письма следует, что он работает, причём довольно напряжённо. Также вы написали о своём муже, что он «хороший отец и ребёнок его обожает». Привели слова мужа о том, что семья для него самое дорогое и он вас любит. Что вы пристали к своему супругу? Зачем ему постоянно напоминать, что вы его ждёте после работы? Ну не домосед он у вас, любит общение, друзей. Могу предположить и понять, что лично вам не хватает внимания, любви и тепла. Но ведь насильно этого не получишь. Снимите с лица маску вечного недовольства, встречайте мужа радостно, с улыбкой, а не с претензиями, мол, опять задержался. Продумывайте совместные семейные мероприятия, походы, поездки, чтобы они всем приносили радость. Если у мужа семейные друзья, собирайтесь с их жёнами и детьми. Будьте чуть мудрее в этой ситуации. А одними своими претензиями и скандалами вы рискуете добиться того, что муж вообще не будет торопиться домой.

Зоя, г. Таганрог

СТАВЬ ПЕРЕД НИМ БОЛЬШИЕ ЦЕЛИ

Знаешь, Алла, в письме ты сама себе противоречишь. Если бы твой муж лишь изредка бывал дома, а остальное время проводил на работе или с друзьями, как бы он мог стать хорошим отцом, как ты утверждаешь? И вряд ли ребёнок его обожал бы. Поверь мне. Мне показалось, что ты просто хочешь, чтобы твой муж целиком и полностью принадлежал тебе. Но это ненормально.

Во-первых, мужчина должен зарабатывать деньги на семью. В наше время это занятие редко укладывается в рамки рабочего дня. Во-вторых, и муж, и жена, должны иметь свои собственные увлечения и привязанности, лишь бы семья при этом не страдала. Скандалами, Алла, ты ничего не добьёшься. Попробуй изменить своё отношение к этой ситуации. К примеру, предложи построить дом или дачу, тогда в процесс будет вовлечена вся семья. Или придумывай на выходные такую программу отдыха, в которой никак нельзя обойтись без мужчины. Ищи способы, ставь перед мужем большие цели, и разногласия уйдут сами собой.

Людмила, г. Пенза

ЗАЙМИСЬ САМОРАЗВИТИЕМ

Дорогая Алла, если твой супруг — любящий отец и муж, если он задерживается на работе, потому что материальная обеспеченность семьи лежит, в первую очередь, на нём, то прекрати трепать нервы и себе, и ему. Чего ты хочешь от мужа? Чтобы он меньше работал? Значит, он будет приносить в семью меньше денег. Если тебя устроит уменьшение семейного бюджета, скажи мужу об этом, но спокойно, без скандалов, и не дави на то, что тебе с ребёнком его не хватает, разумнее побеспокоиться, как бы муж не подорвал здоровье при систематической переработке.

Что касается друзей, то спроси себя: а что ты можешь предложить мужу взамен компании дру-

зей? Разговоры о ребёнке, повесить полки на кухне, а в качестве развлечения картинг на детской площадке? Так всё это в жизни твоего мужа, как я понимаю, и так уже есть. Только для большинства мужчин этого мало. С друзьями же он может поговорить о политике, спорте, технике, литературе, новых фильмах, да просто «за жизнь». Думаю, не стоит пытаться лишать мужа общения с друзьями. А на твоём месте я бы занялась саморазвитием, постаралась стать мужу интересной, не только как женщина, но и как собеседник.

Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Аллы.

Вера, г. Краснодар

Одного бросить, второго отбить?

У меня роман на стороне, хотя есть стабильные отношения 4 года. Роман длится около полутора лет. Сначала меня грызла совесть, но по истечению времени это прошло. Сейчас у меня открылись глаза, и я понимаю, что мой молодой человек меня во многих вещах не устраивает, однако, я боюсь разойтись с ним. А человек, с которым у меня роман, живёт с девушкой около трёх лет и, с его слов, у них всё хорошо. Изначально я не воспринимала этот роман, как что-то серьёзное, однако спустя время у меня появилось чёткое желание увести его и разойтись со своим молодым человеком. Я думаю, вы посчитаете моё желание неправильным, но всё же мне хотелось бы услышать совет, как лучше поступить.

Александра, г. Санкт-Петербург, 24 года

В майском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Юлии из г. Костромы: «Мы вместе уже 5 лет. Живём в гражданском браке. Недавно я узнала, что беременна. Максим меня любит, заботится, но предложения не делает (он уже был женат два раза, в штамп не верит). Сейчас я очень переживаю из-за этого, хотя раньше говорила, что мне самой формальности не нужны особо. Известию о ребёнке он обрадовался (от прежних жён у него детей нет). Я очень ждала от Максима решительного шага! Он намекал на серьёзный разговор у моих родителей, но всего лишь завёл с моим папой разговор о нашем возможном переезде в более просторную квартиру. Я реву, обижаюсь, но напрямую ему не говорю. Что мне делать? Принять всё или поменять ситуацию? Если менять, то как?». Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Юлии.

ОБИЖАЮСЬ И ЖДУ ПРЕДЛОЖЕНИЯ



ВЫСКАЖИТЕ СВОЁ МНЕНИЕ

Юлечка, ну какого вы ждёте предложения от мужчины, когда без всяких предложений начали с ним жить гражданским браком? Да ещё и сами говорили ему, что для вас формальности не важны. А почему не важны? Разрешите порассуждать на вашем примере. Ну где вы видели важный документ, в котором не будет печатей или подписей? Это будет никому не нужная бумажка, не имеющая юридической силы. А тут — отношения двух людей, в процессе которых возникает и новая жизнь — дети. И живём мы не в вакууме, а в социуме. Вот вы и столкнулись с тем, что в положении беременной женщины хочется гарантий, ответственности и полноценной семьи. Думаю, ваш Максим вполне нормальный мужик и очень рад тому факту, что вы забеременели. А почему бы вам прямо ему не сказать о том, что вы хотели бы видеть его законным отцом ребёнка? И родители уже могут озвучить своё мнение. Что вы все молчите и боитесь? Чего уже стесняться, если живёте вместе 5 лет! Поговорите с Максимом, только без истерик. Юлия, сейчас в вашем положении (когда вы ждёте ребёнка) реветь и обижаться совсем не стоит.

Тамара, г. Воронеж

СИТУАЦИЮ НАДО МЕНЯТЬ

Юля, по-моему, всё очень просто. С появлением ребёнка гражданский брак теряет свой смысл — когда двое

взрослых свободных людей просто живут на одной территории, вместе приятно проводя свой досуг. С появлением ребёнка появляется не только зависимость друг от друга, но и ответственность за незащищенное существо. Это возможно только в браке. Не буду читать лекций. Есть ведь женщины, которые рожают ребёнка для себя, не дождавшись достойного мужчину. Они знают, что смогут обеспечить ребёнка всем необходимым сами. Если ты из числа таких женщин, то чего ты обижаешься на своего спутника? Если же ты хочешь создать крепкую семью именно с этим мужчиной, поставь ему ультиматум: либо вы оформляете отношения, либо ребёнка не будет. Лично я другого выхода не вижу. Ситуацию нужно менять срочно. У тебя ещё есть время встретить мужчину, который не побоится связать с тобой свою жизнь. А верит твой Максим в штампы или нет — это всё отговорки! Ещё неизвестно, почему те два брака распались.

Галина, г. Омск

СЕРЬЁЗНОГО РАЗГОВОРА НЕ ИЗБЕЖАТЬ

Юля, если ты будешь просто рыдать и ждать, когда твой Максим позовёт тебя замуж, то можешь не дожидаться никогда. Судя по послужному списку молодого человека, у него в плане походов в загс опыт богатый, и расириять его он вряд ли по собственной воле захочет. Так что бери ситуацию под свой контроль и устрой любимому серьёзный разговор. Тебя ведь никто не лишил права голоса в вашей паре? Объясни своему мужчине, что малышу, рождённому вне официального брака, придётся проходить процедуру установления отцовства, что это может усложнить

жизнь самому ребёнку, когда он подрастёт.

Кроме этого, ты должна чётко представлять себе — можешь ли ты вообще рассчитывать на своего мужчину. Насколько он серьёзно настроен в твоём плане? Штамп в паспорте не гарантия крепкого брака, но, по крайней мере, это гарантия того, что он не бросит тебя в первые же месяцы после рождения ребёнка. Твой же мужчина рассчитывает удобно устроиться: никаких официальных отношений, никаких обязательств, при желании может просто собрать вещи и уйти. Если же он «не такой», то пусть докажет это мужским поступком — женится на тебе и даст уверенность в том, что ты не останешься один на один со своими проблемами, когда родится малыш.

Вероника, г. Волгоград

Зачем я с ним живу 25 лет?

Живу с нелюбимым уже 25 лет. Дети взрослые, а я живу и мучаюсь вопросом, почему я с ним? Хотя и ответ есть: всё дома делает, помогает и такой положительный... Только вот вся жизнь — сплошная неудовлетворённость. Ему уже лет десять ничего не надо в плане секса, спим по разным комнатам. А так хочется по-настоящему... Что делать? Сейчас он в командировке, а я даже не скучаю. Начать сначала, наверное, поздно, да и страшновато остаться одной на всю оставшуюся жизнь, вот и существую.

Марина, г. Ярославль, 51 год



↙	Литер. произведение	↙	Предприятие	Искусственное создание того или иного имиджа	↙	Индийская одежда	Болезнь с приступами удушья
↘				↓			↓
	Сочи 2014		Сахарид	Злая судьба		Не выносят из избы	
↘			↓	↓		↓	
	Биограф	↘				Единица сопротивления	↘
Мужской голос	↘	...химия, ...техника и т. д.		Рос-кий кинорежиссёр	↘		
↘				↓	Водоплавающий грызун		
Звезда в соzv. Лебеда		Турло-ездка	↘				
↘					Мастер «толкать речь»	↘	
Сундук, вмеcти-лице (устар.)		Титул в Англии	↘		↓	Дерево	Оболочка шелко-пряда
↘	Пред-ставитель вида	↘	Рус. назв. жилища горца	«Благо-родное дело»	↘		↓
↘						Институт (аббrev.)	
	Предво-дитель восстания рабов		Древнее название реки Волга	Бронема-шина	↘		↓
↘				↘		Спутник Юпитера	↘
	Танец, короткий жакет		Старин-ная мера длины	↘			

■ ■ ■
В суде:
 — Надеюсь, вы знаете, что вас ждет за дачу ложных показаний?
 — Да, обещали «BMW».

■ ■ ■
 — Интересно бывают ли таблетки от голода?
 — Да, бывают, только они большие...
 — Да ничего, главное чтобы помогли.
 — Они и помогают.
 — Ну и как они называются?
 — Котлеты.

■ ■ ■
 Чтобы каждый год не сдавать деньги на линолеум, родительский комитет 5-го «А» принял решение заасфальтировать класс.

■ ■ ■
 — Изя, твоя рожа напоминает мне Париж.
 — И таки шо?
 — Так и хочется съездить!

■ ■ ■
 — Петя, как разделить четыре картошки на пятерых человек?
 — Не знаю...
 — Садись, два! Леночка! Тот же вопрос!
 — Не знаю...
 — Двойка! Абрамчик, как разделить четыре картошки на пятерых?
 — Нужно сварить пюре!

■ ■ ■
 — Куда ты решил поехать отдыхать?
 — Оценив свой бюджет, я решил, что не устал.

■ ■ ■
 Юг. Море. Пляж. Муж медленно входит в воду.
 Жена:
 — Как там вода — тёплая?
 Муж:
 — Градусов двадцать.
 — Я тебя не спрашиваю, сколько там градусов! Я говорю, вода тёплая или холодная?
 — Тёплая.
 — Да? А сколько градусов?

■ ■ ■
Парадокс Интернета: он соединяет людей, находящихся далеко, но разъединяет с теми, кто находится рядом.

■ ■ ■
Корова лезет на дерево. Ворона — ей:
 — Корова, тебе чего тут надо?
 — Яблоко хочу съесть.
 — Ты что, дура?! Это же берёза!
 — Сама ты дура! У меня с собой...

■ ■ ■
 — Молодой человек! В таком виде

в банк нельзя! Вы же почти раздетый!
 — Да я только за ипотеку заплатить...

■ ■ ■
 — Мама, а почему папа лысый?
 — А он у нас очень умный!
 — А почему у тебя так много волос?
 — Замолчи и ешь!

■ ■ ■
 Ужас, как душно! Давайте что-нибудь — откроем!
 — Давайте! Шампанское или коньяк?

АНЕКДОТЫ



ОДНА НА МИЛЛИОН

Нет-нет, я не собираюсь никого учить, как накладывать макияж, выбирать платье или правильно носить туфли на шпильках. Вряд ли мне удастся сказать что-то новое: огромное количество журналов, книг и сайтов озабочено тем, как открыть для женщин все дороги, тропинки и лазейки к мужским сердцам.



Нас подробно инструктируют, какой длины должны быть юбки, какой ужины брюки, какой высоты каблуки и какой ширины пояс. Как подобрать цвет волос к тону губной помады, чтобы это органично сочеталось с оттенком сумочки. Как говорить, ходить, вставать, садиться, смеяться, смотреть, слушать, поднимать руки, скрещивать ноги, покачивать бёдрами, поворачивать голову — всё регламентировано, просчитано и выверено для пущей соблазнительности.

Ибо — что уж скрывать? — мы, женщины, хотим нравиться мужчинам. И отдельно взятому, и всем вообще. И ведь есть, есть такие удивительные женщины, которые с разгону, с разбегу так врываются в мужские души, так прочно там укореняются, что никаким культуратором не выкорчуете. В их присутствии самый захудалый мужичонка выпрямляет спину, втягивает живот и остро чувствует, что у него ботинки неделю не чищены...

Итак, давайте попробуем выяснить, что делает женщину чарующе-привлекательной в глазах противоположного пола. Или нет — лучше давайте от обратного: чего не надо делать, чтобы вызывать стабильное мужское восхищение.

1. Не суетитесь. Не делайте, как говорится, лишних телодвижений. Нечего постоянно пытаться всем угодить, быстренько принести, за всеми убраться, метнуться и выполнить.

2. Не смущайтесь комплиментов. И тем более не оправдывайтесь за свой внешний вид! Это, конечно, уже аксиома, но не грех и повториться. «Ой, что вы, это старое платье, я просто шарфик повязала» или «Да я как обычно выгляжу, просто сегодня выпалась». Всё просто: прикусите язык и благосклонно внимайте.

3. Не трещите без умолку. От этого у мужчин голова болит. Женская пустая болтовня их раздражает. Как выразился Козьма Прутков, дай фонтану отдохнуть. Помните, что лучше сказать редко, но метко. Остроумно и по существу.

4. Но и не молчите, как пень. Научитесь поддерживать беседу, потому что если в разговоре надолго повисает пауза, всем становится не по себе. Только очень близкие люди могут подолгу молчать рядом, не испытывая смущения и неловкости.

5. Не касайтесь в разговоре сугубо женских тем. Всё-таки это правда, что в женщине должна

быть тайна. Невозможно быть обворожительной, рассказывая, как вы окрашиваете волосы, какой пудрой пользуетесь.

6. Не дай вам Бог корчить из себя дурочку! Мнение о том, что мужчинам нравятся исключительно глупышки, придумали сами глупышки. Запомните раз и навсегда: с пустоголовой женщиной скучно. А мужчины скучать не любят, им нужен праздник. Для короткой интрижки милая дурочка сгодится, а вот о том, чтобы покоришь сердце мужчины навсегда, нечего и мечтать. Если вы, к сожалению, не семи пядей во лбу, попытайтесь хотя бы произвести нужное впечатление. Начните побольше читать, смотреть умных телепередач и кинофильмов — ничего не поделаешь, придётся заняться повышением интеллектуального уровня!

7. Однако и заумности не надо тоже. Зануды никому не нравятся. Вздумайте вы объяснять что-то менторским тоном, цитировать к месту и не к месту великих людей или нудно рассказывать о своих производственных успехах, и к вам близко никто не подойдёт.

8. Не делайте ничего «слишком». Не хохочите, как чумная, без передышки, не утрируйте мимику, не закатывайте глаза, не тормозите собеседника в разговоре. Но и со сдержанностью тоже не перебарщивайте: замороженная, как рыба в холодильнике, женщина наводит тоску. Распугаете всех в радиусе километра.

9. Не нужно подчёркнутой сексуальности. Время, когда это было свежо, интересно и ново, прошло. Нынче вываливающиеся из разрезов и вырезов тела и вызывающие наряды никого не удивляют. К тому же тут легко скатиться в вульгарность. А нарочито томные манеры, смачное облизывание губ и взгляд с поволокой вообще смешны.

Вот, собственно, и всё, если коротко. Далее — по ситуации. Кстати, на истину в последней инстанции я, разумеется, не претендую. И вообще, это чисто женский взгляд. Может быть, у самих мужчин на этот счёт абсолютно другое мнение?..

Альбина НУРИСЛАМОВА