

ЖЕНСОВЕТ



№10 (108) Октябрь 2015

Кулина

16+

**СТОП
СТРЕСС**

СТР. 6

**ОФИСНЫЕ
НЕДУГИ**

СТР. 43

**66
НОВЫХ
РЕЦЕПТОВ**



**ФОТО - ВЗГЛЯД
НА СЕБЯ
СО СТОРОНЫ**

СТР. 3

**КРИЗИСЫ
В ОТНОШЕНИЯХ:
РАСПОЗНАТЬ И ПРЕОДОЛЕТЬ**

Сорока на хвосте принесла

Лариса Долина: секрет её молодости

Певица Лариса Долина считает, что в век информационных технологий не имеет смысла скрывать свой возраст. 60-летняя артистка не скрывает, что тщательно следит за собой, что позволяет ей прекрасно выглядеть. «Нужно себя любить и жить в полной гармонии с самой собой. Настроение женщины, состояние её души всегда отражается на её внешности: если женщина счастлива и всё в её жизни более-менее в порядке, то и выглядеть она всегда будет хорошо. Ну и безусловно не употреблять и не делать ничего, что может хоть сколько-нибудь навредить твоему здоровью. А если к этому всему добавить занятия несложной физкультурой, плаванием и разными полезными процедурами, то запас здоровья и прекрасного настроения будет помогать тебе и чувствовать себя, и выглядеть великолепно долгое время», — призналась Долина в одном из недавних интервью.



Валерий Леонтьев: «Я пока никуда не уйду»

Когда у артиста спросили, определил ли он для себя, когда ему пора уходить со сцены, тот даже растерялся. «Наверное, это самый сложный вопрос из всех, которые я могу услышать в свой адрес. Ответа на него я не знаю. Просто потому, что ещё не уйду», — признался Валерий Леонтьев.

Он сравнил уход со сцены с уходом от любимой женщины. «Вот вы живёте с любимой, и вдруг вас спрашивают: «А как вы будете расставаться?» Ну откуда вы знаете — как? Вы только можете наверняка сказать, что это произойдёт, если любовь вдруг закончится. И на расставание — это уж точно! — окажется очень тяжело решиться. И вы перестанете спать ночами, и всё будете мучительно думать, как сказать об этом своей некогда любимой женщине. И знать, что боль от этого окажется огромной и переживать её придётся вам обоим. Так, как раньше вы переживали совместную любовь. Но, наверное, это надо будет делать один раз и навсегда: без мучительных возвращений и ложных надежд на то счастье, которое — вдруг! — ещё может случиться».



Новый образ Аллы Пугачёвой

Недавно личный стилист Аллы Пугачёвой Алишер опубликовал несколько фотографий певицы, на которых Аллу Борисовну даже узнать сложно. На смену уже привычным свободным балахонам пришли облегающие джинсы, которые отлично подчеркнули стройную фигуру Примадонны. Певица заметно похудела и выглядит просто великолепно. Алла заменила копну рыжих волос на прямые пряди и наконец-то открыла лоб (в своё время сделать это певицу настойчиво уговаривала мама). Дополнили «рокерский» образ круглые солнцезащитные очки.



Многие Интернет-пользователи признали, что образ рокерши Пугачёвой очень идёт, потому что она по духу бунтарка и рокерша. Фанаты отметили, что Алла Пугачёва на снимках вернулась в 80-е.

Стилист Примадонны обратил внимание Интернет-сообщества, что фотографии сделаны на телефон. Алишер уверен, что если бы в тот момент проходила профессиональная фотосессия, «то завистники не пережили бы этого».

Впрочем, среди поклонников русского рока нашлись те, кто посчитал, что новый образ Пугачёвой скопирован с имиджа Егора Летова («Гражданская оборона»). Впрочем, заметили они, это движение в правильном направлении.



Всероссийское издание «Кулина. Женсовет». Выходит 1 раз в месяц. Учредитель и издатель — ООО Издательский Дом Лит-Пресс-Арт «Август-медиа».

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.

Свидетельство о регистрации ФС77-23676. Перепечатка информации, содержащейся в данном издании, возможна только с письменного разрешения редакции.

Розничная цена — свободная. По вопросам распространения газет «Кулина» и «Кулина. Женсовет» обращаться по телефону (473) 261-06-58. По

вопросам доставки изданий по подписке обращаться в местные узлы связи и управления. Телефон цеха экспедиции УФС Воронежской обл. (473) 266-38-90. Номер подписан в печать 24.09.2015 г. Отпечатано в ЗАО «Прайм Принт Воронеж» (г. Воронеж, пр. Труда, 48 л). Заказ № 3697

Тираж 15 600 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

ПОЧЕМУ ВЫ НЕ НРАВИТЕСЬ СЕБЕ НА ФОТОГРАФИЯХ?

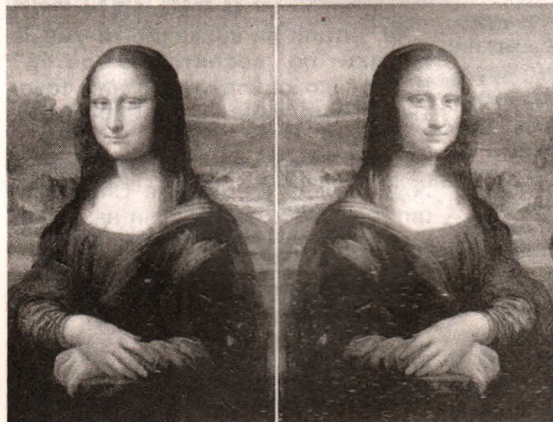
Всё дело в том, что вы привыкли видеть себя в зеркале. То есть, вы воспринимаете как своё лицо не собственно ваше лицо, а его зеркальное отражение. Фотография же передаёт ваше лицо не зеркально. Поэтому других людей на фотографиях вы видите такими же, как в жизни, а с вашим лицом, как вам кажется, что-то не так, оно какое-то непривычное, не такое, вы не узнаете себя. Однако все остальные люди сталкиваются с той же самой проблемой! Отсюда эти постоянные охи: «ой, как ты отлично получилась, а я как всегда...» — «да ты что, это ты отлично получилась, а я — так себе».

Ничьё лицо не идеально симметрично. Кто-то зачёсывает волосы на одну сторону, у кого-то один глаз чуть больше другого или одна бровь шире или ниже другой (Брэд Питт не исключение!), кто-то улыбается одной стороной лица чуть больше, чем другой, у кого-то родинка... Если у человека нос «смотрит» на 2 миллиметра влево, никто этого не замечает, и сам человек в том числе. Но если отзеркалить его фотографию, то вам бросится в глаза, что его нос смотрит на 4 миллиметра правее, чем вы привыкли. Вы можете не понять в чём дело, но будете ощущать, что что-то не так. То же самое происходит, когда вы, привыкнув смотреть на себя в зеркало, вдруг видите свою фотографию — нос внезапно смотрит не в ту сторону, да ещё и вдвое сильнее.

Простой пример. Возьмём Мону Лизу:

Женщина на какой картине кажется вам более привлекательной?

90% опрошенных говорят, что на левой. Потому что это — всем известная картина, и все привыкли видеть эту женщину именно такой.



Типичная ситуация — вы просматриваете фотографии с мероприятия, и все кажутся вам получившимися нормально или отлично, и только вы опять получились как-то не так. Знакомо?

Справа — зеркальное отражение, и большинству кажется, что с ним «что-то не так». Если же показывать людям таким же образом фотографию незнакомого им человека, головы распределяются 50/50.

Всё потому, что большинству людей более привычное воспринимается более комфортным. Поэтому, когда вы с друзьями рассматриваете фотографии, все видят вас на фотографиях таким, каким привыкли видеть, и им кажется, что вы получились замечательно. Вы же вместо себя видите кого-то другого, не такого, как в зеркале, и это вас смущает, вы даже начинаете считать себя нефотогеничным.

Что делать? Попробуйте порассматривать ваши фотографии через зеркало (смотрите на отражение фотографии). Или отзеркальте картинку в фотошопе. Если вам покажется, что «так нормально» — значит, всем остальным понравится неотзеркаленный кадр.

Второй совет — просто больше фотографируйтесь. И побольше рассматривайте собственные неотзеркаленные фотографии. Поставьте фото себя любимой в рамочке на рабочий стол. Привычное — комфортно. Привыкнув к своему неотзеркаленному изображению, вы сделаете его для себя столь же привлекательным, как и зер-

кальное. Будете смотреть на свои фотографии чаще, чем смотрите в зеркало — быстро привыкнете, и человек на фотографиях перестанет казаться вам чужим и нефотогеничным. Нарциссизм — не всегда плохо!



Конечно, в этой статье затронута только одна сторона проблемы, — понятно, что бывают криворукие фотографы, неудачные ракурсы, плохо поставленный свет, неудачно выбранный момент съёмки, плохая техника. да и собственно люди бывают более и менее фотогеничными. Однако, если другие люди хвалят ваши фотографии, которые вам кажутся неудачными, совершенно необязательно они лицемерят или жалеют вас. Просто они видят на этих фотографиях не то же самое, что видите вы.



Жанна Эппле – российская актриса и телеведущая. Настоящая известность пришла к Жанне к 40 годам — когда она сыграла в сериале «Бальзаковский возраст, или Все мужики сво...». Не так давно Жанна отметила своё 50-летие. Она продолжает сниматься в кино, играет в театре и работает на телевидении. В одном из интервью Жанна Эппле призналась, что нет маленьких ролей и вообще из каждой роли можно сделать конфетку. А своим главным успехом в жизни считает своих сыновей.

— Потап и Ефим?

— Имена и в самом деле странные, я с вами согласна. А всё потому, что, как все родители, мы с мужем (Илья Фрэнк, оператор-документалист – прим. Ред.) обращали внимание на разные знаки, когда придумывали имена для мальчиков. Ждали знамений и намёков судьбы. У нас поздние дети, поздние и долгожданные, поэтому к решению такого серьёзного вопроса, как ИМЯ, мы относились с трепетом. Потап — старший сын, он сейчас совсем большой. Его имя приснилось мужу во время послеобеденного сна на даче. То есть летом, за полгода до рождения самого Потапа. Я с мужчинами спорю редко, хотя имя показалось мне тогда... несколько странным. 1991 год на дворе, какой там Потап! Но потом оказалось, что Потап родился

ЖАННА ЭППЛЕ: «Я НЕ ПРИВЫКЛА ЖИТЬ ПРОШЛЫМ»

О СЕКРЕТАХ СТРОЙНОСТИ И ДИЕТАХ

— Жанна, расскажите, как вы умудряетесь сохранять прекрасную форму?

— На самом деле сил приходится тратить немало. Раньше всё получалось как-то само собой: если я чувствовала, что нужно худеть, то худела — и всё. Не ела, пила воду. Теперь всё сложнее. В чём причина? В возрасте? Обмене веществ? Общемировом кризисе? Не знаю, но три-четыре раза в неделю мне нужно ходить в фитнес-клуб, чтобы быть в тонусе. Сорок минут на беговой дорожке и ещё полчаса занятий с тренером — вот вам мой рецепт стройности.

— На диетах сидите?

— В целом нет. Единственное, после спектакля, который кончается поздно, я стараюсь уже не есть. Ну а то, что лучше избегать сладкого и

мучного, и так всем известно.

О ЦВЕТЕ ВОЛОС

— Огненный цвет волос уже, наверное, стал вашей визитной карточкой. С другими оттенками не экспериментировали?

— Рыжий — это и есть эксперимент. Но такой... затянувшийся. После свадьбы по настоянию мужа я стала блондинкой. Так что рыжий — это такой бабий бунт. А что касается ухода, то за этим я отправляюсь в дешёвый салон около дома. Там работает девочка с «внимательными» руками, она молчит. Не спрашивает меня ничего про Ладу Дэнс и про Серёжу Тарзана. Это благо. И вот это её молчание действует на меня и на мои волосы лучше всяких масок и прочих ухищрений.

О ДЕТАХ И ИМЕНАХ

— Жанна, почему вы дали своим сыновьям такие необычные имена

в день святого Потапия. Это случайно выяснил муж, когда снимал фильм о Киевской Лавре. А имя младшему сыну (Ефим — прим. Ред.) придумал старший сын. Наверное, в отместку. Или они тогда что-то проходили по русской литературе.

О ВОСПИТАНИИ

— Читали ли вы какие-то умные книжки по воспитанию детей? Насколько описанные в них советы применимы к конкретному ребёнку?

— О, отец моих детей читал и перечитывал Бенжамина Спока. Он цитировал его дни и ночи напролёт. О строгости, о непреклонности, о родительской воле. Это было ужасно и сильно смахивало на служебное собаководство. Однажды мы сильно и принципиально поссорились из-за Спока и Фимы. Фима был мне как-то дороже. Я считаю, что нужно

пытаться почувствовать человека, который вам важен. И какие-то практические методики здесь мало работают. Поэтому я никогда не читаю специальную литературу. Но иногда какие-то конкретные вопросы узнаю в специальных изданиях или с помощью Интернета. Какие? Например, о компьютере и зрении ребёнка, о пользе и вреде компьютерных игр.

О РАЗВОДЕ

— А что стало причиной разрыва с мужем?

— Думаю, просто отношения были исчерпаны. Восемнадцать лет — это немало. К сожалению, бывший муж считал себя не очень успешным, несмотря на свои большие таланты. Он так и не реализовался, при том, что был очень амбициозен. Всегда говорил: раньше я был сыном Ильи Фрэза (Илья Абрамович Фрез — известный советский кинорежиссёр и сценарист. — Прим. ред.), а теперь стал мужем Жанны Эппле. Я никогда не думала раньше, что муж может завидовать успеху жены. Особенно, если известность пришла внезапно. Я получила другой статус. Власть в доме поменялась. И уже не я при муже, а муж при мне. Я снималась, зарабатывала, а он не мог с этим смириться. Пятнадцать лет он знал одну женщину, а потом вдруг оказался рядом с другой. На меня сильно повлиял успех. Не то чтобы я стала хуже — я просто стала другой.

О ПИРОГАХ И БУДУЩЕМ

— Жанна, что чаще всего просят приготовить сыновья?

— Пирог! Мои мальчики, Потап и Ефим, очень любят пироги с капу-

стой и мясом. Мы печём их вместе. Мальчишкам нравится это занятие, причём с раннего детства. Потапу, а ему уже 23 года, я как-то сказала: «Сынок, когда-нибудь ты станешь самостоятельным и будешь приходить ко мне на пирожки». На что он мне ответил: «Мама, я просто не буду уходить из дома!» Он до сих пор живёт со мной и с младшим братом. Я рада этому, но мне бы хотелось, чтобы со временем он стал более самостоятельным.

— Вы много снимаетесь, гастролируете. Как удаётся выкраивать время для кулинарных подвигов?

— Когда я не на гастролях, бывает, сутками не отхожу от плиты. Но меня это не тяготит. Жизнь сложилась так, что сначала я реализовала себя как жена, мать и домохозяйка, и только лет десять назад начала серьёзно работать по специальности.

— А готовы ли вы стать свекровью?

— Думаю, да. Многие мои подруги вошли в эту прекрасную полосу жизни и рассказывают мне такие ужасы, что мне не терпится пережить подобное. Надеюсь, у меня хватит мудрости вести себя разумно и быть всем полезной.

О ДАТАХ, ЮБИЛЕЯХ И КИНО

— Жанна, вы недавно отметили юбилей. Любая круглая дата заставляет задуматься о том, что мы оставили позади, что ждёт впереди. Жалеете о чём-нибудь?

— Я не привыкла жить прошлым, всегда стремлюсь вперёд и считаю, что всё зависит от человека. Хотя иногда в жизни всё же возникают

обстоятельства, без которых жизнь могла пойти совершенно иначе. Мне немного горько, что моё поколение артистов, по сути, потеряно для страны, а ведь там были люди огромного дарования. В 1990-е практически все мои однокурсники ушли из профессии. Из актёров моего поколения могу назвать Лену Яковлеву, Дмитрия Певцова, Женю Добровольскую, Витю Ракова, Юлию Рутберг — вот, пожалуй, и всё...

Обидно, что вместе с советской эпохой ушло и хорошее кино — я чуть-чуть не успела сняться в советских фильмах. А потом началась эра сериалов. Иногда встречаешь молодого актёра — его никто не узнаёт на улице, а он гордо так провозглашает: «Поздравьте, у меня сегодня юбилей — 80-й сериал». Ну, я утрирую, конечно. В таких случаях говорю: «Надо же, а у Фаины Раневской было в несколько раз меньше».

О ЖЕНСКОЙ КРАСОТЕ

— Что для вас женская красота?

— Это обаяние, доброта и немного загадочности. На улицах Москвы невероятное количество привлекательных молодых женщин, но, боже мой, до чего же у них злые лица! Мне кажется удивительно красивой французская актриса Шарлотта Рэмплинг. Она так элегантно стареет! Когда я думаю о том, что всё имеет пределы, что скоро мне нужно будет что-то менять в себе, я вспоминаю Шарлотту и успокаиваюсь. Достоинство и простота. Вот как надо!

— А можете себе позволить выйти из дома без макияжа?

— Могу. И регулярно это проделываю — по воскресеньям. И меня почти никто не узнаёт!

ЧТО ЗНАЕТ «ЖЕНСОВЕТ»

Эппле Жанна Викторовна

Дата рождения: 15 июля 1964 года. Родилась в Москве.

Образование: высшее театральное. Окончила ГИТИС.

Работа в театре: с 1986-го по 1996 год — актриса Московского театра комедии (ныне «Театр на Покровке» п/р Сергея Арцибашева). С 1996 года по настоящее время — актриса Театра им. Станиславского.

Работа в кино: «Абориген» (1988), «Ловкач и Хиппоза» (1990), «Заряженные смертью» (1991), «Белые одежды» (1992), «Мама» (1999), «Марш Турецкого» (2000), «Черёмушки» (2002), «Моя родня» (2003), «Бальзаковский возраст, или Все мужики сво...» (2004), «Сумасбродка» (2005), «Большая любовь» (2006), «Проводница, или Рельсы счастья» (2006), «Настоящий Дед Мороз» (2006), «Ангел-хранитель» (2007), «Репортёры» (2008), «Любовь под грифом «Совершенно секретно»» (2008), «Папараца» (2010), «Робинзон» (2011), «Роковое наследство» (2013), «Земский доктор. Любовь вопреки» (2014), «Плохая соседка» (2015), «Неподкупный» (2015).

Работа на телевидении: была соведущей программ «Виношоу-кур» (телеканал Россия), «Клуб бывших жён» (ТНТ). Ведёт передачу «50 Плюс» (Москва. Доверие).

Семейное положение: разведена. В гражданском браке с оператором Ильёй Фрэзом состояла 18 лет.

Дети: двое сыновей, Потап и Ефим.



АЛЬТЕРНАТИВНАЯ ТЕРАПИЯ от стресса



Творчество само по себе является отличным лекарством от стресса. Не зря ведь известные художники, поэты, писатели часто находят спасение от стресса именно в творчестве. Так что, попробуйте заняться любым видом искусства в момент душевной тоски, быть может, именно в таком состоянии вам удастся открыть себя с новой стороны. А пока вы размышляете над тем, какое из искусств вам ближе всего, попробуйте проверенные техники арт-терапии.

показали, что музыка помогает каждому четвертому пациенту справиться с депрессией! В повседневной жизни мы часто практикуем музыкотерапию, напевая в ванной или «мурлыкая» себе под нос какие-то мелодии за выполнением дел по дому.

На заметку

Арт-терапия — это всеобъемлющее понятие, которое определяет направление в психотерапии, основанное на творчестве и искусстве. В более узком смысле арт-терапия подразумевает именно изобразительное искусство, однако, в последнее время в перечень включают все известные виды психоэмоциональной терапии.

ИЗОТЕРАПИЯ

«Одна только возможность увидеть мир по-новому — достаточная причина, чтобы научиться рисовать»

Подходит, если вам проще выражать свои мысли на бумаге, нежели посредством вербального общения.

Изотерапия помогает справиться с кризисными состояниями и стрессами.

Суть метода проста — вооружиться красками и «выплеснуть» свои эмоции на чистом ватмане. Однако, разновидностей изотерапии довольно много! Техника марианья заключается в создании рисунка путём хаотичных мазков. Рисование пальцами или ладонями, помимо визуального эффекта, дарит тактильные ощущения. Технику каракулей многие практикуют во время затянувшихся разговоров по телефону с подругой. В целом, чтобы вы ни нарисовали, рисунок должен стать отражением внутреннего состояния.

МУЗЫКОТЕРАПИЯ

«Музыка — это друг, который всегда знает, какое у вас настроение»

Подходит, если вы любите музыку, и уж тем более, если вы — ценитель музыкального искусства.

Музыкотерапия помогает справиться с плохим настроением, настроиться на нужную волну.

Суть метода предполагает прослушивание музыки (пассивную терапию) или игру на музыкальных инструментах (активную терапию). Американские музыкотерапевты собрали целый каталог лечебных мелодий самого разного жанра. Практические исследования



ЦВЕТОТЕРАПИЯ

«Цвет — это та область, где наш разум соприкасается со Вселенной»

Подходит, если в окружающем вас мире не хватает ярких красок.

Цветотерапия (хромотерапия) помогает скорректировать настроение, избавиться от депрессии, улучшить аппетит и даже повысить иммунитет.

Суть метода состоит в окружении себя цветами радуги. Какими? Зависит от цели терапии. Зелёный поможет наладить внутреннюю гармонию, оранжевый подарит тепло и позитив, он считается лучшим для декора квартиры. Если спальня будет оформлена в синем цвете, бессонница вам не грозит, если вам предстоит собеседование или экзамен, окружите себя жёлтыми оттенками, они стимулируют умственную деятельность и помогают сосредоточиться. Фиолетовый цвет будоражит воображение, а красный считается цветом лидеров, он дарит уверенность в себе и возбуждает аппетит. В какой форме использовать цвета? В какой угодно: в дизайне квартиры, в одежде, в мелочах. Достаточно просто приобрести пальто, платье или сумочку соответствующего цвета, чтобы ощутить перемены.

СМЕХОТЕРАПИЯ

«Жизнь без шуток и без смеха не приносит нам успеха»

Подходит, если вам не чуждо чувство юмора.

Смехотерапия помогает в любых ситуациях, избавляет от негатива и улучшает самочувствие.

Суть метода такова — смейтесь вволю! С чего именно? Смотрите любимые комедии, юмористические передачи, читайте анекдоты и общайтесь с позитивными людьми! Учёные американского университета штата Мичиган выяснили любопытную закономерность — улыбчивые люди живут на 7 лет дольше. Во время смеха мозг вырабатывает эндорфины, гормоны счастья, кроме того, смех задействует аж 80 лицевых мышц, а это прекрасная

гимнастика против морщин! И не только! Во время смеха мышечные сокращения массируют внутренние органы —

Интересно

В мировой науке зафиксированы случаи уменьшения числа раковых клеток благодаря такой терапии. В Японии эта методика входит в число официальных мер в лечении туберкулёза. Ведь во время смеха лёгкие активно вентилируются, что препятствует застойным процессам! Кстати, замечали ли вы, что статуэтки Будды чаще всего изображают Бога смеющимся? Это часть философии Востока, так как смехотерапия — одна из активных практик восточной медицины.

кишечник, желудок, что очень полезно.

КИНОТЕРАПИЯ

«Кино должно заставлять зрителя забыть о том, что он сидит в кино»

Подходит, если вы не можете разобраться в себе.

Кинотерапия помогает взглянуть на себя со стороны. Кино — отличный источник самопознания и личностного роста.

Суть метода заключается в просмотре фильмов с последующим анализом увиденного. Кино позволяет «примерить» на себя поведение героев, прожить чужую жизнь на экране вместе с героями фильма. Если на данный момент вас мучает какая-то проблема, выбирая фильм, обратите внимание на сюжет. Попробуйте провести параллель со своей жизненной ситуацией, увидеть возможные пути её решения. Существует целый ряд фильмов лирического, драматического и комедийного жанров, рекомендованных к просмотру психотерапевтами. Кстати, в число антидепрессантов входят не только комедии, но и мультфильмы!

ПЕСКОТЕРАПИЯ

«Что такое счастье? Это белый песок, лазурные небеса и солёное море».

Подходит, если вы тяжело воспринимаете перемены в жизни или не можете приспособиться к новой ситуации.

Пескотерапия помогает вновь почувствовать себя ребёнком, избавиться от напряжения.

Суть метода заключается в творчестве, материалом которого становится песок. Можно испробовать технику рисования песком на ровной поверхности. Такой вариант является разновидностью изотерапии. Или вспомнить детство и заняться лепкой из мокрого песка. Кто не лепил «куличиков», сидя в песочнице? Волшебное действие игр с песком впервые упомянул Карл Юнг. Секрет прост! Пескотерапия — это динамичное искусство. Творения из песка, будь то картина или скульптура, не вечны. Таким образом, создавая что-то из сыпучей субстанции, человек учится приспосабливаться к переменам окружающего мира, создаёт свою реальность, визуализирует сомнения и переживания.

ПРИРОДОТЕРАПИЯ

«Природа нравится, влечёт к себе и воодушевляет только потому, что она естественна».

Подходит, если вы цените красоту природы и любите бывать на свежем воздухе.

Природотерапия помогает расслабиться и достичь гармонии с окружающим миром.



На заметку!

Пет-терапия — ещё одно популярное направление в нетрадиционных методиках психотерапевтического лечения. Слово образовано от английского «pet» — «питомец». По сути, это общение с животными, которое само по себе обладает целебным и даже лекарственным действием на организм человека. Самыми популярными «лекарями» являются кошки, собаки, дельфины и лошади. Даже в повседневной жизни общение с домашним животным улучшает здоровье хозяина! Так, замечено, что люди, имеющие питомцев, реже страдают сердечными, сосудистыми, гормональными и эмоциональными расстройствами.

Суть метода в двойном эффекте. Кислород благотворно влияет на мозг! Этот полезный газ стимулирует приток энергии, проясняет мысли и улучшает настроение. С другой стороны налицо позитивный визуальный эффект от созерцания природных красот. Психологи советуют выделять минимум полчаса ежедневно для прогулок на свежем воздухе. Старайтесь выбирать для этих целей более уединённые места. Лучшим местом станет тихий городской парк или живописные дворики, где нет проезжих дорог. Пусть в наушниках играет любимая музыка или аудиокнига с добрым сюжетом! Старайтесь дышать глубоко и гулять не спеша.

ТАНЦЕТЕРАПИЯ

«Любую проблему на свете можно решить танцую».

Подходит, если вы обладаете чувством ритма и любите двигаться под музыку.

Танцотерапия помогает справиться с внутриличностными конфликтами, улучшить эмоциональное и физическое состояние.

Суть метода — использовать танец для самовыражения. Психологи утверждают, что тело человека и его психика взаимосвязаны, а танец — это способ взаимодействия с окружающим миром. Также замечено, что танцы усиливают женскую сексуальность и повышают уверенность в себе! Чем не причина чтобы заняться танцами? Если вы не умеете танцевать — не беда! Запишитесь в танцевальный кружок, чтобы вместе с другими начинающими танцорами освоить эту полезную для психики науку. Парные, восточные, современные, латиноамериканские танцы — выбирайте то, что ближе вашему мироощущению.



Кристина РЕЗНИК

ВЫБИРАЕМ ВРЕМЯ ДЛЯ ЗАРЯДКИ

Когда лучше заниматься физкультурой – с утра или по вечерам? Однозначного ответа нет ни у тренеров, ни у светил медицины. Попробуем выбрать подходящий для себя вариант.

УТРО: «ЗА»

СНИЖАЕТСЯ АППЕТИТ НА ВЕСЬ ДЕНЬ

Учёные из Великобритании сравнивали данные опросов, проведённых среди любителей бега. Оказалось, что те, кто бегал утром, в течение дня испытывали чувство голода реже, чем поклонники вечерних пробежек. Учёные предположили, что утренняя тренировка подавляет выделение гормонов, ответственных за аппетит. Значит, тем, кто склонен переедать, после утренней тренировки будет проще справиться с привычкой всё время что-то жевать.

С УТРА ЛЕГЧЕ СЖЕЧЬ ЖИР

Во время физической нагрузки сначала расходуются углеводы и лишь после двадцатой минуты движения мышцы получают энергию из жира. Именно поэтому для похудения всегда рекомендовали тренировки не короче 40 мин. Однако последние исследования в области спортивной медицины показывают, что в первой половине дня достаточно позаниматься всего 20–30 мин. По жиросжигающему эффекту это будет идентично 40 мин. после обеда. Причина в том, что до 17 ч. дня наш обмен веществ настроен на расход энергии, в том числе и жира. А после 17 ч. интенсивность обменных процессов угасает, гормональная и другие системы ориентированы уже на восполнение запасов. Поэтому с утра неподатливые жировые отложения легче «идут в расход».

НИЖЕ РИСК ТРАВМ

После утренней тренировки усталость проходит быстрее, лучше восстанавливаются мышцы, а также в среднем на 20% быстрее, чем после вечерней тренировки, восстанавливается до нормы пульс.

УТРО: «ПРОТИВ»

НЕ УСПЕЕТЕ ПОЗАВТРАКАТЬ

Тренироваться с утра на голодный желудок неэффективно и может привести к обмороку. Без завтрака сил хватит разве что на лёгкую зарядку. Так что же, вставать на два часа раньше, есть и ждать час, пока завтрак переварится? Это мало кому подойдёт. Правда, можно выпить сладкий чай с кусочком шоколада, кофе с сахаром, сок, съесть банан, горсть изюма или кураги. Эти продукты усвоятся, пока вы одеваетесь.

ГУСТАЯ КРОВЬ

Вы не пили как минимум 8 ч. во время сна, какое-то количество воды за это время выделилось с мочой и, возможно, потом. Раз жидкость ушла, значит, кровь стала гуще, усиливать её циркуляцию в таком «неразбавленном» виде означает перегружать сердце и вены. Поэтому до тренировки обязательно надо выпить 1–2 ст. воды и подождать 5–10 мин., чтобы влага впиталась.

С УТРА ОРГАНИЗМ ЕЩЁ СПИТ

После сна циркуляция крови по телу замедленна, лёгкие сужены, нервная система заторможена. Поэтому начинать зарядку надо обязательно с разминки, постепенно увеличивая нагрузку. Новичкам не рекомендуется с утра давать себе серьёзную нагрузку типа бега или силовых упражнений, лучше погулять, покататься на велосипеде, поплавать.



ВЕЧЕР: «ЗА»

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА УСКОРЯЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

Как известно, к вечеру обмен веществ замедляется, именно поэтому шоколадка, съеденная на завтрак, на фигуре почти не отразится, а вот торт за ужином немедленно обнаруживается в районе талии. Умеренная физическая нагрузка – хороший способ ускорить метаболизм. Однако нагрузка должна быть обязательно умеренной, никаких рекордов!

НОЧЬЮ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ БУДЕТ РАСХОДОВАТЬСЯ ЖИР

Известно, что сжигание калорий не останавливается с окончанием тренировки! По инерции ещё как минимум 12 ч. мышцы продолжают потреблять энергию для восстановления. Теперь представьте, что после тренировки вы съели лёгкий ужин и легли спать. Еды больше нет, новая энергия не поступает, значит, организм будет вынужден обратиться к запасённому жиру. И так до утра. А с утра обмену веществ тоже не до запасов, значит, похудение неизбежно!

ВЕЧЕР: «ПРОТИВ»

УСТАЛОСТЬ ПОСЛЕ РАБОТЫ

Заставить себя после работы делать упражнения или тащиться в бассейн не всем по силам. У кого-то не хватает мотивации, чтобы сломать привычный стереотип и вечером заняться чем-то активным, а кто-то действительно слишком устал физически.

ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ ОЧЕНЬ ХОЧЕТСЯ ЕСТЬ

Эксперты из Шведской школы наук о спорте и здоровье считают, что это показатель неправильно выбранной тренировки. Она явно была или слишком интенсивной, или слишком длинной. Замените бег на прогулку, аэробика на велотренажёр. Укоротите занятие с часа до 40 или 30 мин.

ТРУДНО ЗАСНУТЬ

Причина – слишком интенсивная тренировка.

Итак, подведём итог. И утром, и вечером есть свои плюсы и свои минусы. Так что исходите из собственных предпочтений, равно как из графика работы. Двигаться тогда, когда вам удобно, гораздо полезнее, чем не двигаться вообще. А отрицательные эффекты легко свести на нет, воспользовавшись советами, которые мы дали.

Элина ДРЕВИНА

НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ПОХУДЕНИЕ

За последние годы взгляды на лечение ожирения несколько изменились. Европейские диетологи на одном из недавних конгрессов сформулировали принципы снижения веса без вреда для здоровья.



ГРАМОТНЫЙ ПОДБОР

В последнее время стало понятно, что старые принципы лечения полных людей не работают. Жёсткие диеты с серьёзным ограничением калорийности и строгим запретом на многие продукты дают не слишком оптимистичные результаты. Вес при такой терапии быстро возвращается назад. Поэтому решать проблему распространяющегося по миру ожирения необходимо по-другому.

Основной принцип, которому рекомендуют следовать европейцы, – диета должна быть индивидуальной, разработанной точно под конкретного человека. Для этого есть несколько причин.

В первую очередь – психологические. Мы тяжело переносим даже короткую диету, если она основана на продуктах, которые нам не по вкусу. Так, например, любительницам картошки или макарон бесполезно

питаться по принципам белковых диет. Без любимых углеводов они будут чувствовать себя плохо. И в конце концов сорвутся.

Диета для лечения ожирения всегда долгосрочная. Она рассчитана почти на всю жизнь – варьируется лишь степень ограничений. В такой ситуации избежать срывов можно только в том случае, если блюда, из которых составлено меню, действительно нравятся.

Поэтому, прежде чем начать лечение, человека с ожирением просят рассказать о своих вкусовых предпочтениях. На их основе врач составляет рацион. Конечно, выбор и объём еды всё равно будут ограничены. Но при таком подходе, по крайней мере, нет необходимости с отвращением жевать нелюбимую еду, мечтая о том, что нравится.

ИЗУЧАЕМ ОБМЕН

Ещё одна причина, по которой рацион обязательно должен быть индивидуальным, – физиологиче-

ская. На свете не существует двух людей, у которых был бы одинаковый обмен веществ. Он во многом зависит от возраста, веса, роста, режима питания.

Избавиться от ожирения, не зная, какой у вас обмен веществ, практически невозможно. Поэтому сейчас всем полным людям для подбора диеты обязательно предлагают пройти тест на основной обмен. Он показывает, сколько каждому из нас необходимо энергии в состоянии покоя, чтобы работали мозг, сердце и другие органы. Основываясь на этих знаниях, диету подобрать значительно легче. К тому же эти сведения помогают снизить риск развития сахарного диабета и сердечных болезней, которые часто являются осложнениями лишнего веса.

ЗНАЧИМОСТЬ БЕЛКА

В последнее время стало понятно: гораздо важнее, из каких продуктов попала в наш организм каждая калория. Ведь, помимо энергетической ценности, у нашей пищи есть и другие свойства.

Хуже всего, если калория «пришла» из жирного блюда. Дело в том, что жир почти не насыщает. Наоборот, пробуждает аппетит и приводит к перееданию.

К тому же он быстро усваивается и так же быстро откладывается на бёдрах и талии: организму для этого почти не нужно работать.

Гораздо больше пользы худеющему человеку принесут калории, полученные из белковых блюд. Белки быстро делают нас сытыми, и это ощущение сохра-

няется надолго – аппетит не слишком тревожит. К тому же аминокислоты из творога, нежирного мяса и яиц идут на «постройку» мышц. А именно в мышечной ткани сгорает жир. Поэтому общая рекомендация для тучных людей – есть как можно меньше жира и как можно больше белка. Это должно ускорить похудение.

Но, разумеется, во всём должна быть мера. Полностью исключать содержащие жир продукты или переходить только на белковые блюда не просто бесполезно, а даже опасно для здоровья.

КАЛЬЦИЙ И ОМЕГА-3

Современные диетологи уделяют внимание и другим компонентам, из которых состоят наши блюда. В частности, кальцию и витамину Д. При недостатке этих компонентов риск набора веса повышается, растёт опасность переломов и появления сердечно-сосудистых заболеваний.

Ещё один компонент, который обязательно должен быть в рационе худеющих, – пищевые волокна. Они содержатся в овощах, фруктах, отрубях. Главная заслуга пищевых волокон в том, что они стимулируют работу кишечника. Полные люди нередко страдают от запоров. Это сильно мешает процессу похудения. Пищевые волокна его ускоряют и облегчают.

И наконец, третий компонент, который обязательно должен быть в рационе полных людей, – это омега-кислоты. Они содержатся в жирной рыбе, семечках, орехах, растительном масле. Они помогают защитить от вредного действия жиров сердце и сосуды. Полному человеку это необходимо.

Молочные реки

Молоко — уникальный природный продукт, который содержит белки, жиры, витамины и микроэлементы. В народной косметологии молоко и кисломолочные продукты активно применяют для ухода за лицом. Остановимся на рецептах из натурального коровьего молока и удивительных свойствах всего молочного.

МОЛОКО ПЛЮС

■ Для питания сухой кожи хорошо подойдёт маска из молока и банана. Чтобы её приготовить, нужно 2 ст. л. (неполные) мякоти банана смешать с 2 ст. л. чуть тёплого молока. Вместо банана в осеннее время можно взять мякоть хурмы или сладких яблок. Маску наносят обильным слоем на лицо на 20 мин., после чего смывают тёплой водой.

■ Молоко и мёд — лучший рецепт для увядающей кожи. Для маски тщательно размешайте 1 ст. л. мёда с 3-4 ст. л. тёплого молока и нанесите полученный состав на лицо на 10 мин. После такой маски кожа лица становится гладкой, нежной и бархатистой. Противопоказания — расширенная сосудистая сетка на лице.

■ Витаминная маска для всех типов кожи. Смешайте 1 ст. л. сухого молока с 1 ст. л. измельчённой кураги. Разбавьте смесь чистой водой до получения густой массы. Нанесите маску на лицо на 15 мин.

■ Для увлажнения и тонизирования нормальной и сухой кожи рекомендуется смешивать молоко с мякотью персика, сливы, винограда и киви. На 2 ст. л. фруктовой мякоти — 1-2 ст. л. молока. Маску наносят на лицо на 15-20 мин., после чего смывают тёплой водой.

■ Для более жирной кожи берут мякоть груши или цитрусовых: лимона, апельсина, мандарина и грейпфрута.

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

Молоко входит в состав **тонизирующей и очищающей маски** с ромашкой, которая подходит для всех типов кожи. 1 ст. л. сухих цветков ромашки лекарственной залейте 1/2 ст. горячего молока и настаивайте 15 мин. Отцедите молоко в чашку, а в кашницу из ромашки добавьте по 1 ч. л. мёда и пшеничных отрубей (муки). Полученную смесь слегка разбавьте оставшимся молоком. Маску нанесите на лицо на 15 мин., после чего снимите ватным тампоном, смоченным в молоке. Ополосните лицо прохладной водой и нанесите увлажняющий крем.

ЗАВТРАКИ КРАСОТЫ

В модных питательных напитках смузи молоко — один из базовых продуктов. В молочный смузи добавляют фрукты, ягоды, овсяные хлопья и другие вкусные ингредиенты. Самый простой рецепт — смешайте в блендере 1 ст. молока с очищенным бананом, горстью клубники (можно замороженной), 2 ст. л. овсяных хлопьев и 3 финиками без косточек. Чтобы приготовить смузи, который может быть завтраком красоты, возьмите 1 ст. молока, 1 ст. йогурта, 1/2 ст. овсяных хлопьев,



1 ст. замороженной черники и 2 ст. л. мёда. Овсяные хлопья смешайте с йогуртом и оставьте в холодильнике на ночь для размягчения. Утром выложите смесь в чашу блендера. Добавьте ягоды, мёд и измельчите. Затем добавьте молоко и ещё раз взбейте. Полезный завтрак готов!

МОЛОЧНЫЙ ЦВЕТ В ОДЕЖДЕ

Один из оттенков белого цвета — молочный. Это очень красивый и нежный цвет, который особенно идёт брюнеткам со смуглой кожей. Ещё один секрет молочного в том, что он мягко подчёркивает загар. В одежде и аксессуарах молочный эффектно смотрится в паре с яркими оттенками красного, розового и сиреневого. Как молоко смягчает вкус кофе и чая и придаёт особую мягкость, так и молочный цвет работает в гардеробе. Хорошее сочетание получится с цветом фуксии, малиновым, винным, вишнёвым и алым. Подчеркнуть красоту и нежность молочного цвета поможет мятный и бирюзовый. Очень интересны сочетания молочного с оттенками коричневого и шоколадного, а также с лавандовым и бледно-розовым.

... и чашечка капучино для настроения

Изыюминка кофе капучино — взбитая молочная пенка сверху. Классический капучино готовят по такому рецепту: одна треть кофе эспрессо и две трети молочной пены, взбитой паром. Часто молочное «облачко» украшают: посыпают сахаром, тёртым шоколадом, корицей и другими пряностями. Прекрасный рецепт от осенней грусти в дождливый день.



Косметика с калиной

Калина — осенняя ягода, в которой содержится много витаминов и полезных веществ. Эту ягоду непременно заготавливают на зиму самыми разными способами. Советуем заморозить калину, она пригодится и для кулинарных, и для косметических целей. Маски с калиной помогут:

1. ПОМОЛОДЕТЬ

... при увядающей и потерявшей свежесть коже. В 1 яичный желток добавьте 2 ст. л. сока, отжатого из свежих ягод калины, 1 ст. л. оливкового масла и 1 ч. л. мёда. Взбейте всё миксером или венчиком. Нанесите маску на лицо на 15 мин. Умойтесь сначала тёплой, а затем прохладной водой.

2. ОТБЕЛИТЬ КОЖУ

... если есть веснушки. Для приготовления отбеливающего лосьона смешайте сок, отжатый из ягод калины, в равных пропорциях с лимонным соком. Протрите лосьоном кожу, оставьте на 10 мин., после чего смойте водой.

■ Для того чтобы избавиться от прыщей, рекомендуется ежедневно протирать лицо свежим калиновым соком.

3. ТОНИЗИРОВАТЬ И СНЯТЬ УСТАЛОСТЬ

... а также улучшить цвет лица поможет маска из замороженных ягод калины. Ошпарьте ягоды кипятком, после чего разомните в кашу. При сухой коже размешайте 1 ст. л. ягодной кашицы с 1/2 ст. л. сметаны и с 1 ч. л. оливкового (раст.) масла. При более жирной коже 1 ст. л. кашицы из ягод калины смешайте с 1/2 ст. л. крахмала и с 1 ч. л. лимонного сока. Маску держите на лице 10-15 мин., после чего смойте тёплой водой.



Подготовила Наталья БАТЕЙКИНА

Макияж: модные тенденции осени

Макияж может быть очень разным: ярким, эпатажным и совсем незаметным. Вот некоторые тенденции этого сезона.

ПОМАДА

В этом сезоне актуальны помады тёмных ягодных оттенков и особенно винного бордового цвета. Оттенков бордового существует много и, главное, как советуют стилисты, найти свой тон. Если глаза светлые, подойдёт бордовый цвет с розовым подтоном. А если глаза тёмные — бордовый с коричневым подтоном.

ТЕНИ

Актуальные цвета осени — розовый, золотой, коричневый, синий, фиолетовый. В моде одноцветные светлые тени, которые наносятся на всё веко, и плотные мерцающие тени. Если вы используете блестящие тени, вспомните старинное правило: акцент либо на глаза, либо на губы. При мерцающих тенях стилисты советуют отказаться от яркой помады с блеском и заменить её бальзамом для губ или помадой естественных цветов — телесного и бледно-розового.

МАКИЯЖ «БЕЗ МАКИЯЖА»

Здоровый цвет лица и естественный макияж не выходят из моды. В этом сезоне приметы такого макияжа — это сияющая кожа, естественные глаза, матовые губы и лёгкий румянец.

ШИРОКИЕ БРОВИ

Вернулась в моду тенденция носить широкие естественные брови. Так что модницам придёт-ся вместо пинцета для выщипывания бровей вооружиться щёткой для укладки, тенями и воском для бровей.



ОБУВЬ: ОСЕННЯЯ КОЛЛЕКЦИЯ

Обувь осенью — это почти самое главное. Чтобы выглядеть стильно и чувствовать себя комфортно в любую погоду, выберите свою идеальную обувную пару. Модные тенденции этого сезона представляют модели на все случаи.

БОТИЛЬОНЫ, САПОГИ И БОТИНКИ

Самым популярным и любимым видом обуви остаются ботильоны, которые не выходят из моды. Они могут быть на толстом каблуке и тоненькой шпильке, кожаные и замшевые, лаковые и виниловые, из стрейчевых тканей. Актуальны модели классического чёрного цвета, модного винного и самых ярких цветов.

Этой осенью возвращаются ботинки на шнуровке, также в моде полусапожки и сапоги на шнуровке. По-прежнему актуальны высокие сапоги-ботфорты и сапоги-чулки.

А для сезона дождей лучшие сапожки — резиновые.



ЛАК И ЗАМША

Лаковая и замшевая обувь — одна из самых стильных и красивых осенних тенденций.

Однако многие модницы не торопятся приобретать такую обувь из соображений практичности, ведь осенью придётся ходить по лужам и мокнуть под дождём. Действительно, замшу лучше носить в сухую погоду и вместе с новой парой обуви непременно покупать специальные средства для ухода за ней. Без должного обращения замша быстро выходит из строя. Ну а модная лаковая обувь дождя почти не боится, но тоже требует бережного обращения. И ещё стоит помнить, что лаковая обувь — для особого случая, на выход. При этом «лак» делает нарядной даже самую простую модель туфелек.

ЯРКИЕ КРАСКИ, КОЖА РЕПТИЛИЙ И «ХИЩНЫЕ» ПРИНТЫ

Впереди несколько холодных месяцев с дождями, сыростью и снегом. Чтобы не поддаваться осенней хандре, дизайнеры предлагают носить туфли, ботинки, кроссовки, кеды, ботильоны и сапоги самых ярких цветов. Популярна кожа рептилий и «хищные» принты.





КАБЛУК И РЕМЕШКИ

В моде широкий устойчивый каблук. Ещё одна актуальная деталь — тонкий ремешок с застёжкой. Ремешок или несколько ремешков могут располагаться на щиколотке или на подъёме ноги. Когда-то прообразом обуви с ремешком на подъёме ноги стали детские туфельки героини популярного американского комикса начала двадцатого века. И вот уже больше ста лет туфельки с ремешком (так называемые туфли Мэри Джейн) вновь и вновь возвращаются в моду.



ЛОДОЧКИ И ЛОФЕРЫ

Туфли-лодочки — классическая модель обуви, которая не стареет. Лодочки прекрасно смотрятся вместе с укороченными брюками, брюками-клёш и леггинсами, а также с юбками, платьями и сарафанами. Лодочки могут быть на тонкой шпильке, толстом каблуке или танкетке. А ещё этой осенью дизайнеры предлагают дополнить свою обувную коллекцию новинкой — закрытыми туфлями-лоферами на каблуке. Вообще классические лоферы — туфли на низком квадратном каблуке и без шнурков (в переводе с английского «loafer» — бездельник). Лоферы на каблуке и толстой подошве прекрасно выдерживают осеннюю непогоду и выглядят очень элегантно.



В МУЖСКОМ СТИЛЕ

Модная тенденция сезона — обувь в мужском стиле. Удобные, практичные и элегантные модели туфель и полуботинок стилисты советуют носить как с джинсами и брюками, так и с женственными юбками и платьями.



Туфли и ботинки на носок — примета модной осени. Эффектно и тепло!

Подготовила Наталья БАТЕЙКИНА



Каждый день жизнь нам готовит массу сюрпризов, не всегда они приятные. Особенно часто неприятности случаются с различными предметами гардероба: то вино пролили на белую блузку, то стрелка на колготках пошла. Предлагаем подборку советов, которые помогут вам спасти гардероб и выглядеть идеально в любой ситуации.

20 СЕКРЕТОВ КАК СПАСТИ СВОЙ ГАРДЕРОБ

1. КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПЯТЕН КРАСНОГО ВИНА НА ОДЕЖДЕ

В подобной ситуации хоть раз оказывался практически каждый. Красное вино пролили на любимую блузку или платье? Решение проблемы: нужно взять белое вино. Звучит странно, но, тем не менее, берём хлопчатобумажную ткань, любое белое вино и начинаем всё вытирать. Не успеет оглянуться: пятна, как и не бывало.

2. КАК ПОЧИСТИТЬ ЗАМШУ

Способ чистки подойдёт для любой вещи из замши — обуви, сумки или одежды. Возьмите хлеб, срежьте корочку и дайте ей зачерстветь. А потом аккуратно потрите получившимся сухариком загрязнённые места. Аккуратно почистить замшевую обувь можно также мягкой пилкой для ногтей.

3. КАК ОЧИСТИТЬ РАЗВОДЫ НА КОЖАНЫХ САПОГАХ

Обувь, повреждённую водой, снегом и солью, почистите мягкой зубной щёткой и уксусом.

4. КАК УДАЛИТЬ ЦАРАПИНЫ НА КОЖЕ

Царапины на кожаных вещах могут расстроить до слёз. Сделать царапину невидимой поможет любой увлажняющий крем. Нанесите крем на ватную палочку и втирайте в царапину, пока та не исчезнет.



5. КАК РАЗНОСИТЬ ТЕСНЫЕ ТУФЛИ

Покупка новых туфель — это радость, вот только порой оказывается, что они немилосердно жмут в пальцах, нужно их немного разносить. Наберите в два пакета с zip-замком воду, вставьте их в носки туфель и поместите всё в морозильную камеру на ночь. Проблема решена.

6. КАК ВЕРНУТЬ БЛЕСК ЛАКОВЫМ ТУФЛЯМ

Лаковые туфли мы как раз и покупаем ради этого потрясающего блеска, который со временем начинает исчезать. Чтобы этого не случилось, возьмите средство для чистки стёкол и распылите его на туфли, вытрите бумажным полотенцем и можете любоваться своим отражением на лаковой поверхности!

Если на лакированной обуви имеются потёртости, обработайте их с помощью ватного тампона с вазелином, а затем уже для придания блеска воспользуйтесь средством для чистки стёкол.

7. КАК УДАЛИТЬ ЗАПАХ Б/У ВЕЩЕЙ

Если вы иногда покупаете вещи в секонд хендах, не обязательно в этом кому-то признаваться. Однако такая одежда имеет въедливый запах, так как прошла соответствующую дезинфекцию. Избавиться от запаха секунда не

так трудно: он исчезает после первой или второй стирки и глажки. Кожаные куртки, дублёнки, шубы отдадут в химчистку. Одежду для маленьких детей можно постирать при температуре 90°C и погладить с обеих сторон.

Избавиться от запаха можно также простой смесью водки и воды (1:2), которая наносится на вещи при помощи пульверизатора. Запах уйдёт быстрее, чем вы думаете. Хорошо справится с запахом и мороз.

8. КАК СДЕЛАТЬ ФУТБОЛКУ МЯГКОЙ

Всем хочется, чтобы футболка была мягкой и удобной. Правда, не все производители об этом догадываются, и кое-кто предлагает футболки из жёсткого, «дубового» материала. Чтобы смягчить красивую, но некомфортную футболку, растворите в литре воды полстакана соли и поместите в полученный раствор футболку на три дня. После этого постирайте футболку в обычном режиме. Теперь вы сможете носить с удовольствием мягкую и приятную к телу футболку.

Правда, не все производители об этом догадываются, и кое-кто предлагает футболки из жёсткого, «дубового» материала. Чтобы смягчить красивую, но некомфортную футболку, растворите в литре воды полстакана соли и поместите в полученный раствор футболку на три дня. После этого постирайте футболку в обычном режиме. Теперь вы сможете носить с удовольствием мягкую и приятную к телу футболку.

9. ЧТОБЫ СВИТЕР НЕ «КУСАЛСЯ», НЕ «СЫПАЛСЯ» И НЕ «ОБРАСТАЛ» КАТЫШКАМИ

Красивый мягкий и тёплый свитер из ангоры или мохера был бы лучшим выбором для зимы, если бы ворс из него не лез так немилосердно.



сердно. К счастью, ситуацию можно исправить: сложите свитер в пакет с zipзамком и поместите минимум на три часа в морозильную камеру. Перед тем как надевать свитер, дайте ему нагреться. Такая же процедура делает шерстяной свитер «некусачим» и шерсть после неё не станет сбиваться в комочки.

10. КАК УДАЛИТЬ ЖИРНЫЕ ПЯТНА

Многие продукты сейчас изготовлены на масляной основе, поэтому от жирных пятен не застрахован никто. Если неприятность случилась, разложите вещь на плоской поверхности и посыпьте пятно детской присыпкой. Оставьте в таком виде на ночь, к утру масло впитается в присыпку, и одежду можно стирать, как обычно.

Избавиться от жирных пятен на одежде поможет также средство для мытья посуды. Достаточно перед стиркой нанести на пятно небольшое количество средства и потереть.

11. КАК СОХРАНИТЬ ЦВЕТ ТЁМНЫХ ДЖИНСОВ

Джинсы давно стали неотъемлемой частью ежедневного гардероба. Вот только купив тёмные джинсы, приходится наблюдать, как цвет становится всё светлее и светлее после каждой стирки. Решение простое: при каждом полоскании добавлять полстакана уксуса.

12. КАК УБЕРЕЧЬ КОЛГОТКИ ОТ СТЕЛОК

Самая большая «трагедия», которая может случиться в самый непредвиденный момент, — это огромная стрелка на колготках, которая появилась непонятно откуда. Она заставляет женщину нервничать и лихорадочно искать варианты спасения. Как ни странно прозвучит, но если распылить на ноги в колготках лак для волос, то шансы порвать колготки сведутся к минимуму. А если беда случилась, то на помощь придёт лак для ногтей.



13. КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СКЛАДОК НА ОДЕЖДЕ

Очевидный ответ — погладить одежду. Но порой случается, что даже гладка не помогает. Не успел надеть платье, как уже появились складки. В этом случае гладить лучше всего утром, потом оставлять одежду минимум на пять минут, прежде чем её одевать.

14. КАК УДАЛИТЬ ПЯТНА С ПЛАТЬЯ В ОБЛАСТИ ПОДМЫШЕК

Пятна от пота на одежде выглядят совершенно не эстетично. Особенно они заметны на белых нарядах. Перед стиркой белой блузки потрите пятна смесью лимонного сока и воды.

Для стойких пятен от пота поможет смесь пищевой соды и воды, которую нужно нанести на пятна и оставить на несколько минут, а затем ополоснуть и начать стирку. К слову, некоторые с успехом применяют аспирин и перекись водорода.

15. КАК ЗАКРЕПИТЬ ВИНТИК НА ОЧКАХ

Быстро закрепить винтик можно прозрачным лаком для ногтей. Это временно вас выручит.

16. ЧТОБЫ КОСТОЧКИ НА БЮСТГАЛЬТЕРЕ НЕ ВРЕЗАЛИСЬ В КОЖУ

Воспользуйтесь полоской пластыря, чтобы устранить эту проблему.

17. КАК СПРАВИТЬСЯ С ЗАЕВШЕЙ МОЛНИЕЙ

Ватная палочка и вазелин помогут вам быстро решить эту проблему. Нанесите немного вазелина прямо в отверстие бегунка и по ходу молнии.

Вы заметили разницу?

18. КАК НЕЙТРАЛИЗОВАТЬ ЗАПАХ В КРОССОВКАХ

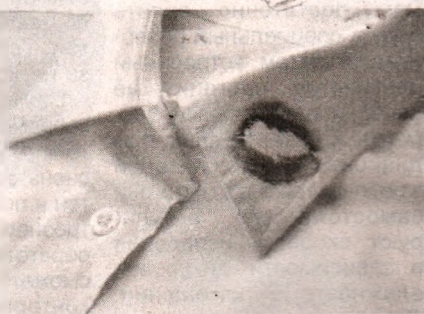
Насыпьте немного соды в кроссовки после тренировки, чтобы она впитала запахи. А затем хорошенько встряхните.

Также для устранения запахов можно сложить на время в обувь использованные сухие чайные пакетики.

19. КАК ЗАКРЕПИТЬ ПУГОВИЦУ

Если вы заметили на работе, что у одной из пуговиц ослабла нитка и она вот-вот оторвется, закрепите нитку прозрачным лаком.

20. КАК УДАЛИТЬ ПЯТНА ОТ МАКИЯЖА С ОДЕЖДЫ



Удалить пятна от тонального крема на воротнике одежды можно при помощи крема для бритья. Перед стиркой обработайте запачканный участок кремом или пеной для бритья.

Чтобы удалить пятно от помады, используйте лак для волос. Для этого нанесите лак на пятно и оставьте на несколько минут. Затем промокните пятно и отправьте вещь в стиральную машину.

БОРЕЦ С «ЗИМНЕЙ ЗАСУХОЙ»

Не за горами зима. Батареи центрального отопления и обогреватели сделают своё дело и даже в сильные морозы будет тепло. Однако, бросая все силы на повышение температуры в доме, не стоит забывать и об относительной влажности воздуха.

Чтобы человек чувствовал себя хорошо, влажность воздуха в помещении должна составлять не менее 50-60% при температуре воздуха 20-22°C. Зимой же уровень влажности зачастую опускается ниже 25%. Это негативно сказывается на всех домочадцах, а на маленьких детях в первую очередь. Слишком сухой воздух может стать причиной частых болезней, ведь недостаточно увлажнённые слизистые не могут служить надёжным барьером на пути микробов и вирусов. Увеличивается вероятность проявления аллергических реакций.

Справиться с «засухой» в отдельной взятой комнате поможет увлажнитель воздуха — небольшой электробытовой прибор, благодаря работе которого домашняя атмосфера быстро придёт в норму.

ТИПЫ УВЛАЖНИТЕЛЕЙ

Самый простой тип увлажнителя называется традиционным, или увлажнителем холодного пара. Он увлажняет воздух в помещении, испаряя частицы холодной воды и насыщая воздух влагой. Вам достаточно залить воду в специальный резервуар, а затем встроенный вентилятор прогонит её через испарительные элементы. Основной плюс традиционных увлажнителей заключается в том, что они самостоятельно регулируют скорость испарения в зависимости от уровня влажности в помещении. Для такого типа увлажнителей необходимо использовать только дистиллированную воду, иначе фильтр быстро засорится и выйдет из строя.

Паровые увлажнители воздуха не намного отличаются от традиционных: насыщение воздуха влагой также происходит за счёт испарения воды, толь-

ко горячей. Такое устройство абсолютно безопасно: когда вода полностью выкипает, увлажнитель автоматически отключается. Как правило, мощность у таких моделей в несколько раз больше, чем у традиционных, и производительность тоже выше, так что довести влажность в комнате до нормы такой увлажнитель способен буквально за несколько минут.

Самый популярный и современный вид увлажнителя — ультразвуковой. Он очень эффективен, компактен и потребляет мало электроэнергии. Если вы приобретёте такую модель, то сможете максимально точно контролировать уровень влажности. Ультразвуковой увлажнитель незаменим в помещениях с паркетом, большим количеством деревянной мебели и музыкальными инструментами.

РЕКОМЕНДОВАННАЯ ПЛОЩАДЬ ПОМЕЩЕНИЯ

При выборе увлажнителя воздуха очень важно учи-

тывать размер помещения, в котором вы планируете его разместить. В технических характеристиках увлажнителя, как правило, указывается рекомендованная площадь помещения, где прибор планируется использовать.

Не стоит покупать сверхмощный увлажнитель в расчёте, что он за один раз насытит влагой воздух сразу во всех комнатах. В этом случае увлажнение будет производиться неравномерно. Лучше купить компактную модель средней мощности, которую легко переносить из одной комнаты в другую.

ФУНКЦИИ УВЛАЖНИТЕЛЯ

● Автоматическое поддержание влажности на заданном уровне позволит вам сохранить оптимальный баланс влаги в помещении и уберечь ваш дом от излишней сырости. Аппарат сам подстроится под уровень влажности в доме и будет насыщать воздух влагой ровно в той степени, в которой это необходимо. Датчик влажности называется гигростатом и позволяет увлажнителю автоматически включаться

и выключаться, когда это нужно.

● Дезинфекция и очистка воды сэкономит вашу мебель и шторы от белого налёта. В ультразвуковых увлажнителях для этого предусмотрен фильтр-картридж, который надёжно очистит воду от различных примесей. У традиционных увлажнителей за это отвечают картриджи с антибактериальной пропиткой.

● Современные увлажнители воздуха способны легко поддерживать в помещении необходимую вам температуру. Чтобы она не понижалась во время работы аппарата, воспользуйтесь функцией подогрева воды — в этом случае распыляться будет тёплый пар. Это очень важно для сохранения микроклимата в комнатах, где много времени проводят маленькие дети.

● Таймер отключения позволит вам легко и просто задать необходимое время работы увлажнителя: эта функция пригодится, если вы планируете включать аппарат на ночь или в своё отсутствие.

Анна ЗАВРАЖНОВА



С К готовим КУЛИНОЙ

№10(108) Октябрь 2015

**ВЫПЕЧКА
С ОСЕННИМИ
ОВОЩАМИ**



**КРЫЛЫШКИ
ПО НОВЫМ
РЕЦЕПТАМ**



**САЛАТЫ
С КРАСНОЙ
РЫБОЙ**



**ВОЛШЕБНЫЕ
ТОРШОЧКИ**



САЛАТЫ С КРАСНОЙ РЫБОЙ



САЛАТ С ГОРБУШЕЙ И МОРСКОЙ КАПУСТОЙ

На 200 г филе горбуши: 150 г маринованной морской капусты, 2 картофелины, 1 маринованный огурец, 1 варёное яйцо, 1/2 ст. консервированного зелёного горошка, 1 маленький пучок петрушки, соль. Для соуса: 2-3 ст. л. сметаны, 2-3 ст. л. майонеза, 2-3 зубчика чеснока, 1 ч. л. измельчённого базилика, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте соус. В глубокой миске смешайте сметану с майонезом. Добавьте пропущенный через пресс чеснок, базилик, молотый чёрный перец и соль.
2. Рыбу отварите в подсоленной воде. Остудите, нарежьте кусочками.
3. Картофель вымойте, отварите в мундире. Очистите, нарежьте тонкими ломтиками.
4. Огурец и яйцо нарежьте небольшими кусочками. Зелень петрушки порубите.
5. Все подготовленные ингредиенты соедините. Добавьте морскую капусту и горошек. Заправьте сметанным соусом, перемешайте.

Анна НАЗАРОВА, г. Рязань

САЛАТ С ГОРБУШЕЙ И ЖАРЕННЫМ КАРТОФЕЛЕМ

На 150 г филе слабосоленой горбуши: 3 картофелины, 1 помидор, 1 пучок зелёного салата, 4-5 ст. л. оливкового масла, 1/2 ч. л. карри. Для соуса: 150 г натурального йогурта, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ч. л. дижонской горчицы. Для украшения: 1 ч. л. красной икры.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель очистите, нарежьте кубиками. Затем обжарьте на оливковом масле, смешанным с карри. Выложите на салфетку, чтобы стекло лишнее масло. Дайте остыть.
2. Рыбу нарежьте тонкими полосками, помидор — пластинками. Из помидора удалите семена. Листья салата порвите руками, выложите на тарелку. Сверху положите помидоры, затем рыбу и картофель.
3. Для соуса смешайте йогурт, оливковое масло, соевый соус, лимонный сок и горчицу. Полейте соусом салат, украсьте красной икрой (по желанию).

Раиса ГОРЧАКОВА, г. Вологда

САЛАТ «ОСТРОВ»

На 1 банку консервированного лосося: 1 варёная свёкла, 1-2 варёных моркови, 2 солёных огурца, 1/2 банки консервированной кукурузы, 1/2 банки зелёного горошка, 1 луковица, 1 пучок укропа, 200 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Варёную свёклу и морковь очистите, натрите по отдельности на крупной тёрке.
2. Нарежьте мелкими кубиками огурцы и лук. Укроп порубите.
3. На плоское блюдо выложите кусочки лосося (не разминайте). Затем, чередуя, маленькими порциями уложите свёклу, морковь, огурцы, лук, горошек и кукурузу, слегка промазывая майонезом.
4. Одну сторону салата полейте майонезом (это будет символизировать вечную мерзлоту), а другую сторону посыпьте мелко нарезанным укропом (это будет «мох»). Дайте салату пропитаться.

Наталья КАРАНДЕЙ, г. Липецк

В моей семье «Мимозу» всегда готовят с рисом, а майонез разбавляют сметаной. Получается очень нежный и удивительно вкусный салат. Не тяжёлый и не калорийный.

Елена РУКИНА, г. Петрозаводск

«МИМОЗА» С РИСОМ

На 1 банку горбуши в масле или собственном соку: 1/2 ст. риса, 5 варёных яиц, 200 г сыра, 1-2 луковицы, майонез, сметана, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рис отвариваем в подсоленной воде до готовности. Откидываем на дуршлаг, охлаждаем.
2. Рыбу разминаем вилкой, лук нарезаем мелкими кубиками. Сыр, яичные белки и желтки по отдельности натираем на мелкой тёрке.
3. В прозрачный салатник выкладываем слоями: 1-й слой — рыба, 2-й — половина белков, 3-й — половина риса, 4-й — половина лука, 5-й — оставшиеся белки, 6-й — оставшийся рис, 7-й — оставшийся лук, 8-й — сыр, 9-й — яичные желтки. Все слои, кроме верхнего, промазываем майонезом, смешанным со сметаной.

РЫБНЫЙ САЛАТ С ПЛАВЛЕНЫМ СЫРОМ

На 100 г филе слабосоленой красной рыбы: 100 г плавленого сыра, 3-5 листьев пекинской капусты, 50 г порубленных грецких орехов, 2-3 ст. л. оливкового масла, 2-3 ст. л. лимонного сока, зелень укропа или петрушки, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Красную рыбу и сыр нарежьте кубиками. Листья капусты порвите руками на кусочки или нарежьте шашками.
2. Всё перемешайте, добавьте орехи. Посолите, поперчите, заправьте оливковым маслом, смешанным с лимонным соком. Посыпьте рубленой зеленью укропа или петрушки.

Лариса АЛЁХИНА, г. Кострома

САЛАТ «РЫБКА»

На 100 г слабосоленого лосося (горбуши): 2 небольших помидора, 150 г зелёного салата, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. французской горчицы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе порежьте небольшими кусочками, помидоры — кубиками. Листья салата порвите руками.
2. Все подготовленные ингредиенты соедините, добавьте горчицу, сбрызните лимонным соком. Хорошо перемешайте.

Таисия ИЛЬИНА, г. Псков

РЫБНЫЙ САЛАТ С ГРИБАМИ И СВЕЖИМИ ОВОЩАМИ

На 300 г слабосоленой красной рыбы (сёмга, горбуша и др.): 200 г маринованных грибов, 4 помидора, 2 огурца, 2 варёных яйца, зелёный лук, майонез.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу, помидоры и огурцы нарезаем кубиками. Яйца и зелёный лук мелко рубим.
2. Все подготовленные продукты соединяем. Добавляем грибы. Перемешиваем, заправляем майонезом.

Галина АВЕРЬЯНОВА, г. Белгород

РЫБНЫЙ САЛАТ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

На 400 г филе горбуши: 400 г цветной капусты, 1 крупный помидор, 1 большой огурец, 1 красная луковица, 1 маленькая банка консервированной кукурузы, зелень по вкусу, майонез или сметана, щепотка зелени, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе отварите в подсоленной воде или запеките в духовке. Затем порежьте кусочками.
2. Цветную капусту разделите на соцветия, отварите в подсоленной воде.
3. Помидор нарежьте дольками, огурец — полукружьями, лук — тонкими кольцами. Зелень порубите.
4. В салатнике соедините рыбу с овощами, кукурузой, отцеженной от заливки, и зеленью. Добавьте щепотку зелени, поперчите и посолите по вкусу. Заправьте майонезом или сметаной.

Раиса ЗВЕРЕВА, г. Томск

Салат с копчёной форелью получается очень нежным и сочным одновременно. Рецепт многократно проверен — салат нравится абсолютно всем!

Яна ГРИДНЕВА, г. Орск

САЛАТ С КОПЧЁНОЙ ФОРЕЛЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ

На 150 г копчёной форели: 250 г свежих огурцов, 1 картофелина, по 1 пучку зелёного лука и петрушки, 3-4 листа зелёного салата, сметана, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель очищаем, нарезаем соломкой, обжариваем в раст. масле. Даём остыть.
2. Рыбу и огурцы нарезаем тонкой соломкой. Зелёный лук, петрушку и листья салата моем, обсушиваем, мелко рубим.
3. В салатник высыпав всю зелень и огурцы. Добавляем картофель и форель. Солим по вкусу, перемешиваем и заправляем сметаной.

РЫБНЫЙ САЛАТ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ

На 1 банку лосося в собственном соку: 400 г белокочанной капусты, 1 красный сладкий перец, 1 огурец, 1 луковица, 1 пучок петрушки, майонез, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту нашинкуйте, слегка посолите, помните руками.
2. Рыбу разомните вилкой. Сладкий перец и огурец нарежьте мелкой соломкой, лук — порубите.
3. Всё перемешайте, добавьте рубленую петрушку, заправьте майонезом. Посолите по вкусу.

Наталья ПАВЛОВА, г. Тюмень

РЫБНЫЙ САЛАТ С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ И РИСОМ

На 200 г филе копчёной горбуши: 200 г крабовых палочек, 2 ст. варёного риса, майонез.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе и крабовые палочки нарежьте мелкими кубиками.
2. Всё перемешайте, добавьте варёный рис. Заправьте майонезом. Не солите! Поставьте салат на 2-3 ч. в холодильник.

Ольга ЗУДИНА, г. Новотроицк

СЛОЁНЫЙ САЛАТ С КРАСНОЙ РЫБОЙ

На 250 г филе сёмги или форели: 1 яблоко, 1 луковица, 5 варёных яиц, 200 г консервированной кукурузы, 150 г тёртого твёрдого сыра, майонез, лимонный сок, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу почистите, промойте, отварите в подсоленной воде до готовности. Затем остудите и мелко нарежьте.
2. Лук очистите, порубите. Очищенное яблоко натрите на крупной тёрке, сбрызните лимонным соком. Мелко нарежьте по отдельности яичные белки и желтки.
3. В глубокую салатницу уложите слоями подготовленные ингредиенты: 1-й слой — рыба, 2-й — лук, щепотка соли, 3-й — желтки, щепотка соли, 4-й — яблоко, 5-й — сыр, 6-й — кукуруза, 7-й — белки, щепотка соли. Каждый слой промажьте майонезом. Сверху салат также смажьте майонезом, украсьте кукурузой и кусочками рыбы. Поставьте салат на несколько часов в холодильник.

Мария ЛАВРЕНТЬЕВА, г. Курск



ЗЕЛЁНЫЙ САЛАТ С СЁМГОЙ И ФРУКТАМИ

На 200 г филе свежей сёмги (форели): 2 мандарина, 1 авокадо, 1/2 красной луковицы, 200 г рукколы (или другого салата), лимонный сок, раст. масло, чёрный молотый перец, соль. Для заправки: 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. бальзамического уксуса, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе посолите, поперчите, обжарьте на раст. масле. Затем остудите, порежьте кусочками.
2. Мандарины очистите, разберите на дольки, удалите белые плёнки. Каждую дольку разрежьте на небольшие кусочки.
3. Авокадо разрежьте пополам, удалите косточку. Половинки очистите, нарежьте кубиками, сбрызните лимонным соком. Лук очистите, порубите.
4. Листья рукколы крупно порвите руками, смешайте с мандаринами и авокадо. Добавьте лук. Перемешайте, выложите на тарелку. Сверху положите кусочки рыбы. Полейте оливковым маслом, смешанным с бальзамическим уксусом, перцем и солью.

Юлия НЕСТЕРОВА, г. Волгоград

Этот диетический суп у нас в семье с большим удовольствием едят даже детишки. Полезен суп и для худеющих – калорий в нём совсем немного.

Галина СОЛНЦЕВА, г. Рязань

СУП С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ И ВАРЁНЫМИ ЯЙЦАМИ

На 1 л куриного бульона: 1/2

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
216
ккал
в 1 порции

банки консервированного зелёного горошка (200 г), 2 картофелины (200 г), 1 морковь (100 г), 1 луковица (100 г), 2 варёных яйца,

зелень укропа, 2 ст. л. раст. масла, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Морковь натрите на крупной тёрке. Лук порубите. Слегка обжарьте овощи на раст. масле.

2. Картофель очистите, нарежьте кубиками, опустите в кипящий бульон. Варите до полуготовности.

3. В суп добавьте обжаренные овощи, варите почти до готовности.

4. В конце варки добавьте горошек вместе с соком, натёртые на мелкой тёрке яйца и порубленный укроп. Посолите, доведите до кипения. Снимите с огня.

Этот вкусный и полезный овощной салат с отварной курицей может заменить целый обед.

Раиса ТЕТЕРИНА, г. Белгород

САЛАТ «РАДУГА»

На 300 г отварного куриного

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
104
ккал
в 1 порции

филе: 2 сладких перца красного и жёлтого цвета (300 г), 200 г пекинской капусты, 2 красных луковицы (160 г). Для заправки: 2 ст. л. сметаны

жирностью 10%, 1 ст. л. горчицы, 1 зубчик чеснока, чёрный молотый перец, соль. Для украшения: зелёный лук.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе нарезаем небольшими кубиками, сладкий перец – тонкой соломкой, лук – полукольцами. Капусту шинкуем.

2. Для заправки смешиваем сметану с горчицей. Добавляем пропущенный через пресс чеснок, молотый перец и соль. Перемешиваем, даём немного настояться.

3. Куриное мясо смешиваем с овощами, выкладываем в салатник. Сверху поливаем заправкой, посыпаем порубленным зелёным луком.



КАПУСТНЫЙ САЛАТ ПО-КОРЕЙСКИ

На 300 г кольраби: 300 г пекинской капусты, 1 морковь (120 г), 2 ст. л. белого винного уксуса, по 1/2 ч. л. сухого чеснока и кориандра, по щепотке сахарозаменителя и соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В креманку налейте 1 ст. л. воды. Добавьте винный уксус и специи. Перемешайте.

2. Кольраби очистите, нарежьте тонкой соломкой или натрите на корейской тёрке. Пекинскую капусту нашинкуйте. Морковь натрите на крупной тёрке.

3. Овощи перемешайте, заправьте приготовленным маринадом. Дайте салату немного постоять.

СОВЕТ. Можно добавить в маринад 1 ст. л. оливкового масла.

Инна ЧЕЛНОВА, г. Белгород

КУРИНЫЕ РУЛЕТКИ В КЕФИРЕ

На 600 г куриного филе: 1 крупное зелёное яблоко (200 г), 150 мл кефира жирностью 1%, 2 ст. л. лёгкого майонеза, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе нарежьте пластинами, отбейте через полиэтиленовую плёнку.

2. Яблоко очистите, натрите на крупной тёрке, сбрызните лимонным соком.

3. Каждую пластину куриного филе смажьте майонезом, сверху положите тёртые яблоки. Сверните в рулетики. Выложите их в смазанный маслом сотейник. Посолите, поперчите.

4. Кефир смешайте с оставшимся майонезом и небольшим количеством воды. Залейте соусом рулетики, доведите до кипения. Затем тушите на слабом огне под крышкой в течение 15 мин.

Валентина МИТРОФАНОВА, г. Волжск

КУЛЕШ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ И КАПУСТОЙ

На 2,5 л воды: 350 г говяжьего фарша, 700 г белокочанной капусты, 400 г картофеля, 3 ст. л. пшена, 2 сочных помидора (200 г), 1 луковица (100 г), 1 ст. л. раст. масла, 1 лавровый лист, горошины чёрного перца, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук порубите, спассеруйте на раст. масле. Добавьте мелко нарезанные помидоры. Посолите, поперчите, тушите 2-3 мин.

2. Фарш посолите, поперчите, тщательно вымесите. Мокрыми руками сформируйте фрикадельки. Опустите в кастрюлю с кипящей водой, варите 5-10 мин.

3. Картофель очистите, нарежьте кубиками, опустите в кипящий бульон с фрикадельками. Снимите пену. Добавьте нашинкованную капусту. Варите 5 мин. Всыпьте хорошо промытое пшено. Варите всё вместе 7-8 мин.

4. В кастрюлю с кулешом добавьте жарку, горошины перца и лавровый лист. Посолите, варите ещё 3-4 мин.

Инна СЫСОЕВА, г. Пермь

КОРЗИНКИ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ТЕЛЯТИНОЙ

На 500 г баклажанов: 400 г телятины, 4 помидора (400 г), 2 луковицы (160 г), 4 зубчика чеснока, 1/2 л мясного бульона, 30 г зелени базилика, 2 ст. л. раст. масла, 1 ч. л. молотой паприки, чёрный молотый перец, соль.

ВСЕГО
8 ПОРЦИЙ
185
ккал
в 1 порции

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук нарежьте полукольцами, чеснок порубите. Слегка обжарьте вместе в кастрюле в небольшом количестве раст. масла. Добавьте нарезанное кубиками мясо. Жарьте, помешивая, до золотистой корочки.

2. Помидоры нарежьте крупными кубиками, добавьте к мясу. Тушите на слабом огне 10-15 мин. Посолите, поперчите, всыпьте паприку, влейте бульон. Тушите 1-1,5 ч. до готовности мяса. В конце приготовления добавьте порубленный базилик.

3. Баклажаны нарежьте вдоль длинными полосками. Посолите, дайте немного полежать, чтобы выделился сок. Затем промойте, обсушите и быстро обжарьте на оставшемся масле или запеките в духовке или под грилем. Выложите на салфетки.

4. Небольшие формочки выстелите баклажанами так, чтобы концы свисали наружу, как лепестки. Наполните формочки мясом с тушёными овощами. Закройте сверху свисающими краями баклажанов. Запекайте в разогретой духовке 15-20 мин. при 180°C.

Галина РЯБОВА, г. Ростов-на-Дону

Очень ароматное рыбное блюдо в горшочке. Отлично гарнируется отварным рассыпчатым рисом или картофельным пюре.

Татьяна ЛОКТЕВА, г. Искитим

РЫБА СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ В ГОРШОЧКЕ

На 1 кг филе минтая (хека, судака): 3 сладких перца (500 г), 1 морковь (120 г), 1 луковица (100 г), 1/2 л томатного сока, 2 ст. л. муки, 3 ст. л. раст. масла, лавровый лист, острый красный молотый перец, чёрный молотый перец, молотая паприка, гвоздика, соль.

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
273
ккал
в 1 порции

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе нарежьте небольшими кусочками. Каждый кусочек слегка обваляйте в муке, быстро обжарьте в небольшом количестве масла.

2. Сладкий перец нарежьте соломкой, лук — полукольцами. Морковь натрите на крупной тёрке. Спассеруйте овощи на оставшемся масле.

3. Рыбу и овощную за жарку выложите слоями в горшочек или порционные горшки. Каждый слой присолите, посыпьте специями. Залейте томатным соком. Горшочек плотно закройте. Запекайте 40-45 мин. в разогретой до 200°C духовке.

Клюквенный мусс с манкой соединяет в себе нежно-розовый оттенок и слегка уловимый ягодный аромат. Этот простой десерт хорош тем, что его можно приготовить в любое время года, ведь здесь отлично подойдёт как свежая, так и замороженная ягода.

Антонина СНЕГИРЁВА, г. Моршанск

КЛЮКВЕННЫЙ МУСС С МАНКОЙ

На 2 ст. воды: 150 г клюквы: 3 ст. л. манной крупы, 100 г сахара.

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
174
ккал
в 1 порции

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Клюкву переберите, разомните толкушкой. Затем протрите через сито. Протёртое пюре уберите в холодильник.

2. Жмых переложите в кастрюльку, залейте водой, доведите до кипения. Варите 5 мин. Полученный отвар процедите через сито.

3. Горячий отвар снова доведите до кипения. Всыпьте сахар. Затем, непрерывно помешивая, тонкой струйкой введите манку. Помешивая, варите 5-7 мин.

4. Загустевшую массу снимите с плиты, охладите до комнатной температуры. Затем взбейте миксером, постепенно добавляя клюквенный сок из холодильника, до увеличения объёма.

5. Воздушный мусс разлейте по порционным формочкам, поставьте на ночь в холодильник.

КЕКСЫ ОВСЯНО-ТВОРОЖНЫЕ

На 300 г овсяных хлопьев: 2 яйца, 100 г обезжиренного творога, 150 г муки, 1/2 ч. л. соды, щепотка ванилина, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Овсяные хлопья заливаем кипятком, оставляем для набухания минут на 20. Затем ждём остывания.

2. В полученную массу вводим яйца, соль и ванилин, перемешиваем. Добавляем творог, подсыпая муку и соду. Перемешиваем до получения консистенции густой сметаны.

3. Тесто раскладываем по силиконовым формочкам, ставим в разогретую духовку. Выпекаем около 1 ч. при 180°C.

СОВЕТ. Сверху кексы можно посыпать сахарной пудрой или полить глазурью.

Оксана ДЬЯЧКОВА, г. Брянск

ВСЕГО
8 ПОРЦИЙ
207
ккал
в 1 порции



ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА БЕЗ МУКИ И МАНКИ

На 750 г нежирного творога: 6 яиц, 5 ст. л. сахара, 3 ст. л. сметаны жирностью 10%, 2 ст. л. крахмала, 1 ч. л. раст. масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Отделите белки от желтков. Белки взбейте миксером до получения воздушной массы.

2. В отдельной миске взбейте творог с желтками, сахаром, сметаной и крахмалом. Постепенно введите белки. Снова взбейте миксером.

3. Полученную массу вылейте в чашу мультиварки, смазанную раст. маслом. Установите режим «выпечка» на 40-50 мин.

4. Готовую запеканку остудите, не вынимая из чаши. Затем переверните на тарелку, разрежьте на порционные кусочки.

Александра ЗВОНАРЕВА, г. Орёл

ВСЕГО
8 ПОРЦИЙ
232
ккал
в 1 порции

КОЛБАСНЫЙ СЫР В КЛЯРЕ

На 300 г копчёного колбасного сыра: 2 яйца, 100 г муки, 3 ст. л. раст. масла, 1/2 ч. л. хмели-сунели, 1/2 ч. л. куркумы, 1 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сыр нарежьте кружочками. Яйца взбейте с 1/2 ч. л. соли. Муку перемешайте со специями и оставшейся солью.

2. Каждый кружок сыра окуните в яйца, запанируйте в муке, снова окуните в яйца и запанируйте в муке. Обжарьте с двух сторон в раст. масле до румяности.

Анна АНДРЕЕВА, г. Норильск

Жареные груши с сыром и орехами – превосходная закуска под вино.

Мария ЛАВРЕНТЬЕВА, г. Курск

ЗАКУСКА ИЗ ГРУШ С СЫРОМ И ОРЕХАМИ

На 1 крупную грушу с плотной мякотью: 4 ч. л. мягкого сыра (желательно с голубой плесенью), горсть половинок грецких орехов, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сахара, по щепотке корицы и красного молотого перца.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грушу вымойте, обсушите, очистите от кожуры, разрежьте на 4 части. Из каждой четвертинки вырежьте сердцевину.

2. В сковороде растопите сливочное масло и сахар. Выложите четвертинки груши. Обжарьте со всех сторон до золотистого цвета.

3. Выложите ломтики груши на тарелки. Середину нафаршируйте мягким сыром и порубленными орехами. Посыпьте молотой корицей и красным перцем. Полейте карамелью со сковороды.

ЗАКУСКА ИЗ ВИНОГРАДА С СЫРОМ В ВИННОМ ЖЕЛЕ

На 150-200 г моцареллы (феты или адыгейского сыра): 150-200 г тёмного винограда без косточек, 180-200 мл прозрачного куриного или мясного бульона, 180-200 мл белого сухого вина, 1/2-2/3 ст. л. желатина, горошины розового перца (по желанию), молотая корица.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Желатин замочите в половине бульона. Затем распустите на слабом огне. Добавьте оставшийся бульон и вино. Перемешайте, остудите.

2. В очень маленькие формочки разложите промытый и обсушенный виноград. С помощью ложечки полностью залейте его желатиновой массой. Поставьте в холодильник для застывания.

3. Сыр порежьте кружочками или квадратами. На ломтики сыра переверните желе. Украсьте горошинами перца. Вокруг желе посыпьте сыр корицей.

Елена КУДРЯШОВА, г. Орёл

СЫРНЫЕ ЗАКУСКИ

22



ЗАКУСКА ИЗ ЖАРЕННОГО СЫРА С ГРИБАМИ

На 200 г сыра для жарки (сулугуни, адыгейский, камамбер или бри): 100 г свежих или консервированных шампиньонов, 1 маленькая луковица, раст. масло, уксус, сахар, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук нарежьте полукольцами. Посыпьте сахаром, сбрызните уксусом, дайте промариноваться.

2. Кружок или квадрат сыра обжарьте с двух сторон на раст. масле. Снимите со сковороды, накройте тарелкой.

3. В том же масле обжарьте нарезанные пластинками грибы. Посолите, поперчите.

4. Вокруг сыра выложите грибы, посыпьте маринованным луком. Подайте к столу.

Анна БАБУРИНА, г. Волгоград

СЫРНАЯ ЗАКУСКА С АНАНАСАМИ

На 150 г твёрдого сыра (голландский, эдам и др.): 1 банка консервированных колец ананасов, 1 баночка раковых шеек или креветок в рассоле, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. сметаны или майонеза, чёрный молотый перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сыр натираем на мелкой тёрке. Добавляем пропущенный через пресс чеснок. Перчим, при необходимости солим, заправляем сметаной или майонезом. Хорошо перемешиваем.

2. Кружочки ананасов достаём из банки, обсушиваем салфеткой, разрезаем пополам.

3. Сверху на полукружья ананасов выкладываем сырную массу. Украшаем раковыми шейками или креветками.

СОВЕТ. Ананасы можно мелко порезать и перемешать с сырной массой. Затем разложить по тарталеткам, украсить раковыми шейками или креветками.

Нина ГРОМОВА, г. Пермь

ЗАКУСКА «МАНДАРИНКИ»

На 100 г твёрдого сыра: 3 моркови, 1 зубчик чеснока, 8 половинок грецких орехов, 3 ст. л. майонеза. Для украшения: лавровые листья, гвоздика.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сыр натираем на мелкой тёрке. Добавляем пропущенный через пресс чеснок и майонез. Перемешиваем.

2. Морковь очищаем, натираем на мелкой тёрке.

3. Из сырно-чесночной массы формуем шарики. В середину каждого шарика кладем половинку ореха. Обваливаем шарики в моркови. Украшаем лавровыми листьями и гвоздикой.

Тамара КИРИЛЛОВА, г. Рязань

КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ С ГРУШАМИ В ВИНЕ

На 800 г куриных крылышек: 1 крупная груша (или мелкие груши по количеству крылышек), 1/2 бутылки красного сухого вина, 1 ст. кока-колы, 2 ст. л. мёда, 4 зубчика чеснока, 1/2 ч. л. тёртого имбиря, молотый перец чили, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Крылышки посолите, обжарьте на масле до румяной корочки. Переложите на блюдо.

2. В сковороду, где обжаривались крылышки, влейте вино и колу. Добавьте мёд, измельчённый чеснок, молотый чили и имбирь. Перемешайте, доведите до кипения.

3. В кипящий соус опустите крылышки, добавьте крупно порезанную большую грушу или целые мелкие груши. Тушите под крышкой, помешивая, до загустения соуса.

Елена ДУБАНОС, г. Таганрог

КРЫЛЫШКИ В ЯБЛОЧНОМ СОКЕ

На 1 кг куриных крылышек: 1,5 ст. свежесжатого яблочного сока, 1,5 ст. л. горчицы, 1 ст. л. крахмала, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. вустерского соуса, раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Горчицу перемешайте с крахмалом и яблочным соком. Нагрейте до загустения. Остудите. Влейте соевый и вустерский соус. Перемешайте.

2. Подготовленные крылья тщательно намажьте приготовленным соусом. Оставьте мариноваться на 2-3 ч.

3. Затем выложите крылья на решётку или смазанный маслом противень. Запекайте с двух сторон до готовности.

Дина ЗУБАРЕВА, г. Темрюк

КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ В ПРЯНО-МЕДОВОМ СОУСЕ

На 12 куриных крылышек: 1 острый перец чили или стручковый перец, тёртая цедра 1 лайма или лимона, 3,5 ст. л. мёда, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. сушёного имбиря, 4 ст. л. раст. масла. Для подачи: зелень кинзы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Острый перец очищаем от семян, мелко нарезаем. Смешиваем с тёртой цедрой, имбирём, соевым соусом и мёдом.

2. Крылышки промываем, обсушиваем. Натираем приготовленным соусом, маринуем 2 ч.

3. Затем обжариваем крылышки с двух сторон на раст. масле до золотистого цвета. Подаём к столу, украсив кинзой.

Эльвира КАЗАКОВА, г. Мурманск



КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ ПО НОВЫМ РЕЦЕПТАМ

КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ С ОВОЩАМИ

На 500 г куриных крылышек: 200 г помидоров черри, 2 небольших цуккини или кабачка, 1 баклажан. Для маринада: 250 г мёда, 3-4 ст. л. молотого имбиря.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Для маринада перемешайте в миске мёд и имбирь.

2. Крылья промойте и обсушите. Помидоры наколите вилкой. Цуккини и баклажан нарежьте ломтиками толщиной около 1 см.

3. Крылышки и овощи опустите в маринад, перемешайте. Оставьте не менее чем на 30 мин. Затем выложите овощи на выстланный бумагой для выпечки противень. Сверху распределите крылышки. Запекайте 30-40 мин. в разогретой до 200°C духовке.

СОВЕТ. Количество мёда подбирайте по своему вкусу.

Нина ЖУРАВЛЁВА, г. Москва

КРЫЛЫШКИ, ТУШЁННЫЕ В ТОМАТНОМ СОКЕ

На 400 г куриных крылышек: 250 г свежесжатого томатного сока, 1 морковь, 3 ст. л. сметаны, 2 зубчика чеснока, 1 ч. л. молотого имбиря, 1 лавровый лист, капустные листья, оливковое масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Крылышки промываем, обсушиваем. Обжариваем с двух сторон на оливковом масле до золотистого цвета.

2. Толстостенную кастрюлю выстилаем капустными листьями. Сверху выкладываем крылышки, посыпая натёртой на тёрке морковью. Вливаем 3/4 ст. горячей воды. Добавляем сметану, мелко нарезанный чеснок, имбирь, лавровый лист и соль по вкусу. Заливаем всё томатным соком. Накрываем кастрюлю крышкой. Тушим на слабом огне 40-45 мин.

Оксана ЕРМАКОВА, г. Воронеж

ХРУСТЯЩИЕ КРЫЛЫШКИ В КУКУРУЗНЫХ ХЛОПЬЯХ

На 1 кг куриных крыльев: 150 г кукурузных хлопьев, 1/2 ст. муки, 2 яйца, 2-3 зубчика чеснока, 2 ч. л. уксуса, красный молотый перец чили по вкусу, соль. Для фритюра: 1/2 л раст. масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Крылышки промываем, срезаем крайнюю фалангу. Оставшуюся большую часть разрезаем по суставу на кусочки. Солим, перчим, посыпая измельчённым чесноком, сбрызгиваем уксусом. Хорошо перемешиваем, оставляем мариноваться на 2-3 ч.

2. Кукурузные хлопья разминаем, чтобы получилась крупная крошка. Яйца взбиваем до пышного состояния.

3. Замаринованные крылышки обваливаем в муке, обмакиваем в яйца, панируем в хлопьях. Затем обжариваем во фритюре в течение 2-3 мин. до золотистого цвета. Масло должно покрывать кусочки полностью.

4. Готовые крылья выкладываем на бумажные полотенца, чтобы стекло лишнее масло.

Раиса ЗВЕРЕВА, г. Томск

КАРТОШКА С ОХОТНИЧЬИМИ КОЛБАСКАМИ

На 6-8 картофелин: 300 г охотничьих колбасок, 2 моркови, 100 г тёртого твёрдого сыра, 100 г зелени укропа или петрушки, 2 зубчика чеснока, 2 ч. л. томатной пасты, раст. масло, приправа по вкусу, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Морковь очистите, нарежьте кружочками. Обжарьте слегка на раст. масле. Добавьте томатную пасту, разбавленную водой. Потушите несколько минут.

2. Очищенный картофель нарежьте кубиками, колбаски — колечками. Чеснок мелко порубите.

3. Все подготовленные ингредиенты перемешайте. Посолите, поперчите, всыпьте приправу. Разложите в горшочки. Влейте немного воды. Поставьте в разогретую до 180-200°C духовку. Запекайте 45-50 мин. Затем посыпьте сыром и рубленой зеленью. Запекайте в духовке ещё 5-10 мин.

Ольга ЕМЕЛЬЯНОВА, г. Омск

ПЕРЛОВКА С МЯСОМ И ОВОЩАМИ В ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ

На 4 горшочка: 1,5 ст. перловой крупы, 500 г свинины или куриного мяса, 1 кабачок, 2 моркови, 2 луковицы, 4 зубчика чеснока, 120 г сливочного масла или тёртого сыра, 4 ст. л. сметаны, 2 ч. л. горчицы, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Перловую крупу замачиваем на ночь в воде. Затем отвариваем в течение 20 мин.

2. Мясо нарезаем кусочками, кабачок — кубиками, лук — полукольцами. Морковь натираем на крупной тёрке.

3. Лук обжариваем на раст. масле до золотистого цвета. Добавляем мясо, обжариваем до румяной корочки. Выкладываем морковь, перемешиваем. Жарим 15 мин. Затем добавляем кабачок, тушим ещё 5 мин. Немного солим и перчим.

4. Сметану разводим с небольшим количеством воды до консистенции кефира. Солим, перчим по вкусу, добавляем горчицу.

5. Мясо с овощами перемешиваем с перловкой, раскладываем по горшочкам. В каждый горшочек кладем по зубчику чеснока, заливаем горчичным соусом. Ставим на 40 мин. в разогретую до 200°C духовку. Затем добавляем в каждый горшочек по кусочку сливочного масла или посыпаем тёртым сыром, запекаем ещё 10 мин.

Ирина ОСАДЧАЯ, г. Смоленск

ВОЛШЕБНЫЕ ГОРШОЧКИ



Рецепт курицы в горшочке в духовке с овощами довольно простой, а овощи вы можете добавлять любые.

Лариса ЛЕОНИДОВА, г. Тула

КУРИЦА С ОВОЩАМИ В ГОРШОЧКЕ

На 350 г куриного филе: 500 г картофеля, 200 г кабачков, 1 сладкий перец, 1 морковь, 1 луковица, 1 черешок сельдерея, 2-3 ст. л. кетчупа, раст. масло, приправа для курицы, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель очищаем, нарезаем небольшими кубиками, обжариваем на раст. масле до полуготовности. Раскладываем по горшочкам. Солим, перчим.

2. Лук нарезаем полукольцами, морковь — кружочками, кабачки и сладкий перец — кубиками, сельдерея — тонкими ломтиками.

3. Лук и морковь слегка обжариваем на раст. масле. Добавляем нарезанное кубиками куриное филе. Обжариваем до полуготовности. Добавляем кабачки, сладкий перец и сельдерея. Солим и перчим по вкусу, посыпая приправой для курицы, добавляем кетчуп. Доводим до кипения.

4. Куриное филе с овощами выкладываем поверх картофеля. Если овощного сока выделилось мало, вливаем немного воды. Накрываем горшочки крышками, ставим в духовку. Готовим 40-50 мин. при 180°C.

ПЕЧЁНКА С КАРТОФЕЛЕМ И КЛЮКВОЙ

На 300 г говяжьей печёнки: 700-800 г картофеля, 2 луковицы, 2 ст. л. клюквы, 1 ч. л. мёда, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук нарежьте полукольцами, обжарьте в небольшом количестве масла. Добавьте нарезанную кубиками печёнку. Жарьте всё вместе 5-7 мин.

2. Картофель очистите, крупно нарежьте, отварите до готовности. Картофельный отвар слейте в отдельную посуду.

3. Из клюквы выжмите сок, перемешайте его с мёдом.

4. В горшочки выложите картофель, затем печёнку с луком. Посолите, поперчите. Добавьте клюквенно-медовый сироп, залейте картофельным отваром так, чтобы все продукты были полностью покрыты. Закройте горшочки крышками или фольгой. Готовьте 30-40 мин. в духовке при средней температуре.

Светлана ШЕВЦОВА, г. Саратов

КАЛЬМАРЫ В ГОРШОЧКАХ

На 6 горшочков: 1 кг кальмаров, 300 г шампиньонов, 8-10 мелких помидоров, 2 сладких перца, 3 луковицы, 150 г твёрдого сыра, 1/3 лимона, 1 пучок кинзы, раст. масло, 1,5 ч. л. кумина (зиры), 1 ч. л. чёрного молотого перца, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кальмары очищаем, удаляем внутренности, промываем. Нарезаем кольцами или крупной соломкой.

2. Грибы и помидоры нарезаем небольшими кусочками, сладкий перец – соломкой, лук – полукольцами. Сыр натираем на крупной тёрке. Лимон и кинзу мелко режем.

3. Лук слегка подрумяниваем на раст. масле. Добавляем сладкий перец, немного обжариваем. Выкладываем помидоры, перемешиваем. Тушим под закрытой крышкой 5 мин.

4. В отдельной мисочке перемешиваем кумин, молотый перец и соль.

5. В подготовленные горшочки выкладываем слоями: кальмары, жареные овощи, грибы, лимон и кинзу. Добавляем по 1/2 ч. л. перемешанных специй, наливаем по 1/2 ст. воды, перемешиваем. Посыпаем сверху тёртым сыром. Горшочки закрываем крышками, ставим в разогретую до 180°C духовку. Запекаем около 40 мин.

Ольга ХИТРОВА,
г. Владивосток

ГОЛУБЦЫ С ТВОРОГОМ В ГОРШОЧКЕ

На 1 кочан пекинской капусты (или белокочанной): 400 г творога, 200 г сметаны, 1 ст. л. риса, 1 яйцо, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. сливочного масла, 1/2 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту отвариваем в течение 4-5 мин. в подсоленной воде. Отдельно отвариваем рис.

2. Творог взбиваем в блендере. Добавляем яйцо, муку, 1 ст. л. сметаны, сахар и соль. Перемешиваем. Добавляем остывший рис и сливочное масло. Всё ещё раз слегка взбиваем.

3. С капустных листьев срезаем толстые прожилки. На каждый лист кладем по 1 ст. л. творожной начинки. Заворачиваем в виде конвертиков.

4. В горшочки укладываем голубцы, заливаем сметаной. Запекаем в духовке 30-40 мин. при 200°C.

Елизавета ТЕЛЕГИНА,
г. Краснодар

РЫБА С КАРТОФЕЛЕМ И СОЛЁНЫМИ ОГУРЦАМИ

На 2 горшочка: 500 г филе морской рыбы (минтай, хек), 3-4 картофелины, 2 небольших солёных или маринованных огурца, 1 морковь, 1 луковица, 1 пучок зелёного лука, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. сметаны, 30 г сливочного масла, красный и чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук мелко порубите, морковь натрите на крупной тёрке. Обжарьте вместе на сливочном масле.

2. Рыбное филе нарежьте небольшими кусочками, картофель – тонкими ломтиками или соломкой, огурцы – кубиками.

3. Подготовленные ингредиенты разложите в горшочки слоями: обжаренные морковь с луком, картофель, огурцы, рыбное филе. Добавьте в горшочки по 1 ст. л. томатной пасты, влейте по 1/2 ст. воды. Немного посолите, приправьте молотым перцем. Запекайте в разогретой духовке 45 мин.

4. Затем добавьте по 1 ст. л. сметаны, посыпьте мелко нарубленным зелёным луком. Накройте горшочки крышками, оставьте в выключенной духовке на некоторое время.

Зинаида ФЕТИСОВА, г. Краснодар

ДРАНИКИ С ГРИБАМИ В ГОРШОЧКАХ

На 2 кг картофеля: 400 г шампиньонов, 2 луковицы, 2 яйца, 4 ст. л. муки, 100 г раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы очищаем, нарезаем средними кусочками. Выкладываем на разогретую сковороду без масла. Тушим на очень слабом огне, пока не испарится вся влага. Наливаем немного раст. масла, солим, перчим. Жарим на слабом огне 10 мин.

2. Картофель и лук очищаем, натираем на мелкой тёрке или измельчаем в комбайне. В полученную массу добавляем яйца, муку, молотый перец и соль. Всё тщательно перемешиваем.

3. Из полученной массы формует котлетки-драники, жарим их с двух сторон на раст. масле.

4. В горшочки кладем по 3 драника, посыпаем грибами. Слои повторяем. Закрываем горшочки крышками, чтобы драники пропитались грибным ароматом.

СОВЕТ. Можно поставить горшочки на 5-10 мин. в разогретую духовку.

Наталья ЦЫГАНОВА, г. Вологда



БАКЛАЖАНЫ С ФАРШЕМ ПОД СОУСОМ БЕШАМЕЛЬ

На 2 баклажана: 300 г мясного фарша, 1 луковица, 1 помидор, 150 г твёрдого сыра, 150 мл сливок, 30 г сливочного масла, 2 ст. л. муки, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажаны вымойте, нарежьте кубиками, немного посолите. Сложите в миску, оставьте на 15-20 мин.

2. Лук очистите, порубите, обжарьте на раст. масле. Добавьте фарш. Жарьте, помешивая, на слабом огне 5-10 мин. Добавьте баклажаны и нарезанный кубиками помидор. Жарьте до готовности.

3. В небольшом сотейнике растопите сливочное масло. Добавьте муку. Жарьте до золотистого цвета. Влейте сливки, перемешайте. Варите до загустения.

4. На дно маленьких горшочков или кокотниц выложите фарш с овощами, залейте приготовленным соусом. Сверху посыпьте натёртым на мелкой тёрке сыром. Поставьте в разогретую духовку. Запекайте 20 мин. при средней температуре.

Вера ЛЯМОВА, г. Тула



ГОРБУША ПО-КОРОЛЕВСКИ



НА 1 ГОРБУШУ (1-1,5 КГ): 600-800 г картофеля, 3-4 луковицы, 150-200 г твёрдого сыра, домашняя аджика из помидоров или 3-4 помидора и чеснок по вкусу, майонез с лимонным соком, раст. масло, лавровый лист, 2 шт. гвоздички, имбирь, перец горошком, специи для рыбы, чёрный молотый перец, соль. **Для подачи:** зелень петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель почистите, отварите до полуготовности (воду солить не нужно). Картофель нарежьте кружочками, выложите в круглую форму для запекания. Поперчите.

2. Лук очистите, нарежьте полукольцами, обжарьте до золотистой корочки. Выложите на картофель, поперчите.

3. Подготовленную рыбу порежьте кусками и отварите в крепко посоленной воде со специями (лавровый лист, гвоздика, имбирь, перец горошком). Выньте шумовкой, дайте немного остыть, затем разберите на небольшие кусочки, удаляя все косточки. Кусочки рыбы выложите на лук, посыпьте специями для рыбы.

4. Картофель с луком и рыбой залейте солёным бульоном, в котором варилась рыба. Сверху покройте домашней аджикой из помидоров (или натёртыми на крупной тёрке помидорами, смешанными с пропущенным через пресс чесноком). Поставьте в духовку, разогретую до 180°C, на 10 мин.

5. Затем форму выньте из духовки, смажьте майонезом с лимонным соком.

6. Сыр натрите на крупной тёрке, выложите верхним слоем. Поставьте на 20 мин. в разогретую духовку. Затем духовку выключите, а форму с горбушей оставьте в духовке ещё на 30-60 мин.

При подаче к столу посыпьте порубленной зеленью петрушки.



Тыква — очень древняя культура родом из Центральной Америки, Персии и Малой Азии. В Европу семена тыквы попали после открытия Колумбом Америки в середине XVI века. Существует несколько видов тыквы, в том числе декоративные и дикорастущие, но в России «тыквой» обычно называют вид Тыква обыкновенная. Её можно выращивать на бахче и готовить из неё вкусные блюда. Плоды тыквы — крупная ягода, или тыква. Уникальность тыквы в том, что целые плоды могут лежать до весны, а потому тыкву всегда старались заготовить на зиму. Кстати, в известной французской сказке «Золушка» Шарля Перро фея сделала карету именно из тыквы — простого овоща, который оказался на кухне под рукой.

НА ВКУС И ЦВЕТ

Мякоть спелой тыквы — очень плотная, сочная, с нежным ароматом и сладковатым вкусом. Цвет её — от нежно-кремового до жёлтого и ярко-оранжевого. Чем более яркий и насыщенный цвет мякоти, тем более вкусной окажется тыква.

ЧЕМ ПОЛЕЗНА

По содержанию полезных веществ тыква превосходит многие другие овощи. В ней много витамина С, есть витамины группы В, Е, РР, а также редкий витамин Т, способствующий ускорению обменных процессов в организме. Бета-каротин в тыкве в пять раз больше, чем в моркови, так что тыква — прекрасный антиоксидант.

Тыква полезна при железодефицитной анемии, так как содержит комплекс минеральных веществ, участвующих в кроветворении (железо, медь, кобальт, цинк). Богата она и калием, который необходим людям с заболеваниями сердца.

Тыкву используют как природное слабительное, желчегонное и глистогонное средство. Сок тыквы стимулирует выработку желчи, нормализует работу печени и почек. Даже простая тыквенная каша является лекарством при простудных заболеваниях и бронхите. Она помогает снизить болевые ощущения в горле и укрепить иммунитет.

ОСТОРОЖНОСТЬ НЕ ПОМЕШАЕТ

Следует воздержаться от тыквы при расстройствах кишечника и диарее.

ТЫКВА-ОСЕННЯЯ СКАЗКА



ВЫБИРАЕМ ЛУЧШЕЕ

У свежей тыквы кожица крепкая и почти не проминается без особых усилий. На кожице не должно быть явных повреждений: надрезов, следов помятости и ударов. Можно легонько постучать по плоду. Спелая тыква издаёт глуховатый, но хорошо различимый звук. А ещё у свежей тыквы слегка сладковатый и очень приятный аромат. Не должно быть запахов плесени и закисания.

КАК ХРАНИМ

Толстокожие тыквы могут спокойно лежать до самой весны в тёмном прохладном месте. Перед хранением тыкву нужно осмотреть на предмет повреждений. Потом обернуть сухой салфеткой, обернуть тонкой бумагой или накрыть тканью и положить на толстый слой стружки в тёмном прохладном месте. Разрезанную тыкву хранят в холодильнике не дольше 10 дней. Ещё один способ — нарезать тыкву кусочками, положить в закрытый контейнер и держать в морозилке.

КАК ИСПОЛЬЗУЕМ В КУЛИНАРИИ

Тыкву запекают, варят, жарят, парят и консервируют на зиму.

●Каша из тыквы — традиционное блюдо русской кухни. Особенно вкусной получается каша в чугунке и горшочках.

●В Европе из тыквы варят суп, делают пюре, клёцки и запеканки. В тыквенный суп-пюре можно добавить кусочки мяса, гренки, кальмары, грибы, овощи и сыры, в том числе нежный маскарпоне. В Италии тыква с сыром — популярная начинка для равиоли.

●Тыкву кладут в салаты. В сыром виде тыква хорошо сочетается с морковью, яблоком и зеленью.

Варёная или жареная тыква станет изюминкой в салатах с мясом и морепродуктами.

●Фаршированная тыква — вкуснейшее осеннее блюдо. Для начинки подойдёт крупа, мясной фарш, грибы, овощи, фрукты и орехи.

●Тыква вкусна и сама по себе, если запечь её с мёдом или пряными травами.

●Тыква украсит вкус мясных рагу, мясных начинок и изделий из фарша. К тому же тыква помогает организму хорошо усваивать мясные блюда.

●С тыквой получается ароматная и яркая выпечка: пироги, пирожки, чизкейки, торты и хлеб. В начинках и тесте тыква хорошо сочетается с яблоками, мягким сыром, сметаной и сливками.

●Из тыквы варят варенье, делают компоты, соки, мороженое, цукаты и халву.

ТЫКВЕННЫЕ ОЛАДЫ С СЫРОМ И ИМБИРЁМ

На 250 г тыквы: 100 г твёрдого сыра, 1 яйцо, 1/2 ст. муки, кусочек имбиря размером с вишенку, 2 зубчика чеснока, зелень по вкусу, раст. масло для жарки, чёрный перец, соль. Для подачи: сметана, зелень.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тыкву очистите от семян и корки. Натрите тыкву и сыр на крупной тёрке.

2. Добавьте яйцо, муку и нарезанную зелень. Положите натёртый на тёрке имбирь и пропущенный через пресс чеснок, поперчите, посолите. Всё перемешайте. Дайте тесту постоять 1 ч., чтобы тыква дала сок. Ещё раз перемешайте.

3. Пожарьте оладьи на раст. масле на среднем огне. Подавайте со сметаной и зеленью.

БОБОВЫЕ: ВКУСНО И ПИТАТЕЛЬНО



РАГУ С ФАСОЛЬЮ, ГРИБАМИ И ПЕЧЁНКОЙ

На 1 ст. белой фасоли: 250-300 г шампиньонов, 200-300 г куриной печёнки, 1 морковь, 1 луковица, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Фасоль замачиваем на несколько часов в холодной воде. Затем отвариваем до готовности.
2. Печёнку промываем, отвариваем в подсоленной воде в течение 10-15 мин. Нарезаем ломтиками.
3. Грибы крупно режем, обжариваем на раст. масле, 10 мин. Затем грибы отодвигаем лопаткой, в той же сковороде обжариваем порубленный лук и натёртую на тёрке морковь.
4. К грибам с луком и морковью добавляем фасоль и печёнку. Солим, перчим, перемешиваем. Тушим ещё 5-8 мин.

Татьяна МАТРОСОВА, г. Набережные Челны

НУТОВЫЙ РУЛЕТ С РЫБОЙ

На 3/4 ст. нута: 250 г отварного рыбного филе, 2 зубчика чеснока, по 2 ст. л. рубленого укропа и зелёного лука, 20 г сливочного масла, 1/2 ч. л. мускатного ореха, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Заранее замоченный на ночь в воде нут отвариваем до готовности. Остужаем, пропускаем через мясорубку.
2. К полученному пюре добавляем пропущенный через пресс чеснок, укроп и растопленное сливочное масло. Солим по вкусу.
3. Отварное рыбное филе мелко нарезаем или пропускаем через мясорубку. Добавляем зелёный лук, мускатный орех и соль. Перемешиваем.
4. На фольгу выкладываем в виде прямоугольника массу из нута. Сверху распределяем рыбную начинку. Сворачиваем в рулет. Оборачиваем его фольгой, отправляем на несколько часов в холодильник.
5. При подаче к столу разрезаем рулет на кусочки.

Раиса ПОЛЯКОВА, г. Рязань

КАПУСТА, ТУШЁННАЯ С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

На 1 ст. чечевицы: 300 г белокочанной капусты, 1 луковица, 1 морковь, 1 ст. л. томатной пасты, раст. масло, 1 лавровый лист, чёрный и душистый молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту нашинкуйте. Лук порубите, морковь натрите на крупной тёрке.
2. Лук спассеруйте на раст. масле. Добавьте морковь, обжарьте. Всыпьте капусту. Жарьте, помешивая, около 5 мин. Добавьте чечевицу, перемешайте. Посолите, поперчите, приправьте томатной пастой. Жарьте ещё 2 мин.
3. Овощи с чечевицей переложите в кастрюльку, влейте 2 ст. горячей воды, добавьте лавровый лист. Накройте крышкой, доведите до кипения. Затем огонь убавьте, томите при слабом кипении около 20-25 мин.

Наталья ОСТАПЕНКО, г. Рязань

ФАСОЛЬ, ЗАПЕЧЁННАЯ С РИСОМ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ

На 1 ст. фасоли: 1 ст. риса, 1 морковь, 1 луковица, 3-4 зубчика чеснока, 1/2 стручка горького перца, 1 ст. томатного сока, 2 ст. л. томатной пасты, раст. масло, хмели-сунели, жгучий молотый перец, чёрный молотый перец, соль. Для фрикаделек: 400 г мясного фарша, 1 луковица, 1 яйцо, хмели-сунели, чёрный молотый перец, соль. Для подачи: сметана или тёртый сыр.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Фасоль замочите на ночь в холодной воде, затем отварите до готовности. Отдельно отварите рис. Перемешайте фасоль с рисом.
2. В мясной фарш добавьте мелко порубленный лук, яйцо, хмели-сунели, молотый перец и соль. Из фарша сформируйте фрикадельки размером с грецкий орех, обжарьте их на раст. масле.
3. Морковь натрите на крупной тёрке, лук, чеснок и стручок перца мелко порубите. Спассеруйте всё вместе на раст. масле. Влейте томатный сок, добавьте томатную пасту. Посолите, поперчите, перемешайте. Доведите до кипения.
4. Томатную заправку добавьте к фасоли с рисом, перемешайте. Посолите, приправьте хмели-сунели. Затем выложите в форму для запекания. Сверху распределите фрикадельки, немного утопив их в фасолево-рисовую массу. Запекайте около 20 мин. в разогретой до 180-200°C духовке.
5. При подаче к столу смажьте запеканку сметаной или посыпьте сыром.

СОВЕТ. Можно взять консервированную фасоль.

Светлана РЕДНИКОВА, г. Благовещенск

ГОРОХОВЫЙ ГРАТИН С ГРИБАМИ И ВЕТЧИНОЙ

На 200 г гороха: 150 г ветчины (карбонада), 250 г шампиньонов, 1 крупная луковица, 150 г очень густой сметаны, 100 г тёртого твёрдого сыра, 1/2 пучка петрушки, 1 ст. л. сливочного масла, чёрный молотый перец, соль.

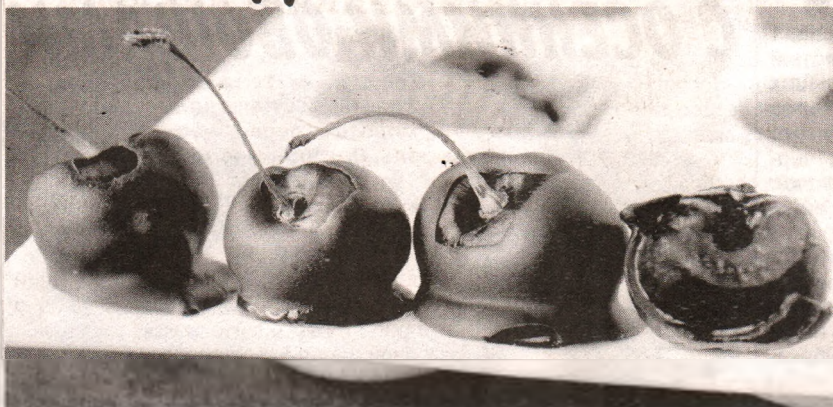
ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Горох замочите на ночь в холодной воде. Затем отварите до готовности. Не солите!
2. Лук порубите, обжарьте на сливочном масле. Добавьте нарезанные пластинками грибы. Жарьте до испарения жидкости.
3. Готовый горох откиньте на дуршлаг, обдайте холодной водой. Отложите 4 ст. л. гороха в чашу блендера, добавьте сметану. Хорошо взбейте.
4. Ветчину нарежьте тонкими полосками. Петрушку мелко порубите. Смешайте ветчину и петрушку с горохом и грибами. Добавьте сметанно-гороховый соус. Теперь посолите и поперчите.
5. В слегка смазанную маслом керамическую форму выложите приготовленную массу. Посыпьте половиной тёртого сыра. Закройте крышкой или фольгой. Запекайте 15 мин. в духовке при максимальной температуре. Затем крышку снимите, температуру уменьшите до 180°C. Посыпьте gratin оставшимся сыром. Запекайте до образования румяной корочки.

СОВЕТ. Если сметана не очень густая, уменьшите её количество до 100 г.

Евгения ВОРОНИНА, г. Великие Луки

ШОКОЛАДНЫЕ ЛАКОМСТВА



КОНФЕТЫ «ПЬЯНАЯ ВИШНЯ»

На 50 г тёмного шоколада: 12 шт. вяленой вишни, 30 мл коньяка, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. кукурузного крахмала.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Вяленую вишню залейте коньяком, накройте крышкой. Оставьте на ночь.
2. Шоколад растопите в микроволновке или на водяной бане. С помощью маленькой ложечки покройте силиконовые формочки для конфет шоколадом. Дайте шоколаду застыть в течение 5 мин.
3. Сахар залейте 3 ст. л. воды, доведите до кипения. Добавьте разведённый в небольшом количестве воды крахмал. Проварите 2-3 мин. Остудите, смешайте с коньяком.
4. В каждую покрытую шоколадом формочку положите по вишенке, залейте коньячным сиропом на 3/4 объёма. Оправьте на сутки в холодильник.
5. Затем замажьте вишню в сиропе шоколадом, подогретым ножом разровняйте шоколад. Дайте конфетам ещё немного постоять в холодильнике. Выньте из формочек.

Полина МИХАЛЬЧЕНКО, г. Тверь

ДЕСЕРТ «МАГИЯ ШОКОЛАДА»

На 400 г творога жирностью 9%: 100 г тёмного шоколада (70%), 100 мл сливок жирностью 10%, 3 ст. л. сахарной пудры, 3 ст. л. какао-порошка, 30 мл молока, 1,5 ст. л. желатина.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Желатин замочите в холодной воде. Дайте набухнуть.
2. Творог взбейте в блендере. Влейте сливки, добавьте сахарную пудру. Снова взбейте. Всыпьте какао. Перемешайте до получения однородной массы.
3. Набухший желатин растворите в горячем молоке. Шоколад растопите на водяной бане.
4. В творожную массу влейте слегка остывший шоколад, хорошо перемешайте. Добавьте растворённый желатин, снова перемешайте.
5. Полученную массу разлейте по бокалам, поставьте в холодильник на 3-4 ч. Перед подачей к столу посыпьте десерт тёртым шоколадом.

Мария ПАНФИЛОВА, г. Дзержинск

ШОКОЛАДНЫЕ КОРЗИНОЧКИ С ТВОРОЖНЫМ КРЕМОМ

На 4 корзиночки: 100 г чёрного шоколада, 100 г белого шоколада. Для крема: 100 г творожной массы, 100 г коричневого сахара, 100 г сливочного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тёмный шоколад растопите на водяной бане. Шоколадной массой промажьте изнутри 2 силиконовые формочки при помощи кондитерской кисточки. Поставьте в холодильник. Затем нанесите ещё один слой шоколада. Снова поставьте в холодильник.
2. Таким же образом растопите белый шоколад и нанесите его дважды на оставшиеся формочки. Поставьте в холодильник.
3. Творожную массу взбейте с маслом и сахаром в пышную массу.
4. Шоколадные корзиночки аккуратно достаньте из формочек. Наполните творожным кремом. Украсьте по своему вкусу.

Алла ПЕСКОВА, г. Краснодар

РУЛЕТ «СНЕЖОК»

На 400 г пастообразного творога: 6 шт. печенья (типа «Юбилейного»), 90 г белого шоколада, 20 г сливочного масла, 3 ст. л. сахарной пудры, 1 пакетик желатина, 7-8 шт. мармелада.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Желатин замочите в небольшом количестве воды. Затем растопите на водяной бане.
2. Шоколад растопите на водяной бане. Добавьте размягчённое сливочное масло. Размешайте до однородного состояния. Влейте желатин, размешайте.
3. Творог взбейте с сахарной пудрой. Добавьте шоколадную массу. Взбейте миксером.
4. Печенье измельчите в блендере в крошку. Равномерно высыпьте крошку на полиэтиленовый пакет. На неё выложите творожно-шоколадную массу. На творог положите мармелад. Аккуратно сверните всё в рулет, загибая края пакета. Отправьте на 2 ч. в холодильник.

Валерия НИКОЛАЕВА, г. Санкт-Петербург



Шоколадный мусс — это фирменное французское блюдо, страны настоящих гурманов.

Эльвира ЛЬВОВА, г. Темрюк

ШОКОЛАДНЫЙ МУСС

На 200 г натурального чёрного шоколада: 200 г сливок жирностью 20%, 5 яиц, 100 г сахара, 1 ч. л. ванильного сахара, щепотка соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Шоколад поломайте, положите в маленькую кастрюльку. Добавьте сливки и ванильный сахар. Поставьте на водяную баню. Нагревайте, помешивая, пока масса не станет однородной. Остудите до тёплого состояния.
2. Отделите белки от желтков. Желтки взбейте с сахаром в пышную массу. Соедините желтки с шоколадной массой. Всё тщательно перемешайте миксером.
3. Белки взбейте со щепоткой соли в устойчивую пену. Аккуратно введите белковую массу в шоколадную смесь. Перемешайте до однородной консистенции.
4. Полученную массу выложите в креманки, поставьте на 4-5 ч. в холодильник.

КИШ С БАКЛАЖАНАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЕЦМ

На 1 ст. муки: 50 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 ст. л. сметаны, чёрный молотый перец, соль. Для начинки: 3 небольших баклажана, 2 сладких перца, 6 помидоров черри, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. тёртого твёрдого сыра, листочки базилика, чёрный молотый перец, соль. Для заливки: 100 мл сливок жирностью 33-35%, 2 яйца, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажаны и сладкий перец запекайте в духовке до мягкости. Затем заверните в полиэтиленовый пакет, пусть немного полежат. Очистите от кожицы, нарежьте кубиками. Баклажаны положите в дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость.

2. Охлаждённое масло нарежьте мелкими кусочками. Добавьте яйцо, сметану, муку и по щепотке соли и молотого перца. Замесите тесто. Сформируйте его в шар, положите на 30 мин. в холодильник.

3. Тесто раскатайте в пласт толщиной 4-5 мм, уложите в присыпанную мукой форму. Сформируйте бортики. Поверх теста положите бумагу для выпечки, засыпьте фасолью или горохом. Выпекайте 10-15 мин. в нагретой до 180°C духовке. Затем уберите бобовые и бумагу для выпечки.

4. Баклажаны перемешайте со сладким перцем. Добавьте пропущенный через пресс чеснок. Посолите по вкусу.

5. Начинку выложите на корж. Сверху распределите половинки помидоров черри. Посыпьте половиной тёртого сыра и базиликом, поперчите. Залейте сливками, взбитыми с яйцами и солью. Посыпьте оставшимся сыром. Выпекайте около 30 мин. при 180-200°C.

Ирина ЕСИНА, г. Бабаево

СВЕКОЛЬНЫЙ ПИРОГ С КЛЮКВОЙ

На 1/2 ст. молока: мука, 1 яйцо, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. сахара, 1/2 ч. л. сухих дрожжей, раст. масло, соль. Для начинки: 1 свёкла, 1 ст. клюквы, 1/2 ст. сахара, 1 ст. л. крахмала. Для смазывания теста: 1 яйцо.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В тёплом молоке растворите дрожжи и сахар. Добавьте яйцо, соль и растопленное масло. Всё перемешайте. Небольшими порциями всыпьте столько муки, чтобы получилось мягкое тесто. Скатайте его в шар, накройте полотенцем, поставьте в тёплое место на 30 мин.

2. Приготовьте начинку. Свёклу заранее отварите, остудите, очистите, натрите на мелкой тёрке. Блендером измельчите клюкву вместе с сахаром. Добавьте свёклу и крахмал. Тщательно перемешайте.

3. На столе раскатайте 2/3 части теста в пласт толщиной 5 мм. Выложите в смазанную раст. маслом форму. Сделайте высокие бортики. На тесто выложите начинку, разровняйте.

4. Оставшееся тесто раскатайте в пласт толщиной 3 мм, нарежьте полосками. Выложите полоски в виде решётки на начинку. Смажьте поверхность слегка взбитым яйцом. Выпекайте 35-40 мин. в нагретой до 180°C духовке.

Светлана БЕЛЯЦЕВА, г. Ростов-на-Дону

ВЫПЕЧКА С ОСЕННИМИ ОВОЩАМИ



ПИРОГ С КАПУСТОЙ

На 6 ст. л. муки: 3 яйца, 5 ст. л. сметаны, 1,5 ч. л. разрыхлителя, соль. Для начинки: 500 г белокочанной капусты, 1 луковица, 1/3 пачки сливочного масла, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту нашинкуйте, выложите в форму. Лук порубите, обжарьте на сливочном масле до размягчения, затем выложите в форму на капусту. Немного посолите, перемешайте.

2. Яйца слегка взбейте со сметаной, мукой, разрыхлителем и щепоткой соли. Замесите полужидкое тесто.

3. Залейте тестом начинку, поставьте в разогретую до 200°C духовку. Выпекайте 30 мин.

Екатерина БАБКИНА, г. Курск

ТАРТАЛЕТКИ С БАКЛАЖАНАМИ

На 200 г муки: 50 г сливочного масла, 1 яйцо, соль. Для начинки: 2 крупных баклажана, 1 красный сладкий перец, 1 красная луковица, 2 зубчика чеснока, 2-3 веточки петрушки, 4 ст. л. оливкового масла, сок 1/2 лимона или лайма, 1 ст. л. бальзамического уксуса, чёрный молотый перец, соль. Для смазывания тарталеток: 1 желток.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Баклажаны и сладкий перец вымойте, обсушите. Выложите на смазанный оливковым маслом противень. Запекайте 25-30 мин. в духовке при 180°C.

2. Готовые овощи очистите от кожицы и семян, мелко нарежьте. Добавьте измельчённые лук, чеснок и петрушку. Посолите, поперчите, заправьте оливковым маслом, лимонным соком и бальзамическим уксусом.

3. Холодное сливочное масло порубите с просеянной мукой до консистенции крошки. Добавьте яйцо, щепотку соли и 2 ст. л. холодной воды. Замесите тесто. Скатайте его в шар, положите на 30 мин. в холодильник.

4. Тесто раскатайте, вырежьте кружочки. Уложите в смазанные маслом формочки так, чтобы получились тарталетки. Выпекайте 10 мин. в разогретой до 180°C духовке.

5. Затем наполните тарталетки начинкой. Края тарталеток смажьте желтком. Запекайте ещё 10-15 мин., пока края не подрумянятся.

Фаина ЛЮТАЕВА, г. Тамбов

ПИРОГ ИЗ ЛАВАША С ОВОЩАМИ И СЫРОМ

На 1 упаковку лаваша (220 г): 300 г белокочанной капусты, 4 отварных картофелины, 1 небольшой кабачок, 1 сладкий перец, зелёный лук, 1 пучок укропа, сливочное масло, сладкая молотая паприка. **Для сырной заливки:** 1,5 ст. кефира, 200 г твёрдого сыра, 3 ст. л. раст. масла, молотый чёрный перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Готовим заливку. Сыр натираем на мелкой тёрке, соединяем с кефиром. Солим, перчим, вливаем раст. масло.

2. Капусту тонко шинкуем, слегка разминаем руками. Картофель, кабачок и сладкий перец нарезаем мелкими кубиками. Зелень измельчаем. Всё перемешиваем. Добавляем 1/2 ст. заливки, ещё раз перемешиваем.

3. Начинку распределяем по листам лаваша, сворачиваем в рулеты. Укладываем рулеты по спирали в смазанную сливочным маслом форму. Заливаем оставшейся заливкой, присыпаем паприкой. Запекаем около 40 мин. в разогретой до 200-220°C духовке.

Зинаида ФЕТИСОВА, г. Краснодар

СЫРНЫЕ КЕКСЫ С ОВОЩАМИ И ГРИБАМИ

На 450 г муки: 150-200 г твёрдого сыра, 150 мл кефира или натурального йогурта, 150 мл молока, 1-2 яйца, 60 г сливочного масла, 4 ч. л. разрыхлителя, 1 ч. л. порошка горчицы, 1/2 ч. л. чёрного молотого перца, 1 ч. л. соли. **Для начинки:** цветная капуста, брокколи, мелкие шампиньоны, соль. **Для смазывания кексов:** молоко.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Готовим начинку. Капусту разбиваем на мелкие соцветия, опускаем на 5 мин. в кипящую подсоленную воду. Затем откидываем на дуршлаг, даём воде стечь. Шампиньоны очищаем.

2. В миске смешиваем муку с разрыхлителем, горчицей, солью и молотым перцем. Добавляем кефир (йогурт), молоко, яйца и размягчённое масло. Замешиваем тесто. Затем добавляем мелко нарезанный или натёртый на крупной тёрке сыр, ещё раз перемешиваем.

3. Смазанные маслом формочки наполняем до половины тестом. В каждую формочку в тесто утапливаем соцветие цветной капусты, брокколи или шампиньон. Закрываем капусту или грибы тестом. Поверхность кексов смазываем молоком. Выпекаем 15-20 мин. в нагретой до 200°C духовке до румяной корочки. Затем температуру снижаем до 180°C, выпекаем ещё 10 мин.

Ирина ЮМАШЕВА, г. Ростов-на-Дону

ПИРОГ С ЗЕЛЁНЫМИ ПОМИДОРАМИ

На 2 ст. кефира или простокваши: 100 г маргарина, 3 яйца, мука, 1 ч. л. соды, 2 ст. л. сахара, соль. **Для начинки:** 4-5 зелёных помидоров, сахар.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Из кефира, маргарина, яиц, сахара, муки, соды и соли замешиваем мягкое не липнущее к рукам тесто.

2. Готовое тесто разделяем на 2 неравные части. Большую часть раскатываем, выкладываем на смазанный маргарином противень так, чтобы получились бортики.

3. Помидоры нарезаем кружочками. Половину кружочков выкладываем на тесто, посыпав сахаром. Сверху распределяем оставшиеся помидоры, снова посыпав сахаром. Накрываем оставшимся тестом, края защипываем. Выпекаем 25-30 мин. в духовке, нагретой до 180-190°C.

Елизавета ЩЕБЛЫКИНА, г. Воронеж

МАФФИНЫ С КАБАЧКАМИ

На 150 г муки: 1 кабачок, 70 г твёрдого сыра, 2 яйца, 2 ст. л. манной крупы, 1/4 ст. молока, 3 ст. л. раст. масла, 1/2 ч. л. разрыхлителя, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачок и сыр натираем на крупной тёрке. Добавляем яйца, перемешиваем.

2. Просеянную муку перемешиваем с манкой и разрыхлителем. Соединяем с кабачковой массой. Добавляем молоко, раст. масло, молотый перец и соль. Замешиваем тесто консистенции густой сметаны.

3. Тесто раскладываем в формочки для кексов, ставим в разогретую до 180°C духовку. Выпекаем 20-25 мин. Готовность проверяем деревянной зубочисткой.

Елизавета СЕВЕРИНА, г. Тамбов



МОРКОВНЫЙ ПИРОГ С ОРЕХАМИ И КУРАГОЙ

На 1 ст. муки: 2 ст. тёртой моркови, 1 ст. очищенных грецких орехов, 1/2 ст. кураги, 1/2 ст. сахара, 1 яйцо, 1 ст. л. раст. масла в тесто + масло для смазывания формы, 1 ст. л. молотой корицы, 2 ч. л. разрыхлителя. **Для глазури:** 200 г сливочного сыра, 50 г сливочного масла, 1/2 ст. сахарной пудры, цедра 1 апельсина, 2 ст. л. апельсинового сока.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Орехи измельчите в крошку. Курагу промойте, распарьте, обсушите и порежьте кусочками.

2. Муку соедините с орехами, сахаром, корицей и разрыхлителем. Добавьте яйцо, раст. масло, морковь и курагу. Всё тщательно перемешайте.

3. Приготовленное тесто выложите в смазанную маслом форму, поставьте в разогретую до 180°C духовку. Выпекайте 35-40 мин.

4. Приготовьте глазурь. Размягчённое сливочное масло взбейте со сливочным сыром. Взбивая, добавьте сахарную пудру, тёртую цедру и апельсиновый сок.

5. Пирог выньте из духовки, остудите, намажьте глазурью.

Марина ЯРОВАЯ, г. Астрахань

ЧИТАТЕЛЬ — ЧИТАТЕЛЮ

32

Как сделать ликёр из калины

Из ягод калины давно готовят вкусный и полезный ликёр. Калину для ликёра лучше собирать после первых заморозков, когда плоды стали слегка сладковатыми. Очень мелкие и порченные ягоды для ликёра не подходят, так как заметно ухудшают вкус и качество напитка.

ДОМАШНИЙ ЛИКЁР ИЗ КАЛИНЫ

На 2 кг калины: 1 л водки (спирта, самогона), 1,5 кг сахара, 1/2 л воды.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Ягоды калины отделите от веточек, залейте кипятком и оставьте на 20-30 мин., чтобы удалить часть дубильных веществ, дающих горечь. Затем воду слейте.
2. Засыпьте ягоды в банку, добавьте 500 г сахара и хорошо перемешайте. Банку плотно закройте крышкой и поставьте на 3 дня в тёплое солнечное место.
3. Влейте водку, чтобы уровень жидкости был на 1-2 см выше ягод. Снова закройте крышкой и выдерживайте 10 дней в солнечном месте.
4. Смешайте в кастрюле оставшийся сахар (1 кг) и 1/2 л воды. Доведите до кипения, варите на медленном огне 5 мин., помешивая и снимая белую пенку с поверхности. Охладите сироп до комнатной температуры.
5. Смешайте калиновый настой и сахарный сироп. Полученную смесь настаивайте 30-40 дней в тёмном тёплом (16-30°C) месте, встряхивая раз в 2-3 дня.
6. Готовый ликёр из калины профильтруйте через марлю и слой ваты. Разлейте в бутылки для хранения и плотно закройте пробками. Храните в тёмном прохладном месте.

Татьяна ГУЛЯЕВА, г. Липецк



Для
И.РОДИОНОВОЙ,
г.Великие Луки

Сколько жарить котлеты

Для
г.Кругловой,
г.Мурманск

Вы спрашивали, сколько нужно жарить котлеты на сковороде, чтобы обойтись без тушения. Я делаю так. Сначала обжариваю котлеты на сильном огне, с двух сторон, до румяной корочки. Потом огонь убавляю и довожу котлеты до готовности под крышкой. Котлеты из свежеприготовленного фарша (не полуфабрикаты) прожариваются примерно за 8-10 мин., по 3-5 мин. с каждой стороны. И потом ещё немного под крышкой. Если сомневаетесь, выложите котлеты на противень и доведите до готовности в духовке. Никакого водянистого вкуса быть не должно. А подруга моя сначала обжаривает котлеты, потом подливает водички прямо в сковородку и 5 мин. тушит под крышкой. Только воды должно быть немного. Мне кажется, сложно жарить котлеты с секундомером и точно рассчитать время, тем более, что у всех разные плиты и разные по размеру котлеты. Ко всему приходишь опытным путём.

Анастасия МЕТЁЛКИНА, г. Псков

Овощи на гриле

Перед приготовлением на гриле овощи нужно помыть и хорошо обсушить. Если овощи небольшого размера, можно жарить их целиком. Крупные — порезать вдоль, поперёк или кружочками толщиной 1 см. Слишком тонко нарезанные овощи сразу же сгорят или будут сухие, как чипсы. Мне кажется, ваша ошибка была в том, что вы порезали овощи слишком тонко.

Ещё вы спрашивали про маринад. Для приготовления овощей на сковороде-гриль или запекания на противне в духовке под грилем маринад будет очень кстати. Можно предварительно замариновать овощи в оливковом масле с добавлением лимонного сока, чеснока, пряных трав. Положить в маринад



на часок или буквально на 3-4 мин. перед самым приготовлением. А вот жарить овощи в масле на открытом огне я бы не рекомендовала: есть вероятность, что масло будет капать на угли и гореть, образуя вредные канцерогены.

Раиса БЕЛОВА, г. Рязань

ОВОЩИ ВКУСНЕЕ, ЧЕМ ШАШЛЫК

Очень любим жареные овощи и всегда готовим их к шашлыку. Иногда овощи съедаются быстрее, чем мясо. Нам нравится овощи мариновать. Заливаем кружочки баклажанов, кабачков, лука и четвертинки сладкого перца маринадом и оставляем на ночь или на несколько часов. Для маринада берём раст. масло (100 мл) и белое вино (150 мл). Добавляем по вкусу соль, перец и рубленый чеснок. Перед жаркой овощи нужно вынуть из маринада и дать ему хорошо стечь. Жарить нужно на хороших углях и следить, чтобы не было открытого огня. Иначе сгорят. К маринованным овощам на решётку кладем кружочки помидоров. Их мариновать не нужно, они и так сочные.

Алиса ГУБАРЕВА, г. Белгород

Подскажите, пожалуйста, рецепты салатов с квашеной капустой. Буду в этом году засаливать капусту сама, как делала раньше бабушка, и никаких проблем с питанием зимой не было. Картошечку или кашу сварили, капустку квашеную к столу подали — и вкусно, и полезно. Мои дома очень любят салаты, поэтому интересуюсь рецептами. Заранее благодарна.

Юлия ТИХОНОВА, г. Пермь

В последнее время у меня стал быстро портиться творог, после того как вскрываю пачку или коробочку. А бывает, что куплю пачку, сразу не приготавливаю — и всё, через пару дней творог кислый. Подскажите, пожалуйста, можно ли творог замораживать? Выбрасывать уж очень жалко. И что потом можно приготовить из замороженного творога?

Марина АКСЁНОВА, г. Курск



ЖЕНСОВЕТ №10108 Октябрь 2015



8 вопросов ВИТАЛИЮ ГОГУНСКОМУ

Актёр Виталий Гогунский родился 14 июля 1978 года. В актёрскую профессию пришёл не сразу, хотя с детства занимался музыкой, пел и мечтал о музыкальной карьере. После окончания политехнического университета в Одессе приехал в Москву и поступил во ВГИК. Уже на первом курсе дебютировал как композитор в одном из фильмов. В 2014 году стал победителем шоу «Один в один!» (второй сезон), где спел дуэтом со своей дочерью Миланой. В 2015-м – один из участников шоу «Главная сцена». Телезрителям хорошо известен по сериалам «Универ» и «Сашатаня».

О СЕБЕ

— Актёрское образование стало для вас вторым. Что сподвигло вас поступать в театральный?

— Родители видели меня инженером. Отец как-то сказал нам с братом: «Я всегда хотел для вас лучшего, в моём понимании». А мама втайне мечтала, чтобы я стал артистом. Для неё моё участие в проекте «Один в один» — сбывшаяся мечта. Я знаю, что она сидит у телевизора и плачет. Честно говоря, я и в «Танцах со звёздами» в своё время участвовал, потому что знаю: маму радует, что её сын — артист. Знаете, как в песне: «Главное, чтобы эта песня нравилась моей маме». Родители старались вложить в нас с братом как можно больше знаний, воспитывали в нас жажду жизни, а мы с удовольствием использовали все возможности, которые нам давали.

— Вы легко поступили во ВГИК?

— Более того, дважды поступил с первой попытки. (Улыбается.) Я приехал, успешно сдал экзамены, но учиться не стал — решил вернуться в Киев, потому что записывал там музыкальный альбом. Результатами я остался недоволен, так что на следующий год снова приехал в Москву и поступил на курс к Алексею Баталову.

О «БАРМЕНЕ», ПЕРЕМЕНАХ И СЧАСТЬЕ

В фильме «Бармен» герой Виталия Гогунского мечтает изменить свою жизнь.

— А вам бывает скучно? Что

заставляет грустить?

— Умному человеку не бывает скучно наедине с самим собой. Звучит смешно, когда

это говорит тот, кто пять лет Кузю в «Универе» играл, да? На самом деле, вопрос не в том, умный ли человек, а в том, как он справляется со своей скукой: берёт энергию от других или находит вдохновение и поддержку в себе. А если честно, не бывает скучно тому, кто любит. Любит близких, родных, жизнь, кино, музыку, спорт — всё!

— Что бы посоветовали неуверенным в себе людям, как ваш герой?

— Для начала нужно понять, что все удачи и неудачи — это относительные вещи. Наши неудачи делают нас сильнее, а удачи — это испытание. Главное — не терять себя, не гнаться за модой. И хотя общественное мнение очень важно, надо определиться, что нужно для счастья именно тебе, и верить, что всё это есть и найдётся. Все наши промахи в масштабах Вселенной — ничто. Не надо закликиваться на своих проблемах, потому что мы являемся тем, кем мы себя представляем. Неудачник — это тот, кто сам свои неудачи транслирует людям, а делать этого нельзя. Надо любить себя, жизнь и людей вокруг. Надо жить любовью, а не ошибками.

О ДОЧКЕ И ШОУ «ОДИН В ОДИН»

— Ваш дуэт с дочерью стал настоящей сенсацией шоу «Один в один!». Вы назвали свою дочь Миланой в честь футбольного клуба?

— Нет, конечно. Это единственное

имя, которое одобрили все и сразу. Кстати, ей самой оно тоже нравится. Значит, мы угадали. Милане тогда исполнилось всего четыре года, это был её дебют. Мою дочь прослушал педагог по вокалу, работавший на проекте, и сказал, что она может попробовать. Но такого успеха не ожидал никто. Уникальность Миланы в том, что, выходя на сцену, она делает ровно то, что нужно. Сам Тимур Вайнштейн (продюсер шоу — прим. Ред), перед глазами которого прошло огромное количество детей, сказал, что эта девочка особенная. Во время исполнения она превращается во взрослого человека.

— Не боитесь, что дочка зазнается?

— С какой стати? В садике Аллы Борисовны Пугачёвой, куда ходит Милана, ей никто не позволит зазвездиться... Задача этого садика — раскрыть в ребёнке талант. Не только вокальный, но и любой другой. Я сам преподаю там актёрское мастерство.

О БРЭДЕ ПИТТЕ И КУЗЕ

— Как вы относитесь к тому, что вас сравнивают с молодым Брэдом Питтом?

— Второй Брэд Питт никому не нужен. Если актёр хочет добиться успеха, он должен быть самим собой. Мне гораздо приятнее, когда говорят: «О, это же Кузя!».

— Похоже, вы в самом деле не отрешиваетесь от этого героя?

— Не отрешиваюсь? Да это моя победа, моё признание! Уже два с лишним года я не снимаюсь в этой роли, но зрители до сих пор просят вернуться. И продюсеры «Универа», кстати, тоже. Конечно, я скучаю по Кузе. Но мне интересно делать что-то новое и идти дальше.

НА ЧТО ГОДИТСЯ ГУБКА ДЛЯ ПОСУДЫ

Губка для мытья посуды — простой кухонный инвентарь, который есть в каждом доме. Кроме уборки на кухне, губка выручит в самых разных бытовых ситуациях. Превратить губку в дренаж для цветка, грелку со льдом и детские кубики — это только несколько способов необычного применения простого предмета.

ПОМОЩНИКИ В БЫТУ

● Губка пригодится, чтобы защитить паркет от царапин. Поставьте ножку стула (тумбочки) на лист бумаги, обведите её и вырежьте бумажный трафарет. Сделайте по трафарету подушечки из губки и приклейте их к ножкам стульев с помощью универсального клея. Хорошо прижмите и высушите.

● Если ваза, статуэтка или другой предмет интерьера царапает стеклянную полку или журнальный столик, наклейте на донышко предмета несколько тоненьких «подушечек» из губки. Это защитит стекло от повреждений.

● Чтобы быстро собрать шерсть животных с ковра и домашнего текстиля, пройдитесь по поверхностям мокрой губкой.

● С помощью скраб-губки можно быстро очистить изношенный свитер или трикотажную кофточку от катышек. Аккуратно потрите жёсткой стороной губки те места, откуда нужно удалить свалявшиеся волокна.

● Поместите губку на дно подставки для зонтов, это предохранит её от сырости и плесени. Не забывайте менять губки, и тогда не придётся мыть подставку.

В ВАННОЙ

● Часто в стаканчике для зубных щёток скапливается вода и появляется неприятный запах. Положите на дно стаканчика небольшую губку (кусочек губки) и не забывайте время от времени её мыть и менять.

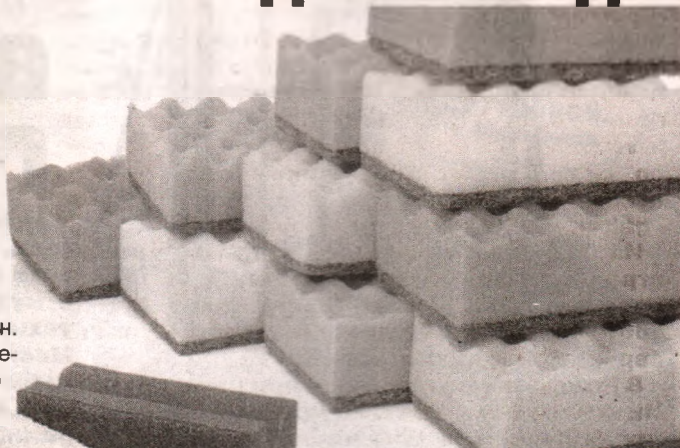
● Чтобы мыло в мыльнице не размокало и держало форму, положите его на тонкую губку. Влага будет впитываться в поролон. Намыленной губкой удобно быстро помыть раковину или краны.

ЦВЕТОВОДАМ

● Если пропитать губку водой и положить в горшок с цветком, растению будет обеспечен дополнительный источник влаги на пару дней. Это удобно, если вам нужно ненадолго уехать и некому поручить свои цветы. Этот способ хорош и тогда, когда в доме слишком сухой воздух, который вредит цветам.

● Положите губку на блюдце, а сверху поставьте горшок с цветком. Так лишняя вода не будет литься на подоконник.

● Поместите губку в горшок у корней растения, и она будет впитывать лишнюю воду при поливе. Такой дренаж поможет предотвратить корни растения от загнивания из-за слишком большого количества влаги.



ДЛЯ ДЕТЕЙ

● Новые и чистые губки для посуды — лёгкий и простой материал для детских игр. Губки могут заменить кубики, из которых можно построить дом, гараж и другие объекты.

В ДОРОГУ

● Чтобы защитить хрупкие ценные вещи во время транспортировки, обложите мягкими поролоновыми губками предметы из стекла, фарфора или керамики. Особенно в тех местах, где их легко повредить.

● Из губки можно сделать лёд для сумки с едой или лекарствами. Пропитайте губку водой, уложите в закрытый пакет с zip-молнией и заморозьте. В жару такой лёд удобно положить в ланч-бокс, сумку с продуктами и напитками, контейнер с лекарством. Для большой сумки можно заморозить несколько губок. Удобство этого приспособления в том, что по мере таяния льда жидкость не будет вытекать из пакета.

СКОРАЯ ПОМОЩЬ

● Смочите губку водой, поместите в закрытый пакет и уберите в морозилку. При необходимости такой «пузырь» со льдом поможет оказать первую помощь, когда нужно прикладывать лёд к отёку, синяку или ожогу.

● Если в окнах есть большие щели, из которых сильно дует, заткните их кусочками губки. Это самый быстрый способ утеплить холодные окна.

САЛОН КРАСОТЫ

● Если вы часто перекрашиваете ногти, сделайте устройство для снятия лака для ногтей, которое поможет сэкономить ватные диски. Скрутите губку трубочкой и вставьте в небольшую баночку с крышкой. Пропитайте жидкостью для снятия лака. Чтобы очистить ноготь от лака, достаточно будет опустить палец в губку и сделать несколько вращательных движений. Банку храните закрытой и не забывайте менять губки.

● Губку используют для домашнего педикюра, если под рукой нет разделителя для пальцев. Поместите нарезанные кусочки губки между пальцами ног, а потом уже наносите лак. Разделители помогают высушить ногти так, чтобы лак не размазался.



Бодрящий и терпкий аромат кофе настолько прочно вошёл в наш быт, что представить себе утро без этого чудодейственного напитка сегодня уже невозможно. По свидетельствам древних арабских авторов кофейное дерево культивируется с незапамятных времён. Наименование «кофе» произошло от названия провинции Каффа в Южной Эфиопии, где кофейное дерево до сих пор растёт в диком виде в лесных чащах. В переводе с арабского слово «gahve» - означает «мешающее уснуть».

Из Эфиопии кофейный напиток распространился по всему Ближнему и Среднему Востоку. К XIX веку кофе широко распространился в Италии и других странах Европы, Индонезии и Америке.

В России кофе появился при царе Алексее Михайловиче и считался средством от многих болезней, в том числе и мигрени. Но именно Пётр I ввёл кофейный обычай, насильно заставляя приближённых пить «горькое пойло». Каждый день пила кофе и Екатерина Великая. Причём настолько крепкий, что 1 фунта (а это — 400 г) хватало только на 4 чашки. Спитуя же гущу она смешивала с мылом и таким «скрабом» очищала лицо и тело.



КОФЕЙНОЕ ДЕРЕВО- «МЕШАЮЩЕЕ УСНУТЬ»

Кофейное дерево (Coffea) - род вечнозелёных кустарников или мелких деревьев семейства мареновых. В мире насчитывается более 50 видов растений, но только половина из них даёт зёрна для любимого многими напитка. Самое же популярное — аравийское кофейное дерево, или арабика. У себя на родине кофейное деревце достигает высоты 3-5 м. Кора тонкая, серая; листья тёмно-зелёные, глянцевые. Ароматные белые цветки похожи на цветки жасмина. Плоды - эллиптические ягоды красного или фиолетово-синего цвета с тонким слоем липкой, сочной, сладкой мякоти и двумя семенами, прилегающими друг к другу своими плоскими сторонами. Они покрыты тонкой серебристой кожурой и пергаментной оболочкой: эти покрытия вместе с мякотью удаляют перед обжариванием семян.

Наиболее пригодным для выращивания в комнатных условиях считается аравийский кофе. Комнатное кофейное дерево — это удивительно красивое растение с декоративными листьями и цветами. При выращивании в доме кофе цветёт два раза в год: в

апреле-мае и октябре-ноябре.

МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ И ОСВЕЩЕНИЕ

Кофейное дерево - светлюбивое растение. Идеальными для него будут окна, выходящие на юго-восток, восток и запад. В жаркие летние дни деревце лучше притенять.

ТЕМПЕРАТУРА

Температура содержания кофейного дерева с весны до осени должна быть в районе 22-24°C, но не ниже 16°C, зимой её снижают до 16-18°C, но она не должна опускаться ниже 14°C. Растение требует притока свежего воздуха, но боится сквозняков.

ВЛАЖНОСТЬ

Кофейное дерево предпочитает повышенную влажность в весенне-летний период. Его рекомендуется регулярно опрыскивать мягкой отстоянной водой комнатной или слегка выше температуры.

ПОЛИВ

Поливают кофейное деревце по мере высыхания почвы отстоянной мягкой водой. В сухой комнате иногда приходится поливать дважды в день.

ПОДКОРМКА

Подкармливают кофейное дерево с марта по сентябрь таким же удобрением, что и для азалиевых. Также можно чередовать водный настой коровяка (1:10) или куриного помета (1:20) и полное минеральное удобрение с микроэлементами. А за день до подкормки растение обязательно надо полить водой. С осени подкормки прекращают.

ПЕРЕСАДКА

Молодые растения пересаживают 1 раз в 1-2 года, взрослые только тогда, когда корни оплетут земляной ком. Пересаживают в горшок диаметром на 2-3 см больше предыдущего. После пересадки кофейное дерево на 2 недели помещают в полутень и очень часто опрыскивают водой.

РАЗМНОЖЕНИЕ

Кофейные деревья размножают семенами, размножение черенками применяется редко из-за плохой способности черенка образовывать корни. Семена высевают вскоре после сбора, так как они легко теряют всхожесть (не более года). Посев производят в плошки или в ящики, накрываются плён-

кой. Температура для проращивания поддерживается не менее 20°C. Земля для посева состоит из лёгкой дерновой земли, листовой земли и песка в пропорциях 1:1/2:1. Окрепшие сеянцы пикируют в 5-7-сантиметровые горшки. При размножении черенками, хотя они и трудноукореняемые, растения зацветают и начинают плодоносить значительно раньше, чем полученные из семян.

ОБРЕЗКА

Для усиления кустистости молодые побеги прищипывают. Засохшие молодые боковые побеги удаляют, вырезая их у самого черешка кроющего листа.

ВРЕДИТЕЛИ И БОЛЕЗНИ

Кофейное дерево может повреждаться щитовкой. При поражении вредителем на листьях образуются жёлтые пятна. Удаляют вредителей ватным тампоном, смоченным в спирте или мыльном растворе. При сильном заражении растение обрабатывают актелликом или карбофосом (15-20 капель на 1 л воды).

Подготовила
Нина ЧЕБОТАРЁВА

КРИЗИСЫ В ОТНОШЕНИЯХ

Представьте, что отношения мужчины и женщины — это живой организм. Когда вы ощущаете гармонию, близость и взаимопонимание, он полон сил и энергии. Но иногда ему нездоровится, в этом случае вы чувствуете заметное охлаждение, раздражительность и равнодушие. Это первые признаки кризиса! Давайте воспринимать кризис, как своеобразную болезнь, тогда и справиться с ним будет намного проще. Конечно, если вовремя начать лечение...



СИМПТОМЫ

Очевидно, что со временем интимная жизнь становится менее насыщенной, но при этом вы не перестаёте друг друга желать. Само собой, что дела заставляют вас проводить время порознь, но вы как и прежде стремитесь домой, чтобы насладиться обществом друг с друга. Причиной перемен в отношениях может быть плохое настроение, нелады на работе, привычный ПМС или просто пасмурная погода. Но как понять, что это именно кризис? Задумайтесь. Нижеследующие утверждения характерны для ваших отношений:

- Отсутствие общих тем для разговора — вам становится сложно поддерживать беседу за ужином, хотя раньше вы могли болтать друг с другом без умолка.

- Нежелание находиться рядом — если раньше вы стремились быть вместе, то теперь сознательно всё больше времени проводите порознь.

- Полный «штиль» в интимной жизни — она либо превратилась в обязательство, либо исчезла вовсе, несмотря на былую страсть.

- Раздражительность по отношению к партнёру — вы обнаруживаете всё новые особенности в его поведении, которые вас бесят.

- Жажда перемен — вам хочется изменить что-то в своей жизни, съездить отдохнуть, сменить имидж или хотя бы обои.

- «Что меня с ним держит?.. стоит ли продолжать отношения?.. не совершила ли я ошибку?» — такие мысли всё чаще приходят в голову.

«Всё это временные сложности», — скажете вы. И совершенно справедливо! Периоды «охлаждения» случаются в жизни каждой пары и со временем проходят. Однако, если они перешли в разряд хронических, стоит заподозрить неладное. То, что

вы привыкли к такому состоянию, вовсе не делает его нормой!

ДИАГНОСТИКА

Чаще всего психологи классифицируют кризисные периоды в жизни пар относительно возраста отношений: кризис трёх лет, кризис семи лет и так далее. Но это не совсем верно! Ведь у каждой пары своя история, каждые отношения уникальны. Так, у одних супругов кризис трёх лет, который связан с появлением первенца, может наступить гораздо позднее или раньше; другие пары вовсе не имеют детей, но тоже переживают кризисные периоды. Сложно привести все отношения к одному знаменателю, но можно выделить определённые тенденции.

НОВЫЙ ЭТАП

Каждый новый этап в вашей жизни с возлюбленным знаменуется кризисом. Насколько он будет глобальным, зависит от характера перемен.

В момент зарождения чувства всё прекрасно! Но время идёт, и когда новоявленные супруги начинают жить вместе, решение бытовых вопросов ставит их зачастую перед лицом первого кризиса — не зря ведь говорится: «любовная лодка разбилась о быт». Когда у пары появляется ребёнок, ответственность повышается, а значит, противоречия неминуемы. Кстати, статистика говорит о том, что каждый второй развод случается через пару лет после появления на свет ребёнка. К счастью, многим семьям удаётся справиться и с этим кризисом в отношениях. Поглощённые заботами, родители не замечают многих эмоциональных нюансов, но дети имеют способность расти. И когда они покидают отчий дом, возникает новый этап, название которому — «кризис опустевшего гнезда».

СТРЕССОРЫ

В жизни каждой пары присутствуют факторы, которые невозможно предугадать. Это стрессоры — причины ссор и разладов! К их числу относятся проблемы материального, эмоционального или физиологического характера. К примеру, увольнение, болезнь, финансовые сложности, переезд, возрастные кризисы, конфликты с близкими и так далее. К форс-мажорам относится также измена, которая становится частой причиной расставаний.

Казалось бы, сложности должны сплачивать близких людей, но на практике это не всегда срабатывает! Вновь возникший стрессор способен нарушить равновесие в семье. И вот, прежде влюблённые супруги оказываются не готовыми бороться за отношения, преодолевать трудности. А пресловутое «и в горе, и в радости, и в болезни, и в здравии» на проверку остаётся всего лишь красивой фразой.

ВРЕМЯ

Когда вы вместе не год и не два, между вами происходят закономерные перемены. В этом нет ничего необычного, об этом предупреждают психологи, давая уйму советов

ПЕЧАЛЬНАЯ СТАТИСТИКА

По данным ВЦИОМ, причинами разводов являются:

- самая весомая — алкоголь или наркотики — 51%;
- в 41% случаев отношения разрушает отсутствие жилья;
- низкие доходы назвали проблемой 29%;
- среди причин фигурировали также измены (не больше 3%) и даже тюремное заключение (0,5%).

на тему «как подогреть чувства и вернуть романтику». Но для многих оказывается куда проще найти всё это на стороне, чем пытаться понять «что к чему» в существующих отношениях! Именно поэтому некоторые пары, прожив вместе много лет, вдруг понимают, что их больше ничего не связывает.

Помимо «привычки» друг к другу, отношения убивают претензии, число которых растёт прямо пропорционально времени, проведённому вместе. В итоге вместо взаимопонимания и душевной близости возникает ряд непримиримых противоречий.

ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА

Любовь — не константа, а величина переменная. Следовательно, жизнь двух влюблённых занята постоянными поисками компромиссов! Однако безвыходных ситуаций не существует, есть нежелание искать выход. Поэтому даже такой серьёзный «диагноз», как кризис в отношениях, требует своевременной профилактики.

● **Задайте самой себе вопросы.** Остались ли у вас чувства к избраннику? Он всё ещё вам дорог, нужны ли вам эти отношения? Что вы будете делать, если расстанетесь? Будет ли вам лучше и комфортнее без него, чем вместе с ним? Готовы ли вы бороться за отношения или вам проще сдаться? Искренний диалог со своим внутренним «я» поможет многое прояснить. Если вы ощущаете раздражение, злость или обиду на супруга, это значит, что не всё потеряно. Куда хуже, если ничего, кроме безразличия, не осталось!

● **Признайте наличие проблемы.** Многие пары стараются закрывать глаза на существующие сложности, пытаются создать видимость идеаль-



ных отношений. Иногда со стороны может казаться, что в отношениях царит мир и гармония, а на самом деле они находятся на грани краха! Если вы уверены, что ваш союз имеет все шансы на «выздоровление», то не стоит сидеть, сложа руки, в этом случае время играет против вас.

● **Поговорите с супругом.** Ведь в одиночку проблему не решишь, желание найти компромисс должно быть обоюдным! Замалчивание — плохая привычка. Когда обиды, как снежный ком, растут внутри, сложно сохранить способность мыслить здраво. В диалоге постарайтесь ответить на вопросы: что вас не устраивает в отношениях, что бы вам хотелось изменить, чего вы ждёте от партнёра. При этом не превращайте разговор в скандал, не старайтесь обидеть и оскорбить друг друга. Избегайте фраз, вроде «это ты виноват», «из-за тебя», «ты

всегда», «ты должен». Вместо этого говорите именно о своих чувствах: «мне кажется», «меня расстраивает», «я переживаю». Взаимные откровения раскроют глаза на многие проблемы!

● **Наметьте цель.** Отношения можно сравнить с цветком — он не любит чрезмерного ухода, но и совсем без внимания тоже чахнет. Ошибочно полагать, что в отношениях всё происходит «на автомате», работать нужно над собой и над отношениями, чтобы оставаться интересными и желанными друг для друга даже спустя много лет совместной жизни. Задумайтесь, каким вы хотите видеть ваш союз через год, два, несколько лет, что должно измениться, а что остаться прежним? Достичь цели можно только совместными усилиями! Договоритесь быть откровенными, принимать решения сообща, а главное — быть внимательными друг к другу. И вместе вы преодолеете все кризисы.

Кристина РЕЗНИК



КСТАТИ

Счастье в браке зависит от женщины — к такому умозаключению пришли учёные университета Беркли в Калифорнии. Проанализировав поведение 80 супружеских пар, они обнаружили прямую зависимость продолжительности брака от поведения женщины во время ссоры. Так, «отходчивые», способные на конструктивное решение конфликтов жёны имеют гораздо больше шансов на счастливую семейную жизнь.

РОЖДЁННЫЙ ЛЕТАТЬ



ВОЛГАРИ

Чкаловым вообще удавалось то, что было невозможно для других. Прадед Валерия, Михаил Чкалов, был самым сильным на Волге бурлаком. Дед, Григорий Чкалов – самым сильным грузчиком на волжской пристани. Отец, Павел Чкалов – первым нижегородским мастером-котельщиком, лучше всех умевшим облицовывать турбины, делать клёпку и варные топки. И будущий лётчик-испытатель рос подвижным, энергичным и физически сильным.

Масленица, катание на тройках... Купец Колчин стал бахвалиться, что его кучера Яшку никто не обгонит. Павел Чкалов заявил, что с горы его Валерка на лыжах быстрее съедет. На пари поставили буксир, за который Колчин требовал у Павла неимоверную сумму денег. Через несколько минут стало понятно: лыжник проигрывает, тройка уходит от него всё дальше. И тут 8-летний мальчик, бросив дорогу, помчался напрямую к высокому обрыву и... Скорость, свобода, ликование и никакого страха! И ни царапинки! Этот полёт на лыжах над Волгой решил судьбу Валерия Чкалова, а может, и всей русской авиации!

КРАСНЫЙ КОМАНДИР

В 15 лет Чкалов начал работать в Нижегородском авиапарке учеником слесаря по ремонту самолётов. В 17 уговорил начальство отправить его в подмосковный город Егорьевск. Там находилась единственная в России Теоретическая школа авиации. Два года учёбы дались Валерию легко — пригодились знания, полученные в авиапарке. Не по годам сильного волжанина, жизнерадостного, добродушного, полюбили и учащиеся, и преподаватели. Первый шаг в небо был сделан.

Успешно окончив Егорьевскую школу весной 1922

Летом 1924 года молодой лётчик-истребитель прибыл в 1-ю Краснознамённую истребительную эскадрилью. Валерий Чкалов летал с душой, отважно, смело и вскоре стал метким стрелком, выдающимся мастером высшего пилотажа и воздушного боя. Он был человеком творческим, дерзким новатором в лётном деле. И не случайно по частям Военно-воздушных сил полетела молва о Чкалове как о чудо-лётчике.

года Валерий, как и все его товарищи, получил звание красного командира и был направлен в Борисоглебскую школу лётчиков для практических занятий. Во время практического обучения он сразу же показал незаурядные способности, напористость, неукротимую жажду в освоении лётного мастерства. 9 октября 1923 года состоялся первый выпуск лётчиков новой школы. В аттестации Валерия было записано: «Чкалов являет пример осмысленного и внимательного лётчика... Он быстро соображает и действует с энергией и решительностью, раскрывает причины своих ошибок и удачно их исправляет. Хорошо чувствует самолёт и скорость полёта». В октябре 1923 года в числе десяти лучших учеников, Чкалова отправляют в Московскую школу высшего пилотажа.

САМОРОДОК

В мае 1924 года Чкалов окончил московскую школу и получил направление в Серпуховскую высшую авиационную школу стрельбы, бомбометания и воздушного боя. Его определили в группу Михаила Михайловича Громова, великопнейшего лётчика, прекрасного педагога и душевного человека.

В своих воспоминаниях о тех далёких днях, бывший инструктор Серпуховской школы, М. М. Громов так характеризовал Чкалова в своём рассказе «Самородок»: «Чкалов неизменно оказывался первым на всех стадиях обучения воздушному бою. Он не знал никаких колебаний: сказано – сделано. Он шёл, как говорится, напролом. Самые смелые решения он приводил в исполнение раньше, чем могло бы появиться чувство страха. В решительную минуту он отбрасывал всё, что ему мешало достигнуть успеха. Все силы его могучей природы устремлялись в одном направлении – к победе. Быстрота действий у этого человека равнялась скорости соображения. Он действовал так решительно, что, в сущности говоря, и времени не оставлял для сомнений... Чкалов просто не умел бояться. Виртуозным манёвром ошеломлял «противника», сваливался ему на голову, заходил в хвост и добивался победы».

В ноябре 1924 года Чкалов получил звание лётчика-истребителя, распростился с Серпуховом и убыл в строевую часть.

ВЫСШИЙ ПИЛОТАЖ

Никто не может сказать точно, сколько раз Чкалов сидел на гауптвахте и сколько времени в сумме он там провёл. 10 суток отсидел за полёт вниз головой, ещё 10 суток — за эксперимент с мёртвыми петлями. «Сглупил я, Батя. Заключил пари, что непрерывно прокручу 50 петель. А вошёл во вкус и сделал лишние 200», — объяснял Валерий командиру эскадрильи. За пролёт боком между двумя растущими рядом деревьями — 5 суток, за пролёт под Троицким мостом — 15 суток.

8 ноября 1927 года Чкалов демонстрировал достижения Советской авиации в Москве, на параде по случаю 10-й годовщины революции. В этот день с Валерия сняли все ограничения, и Чкалов в двадцати-тридцати метрах от земли показал, как отметил очевидец, «неподржаемый, ни с чем не сравнимый классический пилотаж». Кроме всего прочего, он показал 15 фигур высшего пилотажа собственного изобретения, в том числе восходящий штопор и полёт вверх колёсами. Валерий Чкалов писал своей молодой жене Ольге, находившейся в те дни в Ленинграде: «Лёлик, ты не можешь себе представить, что я сделал здесь своим полётом. Весь аэродром кричал и аплодировал моим фигурам. Мне было разрешено здесь делать любую фигуру и на любой высоте. То, за что я сидел на гауптвахте, здесь отмечено особым приказом, в котором говорится: «Выдать денежную награду старшему лётчику Чкалову за выдающиеся фигуры высшего пилотажа».

БРЯНСКИЙ ИЗЛОМ

В феврале 1928 года Чкалов получает повышение, и в качестве командира звена прибывает в Брянск. Служба в Брянске была недолгой. Вскоре Чкалова отдали под трибунал: он решил потренировать молодых лётчиков на бреющем полёте. Ведя за собой звено, нырнул под провода телеграфной линии. Сам то проскочил, а вот молодняк правильно прижаться к земле не смог, проволока резанула по хвостам. Живы остались, но машины погибли. 2 января 1929 года Чкалов был осуждён сроком на один год.

Вмешательство бывших командиров срок в Брянской тюрьме сократило до 19 дней, но за освобождением последовало увольнение из армии. Безработный Чкалов засел за книги и учебники, решив поступать в институт.

Однако в судьбу Чкалова вновь вмешались его бывшие командиры, и его возвращают в истребительную авиацию в качестве лётчика-испытателя НИИ ВВК. За два года работы в НИИ он совершил более 800 испытательных полётов, освоив технику пилотирования 30 типов самолётов. Чкалов участвовал в испытаниях авиаматки, которая представляла собой тяжёлый бомбардировщик, несший на своих крыльях и фюзеляже до пяти самолётов-истребителей.

ПЕРЕЛЁТ ЧЕРЕЗ СЕВЕРНЫЙ ПОЛЮС

С января 1933 года Валерий Чкалов работал лётчиком-испытателем Московского авиационного завода им. Менжинского. Он испытывал лучшие самолёты-истребители 30-х годов. Однажды, осенью 1935 года, на завод к Чкалову зашёл его друг лётчик-испытатель НИИ ВВС Георгий Байдуков. Он предложил Чкалову организо-

вать рекордный беспосадочный перелёт из СССР в США через Северный полюс и возглавить экипаж самолёта «АНТ-25».

Чкалов, Байдуков и Беляков обратились в правительство с предложением провести такой перелёт, и в мае 1937 года разрешение было получено. Рано утром 18 июня самолёт взлетел, а 20 июня в 16 часов 20 минут полёт был завершён. Полёт проходил в значительно более сложных условиях, чем предыдущий (Москва-Петропавловск-Камчатский) — отсутствие видимости, обмерзание и т. д., но 20 июня самолёт совершил благополучную посадку в американском городе Ванкувер, пролетев расстояние 9130 км за 63 часа 16 минут. Весь мир рукоплескал русским героям-лётчикам! За этот перелёт экипаж был награждён орденами Красного Знамени.



ПРЕРВАННЫЙ ПОЛЁТ

В декабре 1938 года Чкалов был срочно вызван из отпуска для проведения испытаний нового истребителя И-180. Полёт готовился в страшной спешке, нужно было успеть до конца года. По заключению созданной после гибели Чкалова комиссии, самолёт И-180 был недоработан и должен был проходить испытания на земле, но никак не в небе. Чкалов поднялся в воздух с законтренными намертво шасси. Этот факт повлиял на аэродинамические параметры машины, и ему не удалось дотянуть до взлётно-посадочной полосы... Рождённый летать, он управлял самолётом до последнего мгновения своей жизни, пока глаза видели родную землю, а руки держали штурвал.

Из письма Чкалова жене: «Если бы я был такой, как все, то не летал бы так, как летаю. А если бы я летал, как все, стало быть, я не был бы «недисциплинированным». Но так как мои полёты выделяются из других, то это нужно как-то отметить. И вот отмечают, как «воздушное хулиганство»... Как истребитель, я был прав и буду впоследствии ещё больше прав. Я должен быть всегда готов к будущим боям и к тому, чтобы только сбивать неприятеля, а не быть сбитым. Для этого нужно себя натренировать и закалить в себе уверенность, что я буду победителем. Победителем будет только тот, кто с уверенностью идёт в бой...»

P.S. Во время Великой Отечественной наши лётчики брали в полёт фотографию Чкалова — на удачу. Впрочем, бывали случаи, когда его портреты обнаруживались и в вещах сбитых немецких пилотов. Один из них объяснил: «Чкалов не только ваш. Немецкие лётчики тоже считают его своим учителем. Наверное, все лётчики мира мечтают летать так, как он».

Подготовила Алла ОРЛОВА



Как сохранить здоровье шейного отдела позвоночника?

На вопросы наших читателей отвечает терапевт, кандидат медицинских наук **Ольга Алексеевна Мубаракшина**.

Весь рабочий день я провожу за компьютером. В последнее время у меня стала болеть шея. Как быть?

Ирина А., г. Воронеж

Отличительной чертой изменений в шейном отделе позвоночника является боль в шее и руках различного характера: ноющая, колющая, тянущая. При сдавливании нервных корешков наблюдается расстройство чувствительности кожи шеи, лица, рук. В руках может развиваться парез мышц со слабостью или даже полной невозможностью движения. При этом может возникнуть чувство «прохождения электрического тока» вдоль рук при сгибании шеи.

Изменения в области шейных позвонков могут приводить к рефлекторным спазмам или даже сдавливанию позвоночной артерии. Вам требуется выполнение компьютерной или магнитно-резонансной томографии головного мозга. Проверить состояние сосудов шеи и головы можно методом ультразвуковой доплерографии или дуплексного сканирования.

Развитию и обострению шейного остеохондроза способствуют:

- травмы, в том числе небольшие;
- статические и динамические нагрузки на шейный отдел позвоночника во время работы;
- неправильная поза при переносе тяжестей;
- занятия физкультурой и спортом без учёта влияния физических нагрузок на шею;
- неблагоприятные метеоусловия (местное переохлаждение);
- генетическая предрасположенность.

Дегенеративные изменения в позвоночнике, к сожалению, невозможно вылечить. Ведь это, по сути, процесс изнашивания, старения. Мы можем лишь облегчить симптомы, приостановить разрушение дисков.

Традиционные схемы лечения шейного остеохондроза включают противовоспалительные средства и препараты, расширяющие сосуды и расслабляющие мышцы. Применяются также вытяжение, осторожный массаж, физиотерапевтические



5 СОВЕТОВ О ШЕЙНОМ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

процедуры, иглорефлексотерапия, лечебная физкультура.

Возможно применение остеопатических методик. Остеопатия — это новое развивающееся направление медицины, где диагностика и лечение осуществляется руками врача. Идеология этого метода предполагает более мягкое воздействие на опорно-двигательный аппарат, чем при мануальной терапии.

Мне 35 лет, у меня шейный остеохондроз и от этого часто болит голова. Может ли мне помочь мануальный терапевт?

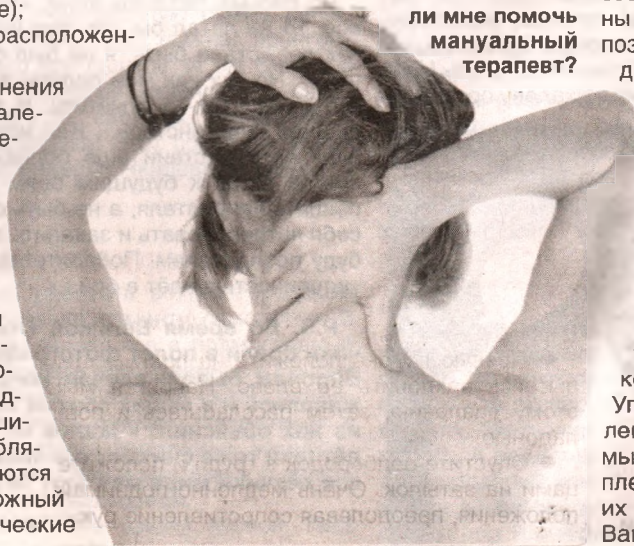
Лариса Г., г. Кострома

Голова может болеть при самых разных заболеваниях. Связать головную боль с остеохондрозом шейного отдела позвоночника очень легко. Ведь, начиная с определённого возраста, признаки изменений в межпозвонковых дисках есть практически у всех.

Тем не менее, вам надо исключить другие причины головных болей. Обязательно сделайте МРТ головного мозга и дуплексное сканирование сосудов головы. Если будут выявлены признаки нарушения кровотока по позвоночным артериям, потребуется дальнейшее обследование, которое назначит невролог.

Лечение шейного остеохондроза поможет только в том случае, когда будет документально подтверждена связь головной боли, проблем в шее и нарушения кровотока в позвоночных артериях.

В этом случае хорошо помогают физиотерапия, иглорефлексотерапия и регулярное выполнение комплекса лечебной гимнастики. Упражнения должны быть направлены, в основном, на расслабление мышц-разгибателей шеи и верхнего плечевого пояса. Желательно, чтобы их вам рекомендовал специалист. Вам противопоказаны резкие рывко-



вые повороты головы, сильные сгибания и разгибания шеи.

Мануальная терапия на шейном отделе позвоночника возможна, но в очень грамотных руках. Грубые манипуляции в области шеи могут привести к ухудшению состояния. Как альтернативу мануальной терапии можно рассматривать остеопатию.

Увидела в Интернете рекламу надувного воротника для лечения шейного остеохондроза. Он и вправду так эффективен?

Анна Д., г. Липецк

Тракционная терапия, или вытяжение, — один из вариантов лечения остеохондроза. Существует много приёмов вытяжения шейного отдела позвоночника — руками, специальными приспособлениями. Аппараты для этой манипуляции есть во многих лечебных учреждениях и широко применяются в повседневной практике лечения изменений в шейном отделе позвоночника. В результате, как правило, устраняется мышечный спазм, уменьшаются боли в шее, голове и руках.

Начинать эту процедуру лучше под присмотром специалиста, так как существуют противопоказания к применению вытяжения. Если вы почувствуете положительный эффект от такой методики в стационаре, то её можно попробовать и дома. В том числе и при помощи надувного воротника с системой плавного пневматического вытяжения.

Является ли хруст в шее при повороте головы признаком остеохондроза или грыжи дисков? Мне всего 25 лет, этот хруст меня сильно беспокоит, и я боюсь делать резкие движения и заниматься спортом.

Людмила Ж., г. Борисоглебск, Воронежская обл.

Шейный остеохондроз встречается как у людей пожилого возраста, так и у молодых, как у физически развитых людей, так и у людей, пренебрегающих спортом. Однако хруст может появляться из-за индивидуальных особенностей строения тканей суставов.

Говорить об остеохондрозе, и тем более о грыже диска, можно только после комплексного обследования. В частности, очень важны данные магниторезонансной томографии — МРТ. Если вас, помимо хруста, беспокоят боли в шее или в руках, головокружение, есть смысл обратиться к врачу-неврологу, который назначит необходимые обследования.

Даже если у вас не найдут изменений в позвоночнике, стоит задуматься о здоровом образе жизни.

Ведь у «компьютерного поколения» остеохондроз резко помолодел. Занимайтесь пилатесом, посещайте бассейн, полноценно питайтесь, хорошо отдыхайте, не курите. Во время работы делайте перерывы, разминайтесь. Но при этом избегайте резких поворотов головы и тяжёлых силовых тренировок. Это — самые главные вещи для здоровья позвоночника.

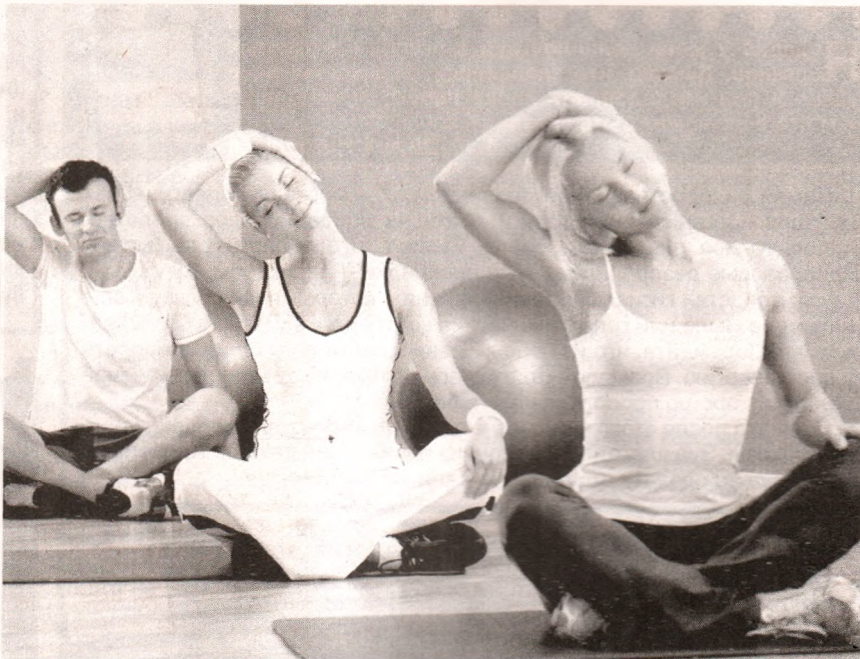
У меня болит рука и немеет ладонь левой кисти — мизинец, безымянный палец, ребро ладони. Что делать, к какому врачу обратиться?

Диана Д., г. Казань

Такие симптомы могут свидетельствовать о сдавливании нерва. Наиболее часто это бывает при межпозвонковой грыже в шейном отделе

позвоночника. Грыжа давит на нерв, вызывая боль. При прогрессировании сдавливания нерв может начать терять свою функцию. Тогда появляются онемение и слабость в определённых группах мышц. Кроме того, возможно и сдавливание спинного мозга. А это может привести к более грубым последствиям.

Вам необходимо срочно обратиться к нейрохирургу, который должен определить показания к оперативному лечению. Если признаки сдавливания нерва незначительны, возможно комплексное лечение при помощи медикаментов, лечебной физкультуры и физиотерапии. Однако может потребоваться и операция. При адекватно подобранной тактике лечения чувствительность руки восстанавливается.



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ШЕИ

При шейном остеохондрозе хорошо помогает лечебная физкультура. Данный простой комплекс гимнастики можно делать 2-3 раза в день.

Упражнения выполняются в положении сидя за столом на стуле со спинкой. Спина прямая, плечи развёрнуты. На вдохе мышцы напрягайте, на выдохе — расслабляйте. Время напряжения мышц — 5 секунд, время расслабления — 10 секунд. Повторяйте каждое упражнение 3-5 раз.

- Сплетённые пальцы рук положите на лоб. Надавите ладонями на голову, как будто хотите запрокинуть её назад. Одновременно сопротивляйтесь давлению, напрягая мышцы шеи.

- Положите локти на стол, кулаками подоприте подбородок. Попытайтесь наклонить голову вниз, напрягая мышцы шеи.

- Сплетите пальцы и положите ладони на затылок, локти в стороны. Давите руками на голову, оказывая сопротивление мышцами шеи.

- Правую ладонь положите на правую щеку. Давите рукой на голову, пытаясь наклонить её влево. Напрягая мышцы шеи, сопротивляйтесь этому давлению, затем расслабьтесь и повторите упражнение с левой ладонью.

- Опустите подбородок к груди и положите руки со сплетёнными пальцами на затылок. Очень медленно поднимайте голову до вертикального положения, преодолевая сопротивление рук.

Женская консультация



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

Недавно у меня появился зуд в области интимных органов. Думала, что заразилась инфекцией, но в мазке и при исследовании крови ничего не нашли. С чем это ещё может быть связано?

А. К., 28 лет, г. Воронеж

Самая распространённая причина зуда – местная аллергическая реакция. Организм мог среагировать на новое моющее средство, используемое для стирки белья. Бывает, что аллергию вызывают одноразовые дезодорированные прокладки. Аллергеном могут быть также средства гигиены и предохранения, которыми вы пользуетесь: интимное мыло или гель, химические контрацептивы, смазка презерватива. Подумайте, что из перечисленного могло бы спровоцировать у вас аллергию. Временно откажитесь от любой «химии» в интимной области, хорошо прополаскивайте бельё.

Если зуд после этого не исчезнет, сдайте кровь для проверки уровня глюкозы. Зуд влагалища – одно из проявлений сахарного диабета. Желательно сделать анализ и на наличие гельминтов.

У меня находили эрозию шейки матки и атипичные клетки. Я прошла курс лечения. Нужно ли что-то делать, чтобы избежать появления новой эрозии?

Д. Г., г. Саратов

Женщина, у которой когда-либо были обнаружены атипичные клетки в шейке матки, должна посещать врача два раза в год и сдавать все необходимые анализы и проходить кольпоскопию.

Вам желательно обследоваться на наличие папилломавируса. В ряде случаев необходимо лечение, направленное на восстановление иммунитета. Такой подход снижает агрессивность папилломавируса и, соответственно, изменений шейки матки.

Для профилактики заболеваний интимной сферы важно хорошо питаться. Доказано, что у тех, кто ведёт нездоровый образ жизни и недополучает с пищей натуральных витаминов, на шейке матки вновь могут появиться изменения. Поэтому для профилактики появления опухолей многие врачи рекомендуют принимать препараты и биологически активные добавки, содержащие омега-кислоты, экстракт зелёного чая и другие антиоксиданты. Важно также своевременно и полно лечить любые женские половые инфекции, даже молочницу.

Ещё один немаловажный момент профилактики — отказ от курения. Причём вред может нанести даже пассивное курение, поэтому надо максимально ограждать себя от воздействия сигаретного дыма.

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

Твое здоровье

Врачи нашли у меня узел в молочной железе. Говорят, что, скорее всего, это мастопатия и рекомендуют дальнейшее обследование и лечение. Но я забеременела. Стоит ли прерывать беременность при таком диагнозе?

О. Д., г. Псков

В целом беременность, роды и продолжительное кормление грудью благоприятно влияют на баланс гормонов в организме. Соответственно, улучшается и самочувствие при мастопатии. Роды и кормление грудью также оказывают «защитное» действие на молочные железы. Поэтому беременность женщинам с диагнозом «мастопатия» разрешена.

Однако окончательно сказать, как вам поступить, должен врач-маммолог. При наличии узлов в молочных железах очень важно исключить рак. Наиболее достоверным в дифференциальной диагностике мастопатии и рака молочной железы является метод пункционной биопсии. В центр уплотнения вводится игла, в которую забирается немного ткани для изучения под микроскопом. Если при этом исследовании не обнаружится никаких серьёзных проблем, вам можно и нужно продлевать беременность.

Для лечения щитовидной железы мне назначили гормон L-тироксин и сказали принимать его постоянно. Подскажите, пожалуйста, можно ли мне планировать беременность, и не повредит ли этот гормон малышу?

Е. В., г. Липецк

Вам непременно нужно начинать приём лекарств по рекомендованной схеме, периодически контролируя важный показатель работы щитовидной железы – ТТГ. При пониженной функции щитовидной железы без приёма гормона зачать вам будет очень сложно. Ведь при нехватке тироксина нарушается процесс созревания яйцеклеток. И даже если беременность наступила, она может завершиться выкидышем или преждевременными родами. Возможны и такие осложнения, как анемия, преждевременная отслойка плаценты, послеродовые кровотечения.

Лечение тироксином полностью корректирует все нарушения. И гормоны при правильном подборе дозы побочных эффектов не вызывают. Учтите, что наблюдение врача важно не только в период беременности, но весь период кормления ребёнка грудью.

ОФИСНЫЕ НЕДУГИ

Недavno я устроилась на работу в офис. Приходится сидеть по 6-8, а иногда и по 10 часов. Чувствую, что это очень негативно сказывается на самочувствии: отекают ноги, появились запоры, обостряется геморрой. Как мне быть, если сменить работу нет никакой возможности?

Елена П., г. Воронеж

На вопрос читательницы отвечает терапевт, кандидат медицинских наук Ольга Мубаракшина.

НЕЗАМЕТНАЯ ГИМНАСТИКА

Первым шагом в лечении заболеваний, связанных с длительным сидением, должно стать увеличение физической активности. Понятно, что когда вы работаете сидя, сделать это крайне сложно. Но некоторые полезные упражнения можно выполнять незаметно для окружающих.

Например, можно периодически втягивать живот, укрепляя мышцы брюшного пресса. Ещё одна рекомендация, необходимая тем, кто страдает геморроем, — чуть наклонившись вперёд, несколько раз сжать и расслабить ягодичцы. Для ног можно освоить такое упражнение: поставьте ноги на пятки, носки приподнимите над полом и сделайте 10-15 круговых движений стопами в разные стороны, фиксируя пятку прижатой к полу. Затем 10 раз потяните носки максимально на себя и перекачивайте ноги с пятки на носок.

Такие упражнения нужно делать как минимум 2-3 раза за рабочий день. Также каждые два часа старайтесь делать перерыв и ходите по 10 минут. Понятно, что всех проблем такой подход не решит, но это поможет уменьшить вред, наносимый малоподвижным образом жизни.

Дома также старайтесь больше двигаться, делайте дыхательную гимнастику, освоите танец живота. Регулярно занимайтесь гимнастикой, особенно для укрепления брюшного пресса. Каждый вечер дома, лёжа на спине, воспроизводите ногами езду на велосипеде.



В целом любые динамические упражнения в положении лёжа с поднятыми ногами полезны для разгрузки венозного русла. Выберите себе нагрузки по душе. И тогда движение начнёт приносить удовольствие, и улучшится не только физическое самочувствие, но и настроение.

ВЫБИРАЕМ ПРОДУКТЫ

Для профилактики запоров очень важно выбрать правильный рацион и безвредный препарат. Ешьте больше овощей, фруктов и цельнозерновых продуктов, пейте свежие кисломолочные напитки и достаточное количество воды. Запоры увеличивают внутрибрюшное давление, что в свою очередь приводит к напряжению вен.

Если это не поможет, придётся прибегнуть к помощи фармакологических средств для лечения запоров. Только старайтесь не использовать слабительные, грубо стимулирующие кишечник — препараты сенны и их аналоги. Лучше отдавать предпочтение средствам на основе лактулозы и семян подорожника. Они действуют «мягко», задерживая в кишечнике воду. К ним не развивается привыкания.

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

Как при геморрое, так и при венозной отёчности ног обычно используют и местные средства. Например, при

геморрое часто применяют свечи, в состав которых включены обезболивающие, противовоспалительные, вяжущие или заживляющие вещества. Они уменьшают болезненность, отёчность, зуд и жжение, характерные для обострения геморроя. Для устранения отёчности и «тяжести» в ногах широко применяются мази и гели с охлаждающим действием, а также средства, уменьшающие свёртываемость крови.

Местные средства дают субъективные ощущения комфорта. Однако правильное проведение лечения не мазями и свечами от случая к случаю, а комплексно и курсом. Необходимо применять не только местные средства, но и таблетки, улучшающие тонус вен. Ведь отёчность ног и наличие геморроя говорят о том, что от длительного сидения у человека страдает венозная система.

Одним из основных классов препаратов для лечения геморроя, варикозного расширения вен и профилактики их обострений являются так называемые венотоники. Они могут применяться на любых стадиях заболевания: как для профилактики, так и в комплексном лечении обострения.

При этом лечение сочетают с изменением образа жизни, гимнастикой и правильным питанием. Во время отдыха и сна рекомендуется поднимать ноги на 15 см выше уровня сердца. Необходимо также избегать использования одежды, которая стесняет движения в плечах и бёдрах, носить удобную обувь, исключить высокие, более 4 см, каблуки и обувь на плоской подошве или, по крайней мере, носить их не ежедневно. Только в этом случае улучшение самочувствия будет значительным и долгим.



МЕНЯ БЕСИТ СТАТУС «ВТОРОЙ ЖЕНЫ»

В августовском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Людмилы из г. Смоленска: «Скоро я выхожу замуж. Для моего молодого человека это будет второй брак. Я не могу себя переломить и успокоиться, что я буду второй по счёту. Люблю его, и он самый лучший для меня, но легче не становится от этого. Абсолютно все будут называть меня второй женой за глаза, когда речь будет идти обо мне, сравнивать — это сто процентов, потому что уже сравнивают, какая она истеричка, плохая и какая я хорошая. Я, конечно, тоже не ангел, и у меня есть прошлое, но я ни за кого замуж не выходила! Хоть и звали не раз на полном серьёзе. А он женился на этой козе драной. Она похожа на меня или это он меня выбрал похожую на неё. Меня на куски рвёт, когда случайно что-то напугивает об этом, его бывшем браке. Я понимаю, что глупо ревновать, ведь он меня выбрал и не вспоминает о ней или вспоминает с ненавистью. Я не знаю, как принять это. Все говорят «забей», «не парься». А я бы и рада, но не знаю КАК. Я даже настояла на смене паспорта его, чтобы её имени не было в паспорте рядом с моим. Я вполне в себе уверена, у меня всегда были поклонники, но готова биться об стенку от статуса второй жены». Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Людмилы.



ЛЮБИ И БУДЬ ЛЮБИМОЙ

Врёшь ты всё про любовь, Людмила! Если бы ты действительно любила, то каждый день благодарила бы Бога за то, что он послал тебе это чудо — любовь! И думала бы только о том, как сделать счастливым своего любимого мужчину, учитывая его прошлый неудачный брак. Вместо этого ты «рвёшь себя на куски» от одной только мысли о своём статусе второй жены. Любовь и статус — вещи несовместимые! Тем более, что и у тебя была печаль, пусть не в паспорте. И не одна! Давно известно, что ревность — патологическое чувство. И к любви оно не имеет никакого отношения. Ревность — это чувство неполноценности, чистой воды. Нет у тебя уверенности в себе, потому что все твои поклонники женились не на тебе, а на «козах драных». У меня такое подозрение, что тебе просто «замуж невтерпёж», всё равно за кого. Именно поэтому тебе так важно, что кто скажет о тебе, как будут сравнивать и т. д. Если я всё-таки не права, срочно бери себя в руки, люби и будь любимой, наслаждайся каждым прожитым днём — ведь это твоя ПЕРВАЯ свадьба! А после свадьбы всю толпу шептунов пошли куда-нибудь подальше.

Антонина, г. Борисоглебск

ИЩИ ДРУГОГО ЖЕНИХА

Людмила, всё твое письмо — сплошная истерика. Кажется, тебе заранее было известно, что у твоего избранника был первый брак. Куда же ты раньше смотрела со своими амбициями? И разве твоё это дело судить, что это была за женщина? Паспорт можно поменять, а вот в прошлом уже ничего поменять нельзя. Тебе остаётся только как-то поспокойнее относиться к своей ситуации и принять её такой, какая она есть. Но вот интересно, почему ты пишешь про другую женщину такие некрасивые вещи? Даже читать противно это, но тебя — характеризует. Подумай на досуге, как ты относишься к людям. Может быть, стоит задуматься о собственном

эгоизме? А вообще хочется тебе сказать, что раз ты такая вся из себя уникальная и не в силах смириться со статусом второй жены, и готова «биться об стенку», поищи себе другого жениха — чтобы быть первой и неповторимой.

Марина, г. Саратов

ПОПРАВЬ СВОЮ САМООЦЕНКУ

Людмила, ты пишешь, что вполне уверена в себе, но на самом деле это совсем не так. Ведь ты боишься, что тебя будут сравнивать с первой женой твоего жениха и боишься, что это сравнение может оказаться не в твою пользу. Ты даже переживаешь из-за того, что тебя за глаза все будут называть второй женой. И что же здесь обидного для тебя? Зачем ты даже в нейтральном тексте выискиваешь личные оскорбления? Ты же не стала хуже из-за того, что у твоего любимого был в прошлом неудачный опыт семейной жизни?

Людмила, проблема твоя не в том, что ты у него «вторая», а в твоей самооценке. Если бы не было первой жены, то будь уверена, нашлись бы другие причины, почему ты несчастлива в ожидании свадьбы. В ход пошли бы бывшие девушки твоего жениха, подозрения в левых отношениях и ещё что угодно.

Я бы на твоём месте воспользовалась советами «забей» и «не парься». А чтобы это было легко сделать, тебе нужно поработать над своей самооценкой. Подумай, за что ты себя можешь уважать? Может быть, ты классный специалист в своей профессии или свободно говоришь по-английски, здорово рисуешь, лучше всех печёшь пироги, а может быть, у тебя отличный вкус, ты разбираешься в моде, красиво одеваешься и можешь дать дельный совет подружкам? Чем больше у тебя будет полезных умений, тем больше будет твоя уверенность в себе и выше самоуважение. И тогда никакие «первые» жёны тебе будут не страшны.

Клара, г. Тамбов

В августовском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Лидии из г. Костромы: «До свадьбы мы с мужем встречались пять лет. Любовь была такая, что мне все подруги завидовали. И вот теперь мы уже три года в браке. Вроде как всё хорошо, недавно родилась дочка. Только одно меня волнует. Любви как бы больше нет. Он больше не называет меня ласковыми словами, абсолютно перестал меня целовать сразу после свадьбы. В плане секса всё хорошо, но мне не хватает прежних чувств, от которых дух захватывало. Как их вернуть?» Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Лидии.

КАК ВЕРНУТЬ ТЕ ЧУВСТВА?



НУЖНО ИДТИ ВПЕРЁД

Лиди, ещё никому не удавалось вернуть вчерашний день. Только представь — вы вместе уже восемь лет! Просто ваша любовь перешла в другую фазу. Невозможно прожить всю жизнь с «охами» и «ахами»! Для женщины, конечно, очень важно ощущать себя любимой в любом возрасте, а тебе, Лиди, всего-навсего 24 года! Но тут, увы, всё зависит от женщины. Сохранить отношения свежими на протяжении многих лет — это целая наука! Пора тебе ею овладеть, чтобы не остаться ненароком у разбитого корыта. Для начала познакомься с психологией семейных отношений, проанализируй свою ситуацию, ищи ответы на вопросы. Любовь — это большой труд. Конечно, трудиться должны оба, но, чаще всего, весь груз ложится на плечи женщины. Ты

к этому готова? Избавься от желания вернуть вчерашний день. Нужно идти вперёд. Желаю удачи!

Тамара, г. Псков

ВСЁ МЕНЯЕТСЯ

Лиди, такие сильные переживания, от которых, как ты пишешь, дух захватывало, не могут длиться всё время. Иначе два человека просто «выгорят». Почитай психологов, что они пишут про все гормональные процессы, которые происходят в организме человека, когда он на пике влюблённости. Особенно, если это первые чувства. Но любовь, если

она есть, не может исчезнуть бесследно. Не знаю, почему твой муж стал эмоционально холоден к тебе. Трудно сказать, что на него повлияло. Подумай сама. Но ведь и особых острых проблем в семье нет, не так ли? Ты пишешь, что всё хорошо, и дочка родилась — разве этого мало? Мне кажется, что те чувства, что ты испытывала в 16-17 лет, уже не вернёшь. И не имеет смысла гоняться за ощущениями и вздыхать о прошлом. Цени, что ты имеешь и развивайся в своих семейных отношениях, чтобы быть интересной для своего мужа.

Ирина, г. Норильск

Согласилась на гражданский брак и мучаюсь

Встречаюсь с молодым человеком десять месяцев. Последний месяц живём гражданским браком. Я всегда была против этого. И согласилась лишь потому, что люблю. Всем родным соврала, что он сделал мне предложение и скоро свадьба. А сама мучаюсь. Когда завожу разговор, почему бы нам не узаконить отношения, говорит, что ещё рано. А я не понимаю, как это так: клясться в любви, но в загс ещё рано. Что мне делать? Бросить его? Или продолжать ждать неизвестно сколько?

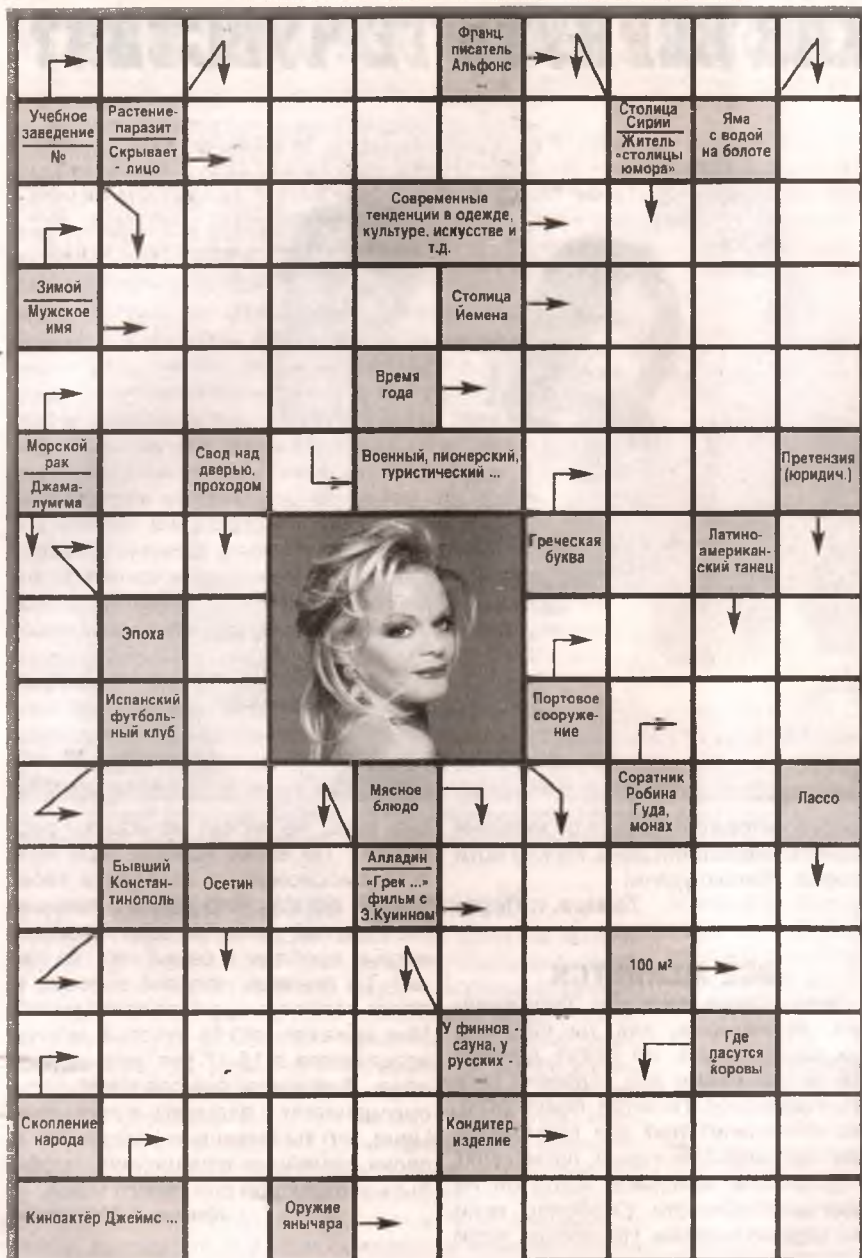
Даша, г. Тула, 19 лет

Мне нужны от них внуки!

Я — вдова. Мне 59, и я больше всего хочу внуков. Мне кажется, что в моём возрасте уже все вокруг имеют внуков. У меня четверо детей. Старшей дочери 35 лет. Она живёт в Москве. Уже десять лет встречается с очень состоятельным человеком. Он женат, у него трое детей, разводиться он не собирается. Купил моей дочери квартиру и машину, обеспечил хорошей работой. Вторая дочь тоже в Москве, благодаря старшей. Но работает в женском коллективе. Работа у неё там нервная. И все переживания она заедает, растолстела, и я считаю, что проблема с противоположным полом идёт от этого лишнего веса... Третья дочь никуда не уехала, но живёт отдельно и работает в детском саду. Перспектив у неё кого-то найти мало. Ей 28 лет. Младшему сыну всего 20, учится и работает в другом городе, он нацелен на учёбу и карьеру, девушки у него сейчас нет. То есть внуков от него мне тоже ждать ещё не меньше 10 лет, а ведь я сейчас полна сил, свободна и могла бы помочь. Я уже согласна, чтобы мои дочери рожали вне брака, согласна, чтобы жили со мной, согласна на всё. Как мне убедить их в том, что уже пора?

Мария, г. Волгоград

Сканворд



Пропала собака, пропала собака,
Пропала собака по кличке Дружок.

— Молодой человек, вы не могли бы петь свои провокационные песни подальше от нашей чебуречной?

■ ■ ■
— Мама, можно мне конфетку?

— Только через мой суп!

■ ■ ■
Посреди океана тонет лайнер. Капитан в панике, и тут ему сообщают, что среди пассажиров есть раввин, который может совершать чудеса. Его срочно приводят к капитану, и тот просит:

— Ребе, что можно сделать?

— Интернет есть?

— Есть!

— Тогда срочно продавайте корабль.

■ ■ ■
Муж возвращается с охоты.

— Как охота, дорогой?

— Нормально. Месяц не будем покупать мясо.

— Ты добыл лося?

— Нет... пропил зарплату.

■ ■ ■
— Простите, у вас не будет сигаретки?

— У меня не будет ни сигаретки, ни рака лёгких...

■ ■ ■
— Дорогой, не мог бы ты поговорить со своим отцом? Уже целый год после нашей свадьбы он живет у нас... Может быть, он на неделю-другую съездит в санаторий или куда-нибудь к морю?

— Прости, дорогая, но я все это время был уверен, что это твой отец...

■ ■ ■
— Какое ваше любимое печатное издание?

— Деньги.

■ ■ ■
Работа сама себя не делает, но и чай сам себя не попьет.

■ ■ ■
Одна девушка ждала-ждала принца на белом коне... А пришел почтальон и принес ей пенсию.

■ ■ ■
Объяснительная:
«Я пришел на работу в 10:00, не в 8:00, потому что до 10:00

все равно никто ничего не делает, а только чай пьют. А я столько чая выпить не могу».

■ ■ ■
— Дорогой, мне кажется, в карбюратор вода попала...

— Ой, какие мы умные стали — в машинах разбираемся. Ты хоть знаешь, где карбюратор находится?

— В машине...

— А машина где?

— В реке...

■ ■ ■
— Висит на заборе колышется ветром,

Колышется ветром бумажный листок:

АНЕКДОТЫ





ТИЛЬ БЕЗ ЛЕГЕНД

Исполнительская биография Тили Швайгера началась весьма пикантно – он озвучивал «фильмы для взрослых». Много лет спустя он поиронизировал над тем этапом своей жизни: в комедии «Красавчик» герой актёра смотрит тот самый «порношедевр», в создании которого когда-то принял участие, и повторяет реплики персонажей.

НАШЁЛ СЕБЯ... С ТРЕТЬЕЙ ПОПЫТКИ

Тильман Валентин Швайгер – один из немногих немецких актёров, которого хорошо знают за пределами родного отечества. К тому же он – талантливый режиссёр, в своих фильмах часто играет центральные роли, да и в написании сценариев принимает участие. Он родился в семье преподавателей из Фрайбурга 19 декабря 1963 года. Вскоре семья переехала на юг страны – в Гиссен, а затем в Хойхельхайме. Переезды были связаны с работой родителей.

Актёром Тиль становиться не собирался. Он легко стал студентом-филологом, думая, что продолжит дело мамы с папой, но на факультете немецкого языка ему стало скучно. К тому же учиться, когда вокруг настоящее «бабье царство»... Такое не каждый выдержит! «Почему бы не стать доктором?», – подумал юноша и поступил на медицинский факультет. Всё в учёбе шло неплохо. Но студента сбילה с толку хорошая знакомая. Она убедила друга попробовать себя в актёрстве.

Сама девушка занималась в школе драматического мастерства, куда переманила и приятеля. И биография Тили Швайгера пошла по другому руслу. Он прошёл курс обучения в Кёльнской театральной школе и в 26 лет стал профессиональным артистом.

ИЗ ОЗВУЧКИ – НА ЭКРАННЫЙ ОЛИМП

Тили пригласили в труппу боннского театра, но зарплата у начинающего актёра была совсем мизерная. Он стал искать приработок и нашёл – правда, полуподпольный. Швайгер стал «голосом» брутальных героев «знаменитых» немецких «фильмов для взрослых». Ему ничего не стоило подавать редкие реплики (сценария-то в подобных «шедеврах» почти никакого) да стонать, где требуется, а деньги за это платили немалые. Конечно, его не устраивала такая работа, поэтому актёр Тиль Швайгер часто появлялся на театральных тусовках и на пробах – надо было «примелькаться».

Несколько ролей в сериалах, а потом главная роль в картине «Самый желанный

мужчина», и вот уже за Швайгером закрепилось амплу «мачо» и ловеласа. Тили удалось доказать, что он способен на большее, когда на экраны вышел теперь уже культовый фильм «Достучаться до небес». Его Мартину остались не годы – дни, жизнь ускользает, словно песок, текущий сквозь пальцы.

Как ухватить судьбу «за хвост», насладиться этими последними часами? Он берёт в напарники такого же смертельно больного и ввязывается в невероятную авантюру. Тридцатитрёхлетний актёр после этого фильма стал настоящей звездой!

Теперь он сам мог ставить фильмы – выбирать или даже писать сценарии, продюсировать их, что с удовольствием и делает. Среди лучших работ в биографии Тили Швайгера как постановщика можно отметить мелодраму «Босиком по мостовой» и диологию «Красавчик», в которой он смог вволю посмеяться над своим «брутальным» амплу, и драму на довольно деликатную тему болезни Альцгеймера «Мёд в голове», в которую Тиль сумел вплести добрый, тёплый, немного наивный юмор.

НЕ ПОСТУПАТЬСЯ ПРИНЦИПАМИ!

Немца были рады видеть в Голливуде, но он не хватался за всё подряд и здесь оказался очень избирательным. Для любого артиста получить роль в картине живой легенды, Стивена Спилберга, – это честь. Но актёр Тиль Швайгер думает иначе, если дело касается его личных убеждений. Мэтр предложил

ему роль нациста в своей эпохальной ленте «Спасти рядового Райана», но Тиль отказался. Он – ярый противник фашизма и не желает, чтобы его ассоциировали с наци. Точно так же Швайгер не поступился принципами и в случае со «Сталинградом». И вместо него на главную роль Бондарчук взял другого известного немца – Томаса Кречмана.

Зато образ антифашиста в тарантиновских «Бесславных ублюдках» нашему герою очень подошёл. Его сержант Хьюго Стиглиц – немец-патриот, он не за Гитлера, а за свой народ воюет.

ГОРДЫЙ ОТЕЦ

Швайгер – многодетный отец. Все четверо его детей родились в казавшемся счастливым браке с Дэной Карлсен. Американка стала женой Тили летом 1995 года, в том же году она родила ему сынишку. Тиль Швайгер, личная жизнь которого с тех пор волшебным образом преобразилась (он своих детей обожает), был на седьмом небе. Первенца назвали в честь отца – Валентином. Старшая дочь Тили Швайгера – Луна – тоже пробует себя в актёрстве.

Других дочерей зовут Лилли и Эмма. Весь этот славный квартет появлялся в комедии «Красавчик». Швайгер-режиссёр часто приглашает своих чад участвовать в его картинах. А вот брак с Дэной в 2005 году распался. Пока семейство проживало в Штатах, всё шло хорошо, но в 2004 году они купили особняк в Гамбурге, и после переезда что-то сломалось в отношениях супругов. Хотя в 2009 году последовал развод, Тиль очень хорошо общается с детьми, да и с женой они не стали врагами.