

ЖЕНСОВЕТ

Август



№ 3 (113) Март 2016

Кулина

16+

**ПОЧЕМУ
Я НЕ ХУДЕЮ**

СТР. 9

**ВОДА -
ДОСТУПНОЕ
ЛЕКАРСТВО**

СТР. 6

**67
новых
рецептов**



**ДОМАШНИЙ
ОКЕАН**

СТР. 38

**НАШИ ОШИБКИ
В БРАКЕ**

Стр. 36

«Евровидение» меняет правила



Организаторы «Евровидения» решили изменить правила голосования. Ранее оценки профессионального жюри и зрителей составляли единый результат, теперь судьи и публика будут выставлять их по отдельности — от 1 до 8 или 10 и 12 соответственно. Таким образом самая популярная у зрителей песня сможет получить 12 очков вне зависимости от итогов голосования жюри, сообщается на официальном сайте конкурса.

Напомним, в этом году популярный конкурс «Евровидение» пройдет в Стокгольме. Россию представит Сергей Лазарев. «Я всегда отказывался от участия, признался певец — В этом году, когда мне стало известно, что канал «Россия» рассматривает меня как основного претендента на участие, Филипп мне сказал: «Ну, давай же в этом году. Тебя должны увидеть за рубежом!» Я на это ответил, что главное — песня, и она должна быть 100-процентная, чтобы я в неё влюбился, поверил. Филипп сказал, что он с греческой командой, с которой я уже записывал несколько песен, пригласил композитора. Когда я её услышал, я понял, что это та песня, с которой я готов ехать».

Сорока на хвосте принесла

Агутин о детском «Голосе»

Один из наставников популярного шоу «Голос. Дети», Леонид Агутин заявил, что дети заводом поют хуже взрослых. «Просто потому, что они дети. Спеть песню на самом деле хорошо, чтобы исполнение было по-настоящему интересным, чтобы захотелось плакать и смеяться, — для этого нужно всё-таки иметь некий багаж за спиной, жизненный опыт. И технику, навыки, и многие другие вещи, которые приходят с возрастом, со временем, которое ты тратишь на обучение», — пояснил певец.

Однако Леонид отметил, что дети интереснее, чем взрослые: «Именно маленькие дети, без взрослого опыта, взрослых амбиций и расчётливости, по-своему очень интересны. И конечно, судить «Голос. Дети» сложнее: зрителям больше нравятся очень маленькие дети, они им больше сопереживают, умиляются и так далее. Но чем ребёнок младше, тем хуже он поёт. Хотя, конечно, встречаются и феномены. Очень редко. В общем, я поворачиваюсь к хорошим голосам, интересным характерам и мастерскому пению, а такими чаще всего бывают дети постарше, лет 12-14», — признаётся Агутин.

Интересно, что к детской певческой карьере артист относится негативно. По его мнению, у детей должно быть детство, а не гастролы. От этого даже характер портится, считает исполнитель. Для ребёнка нормально выступать в школе, в районе, где живёшь, и хотя бы лет до 17-18 надо просто пожить обычной жизнью, получить образование, уверен певец.



Муж мешает Орбакайте воспитывать дочь

Дочери Кристины Орбакайте от бизнесмена Михаила Земцова в марте исполнится четыре года. Певица расска-



зала, что супруг, в отличие от многих мужчин, не боится оставаться с малышкой с самого рождения. «Миша один из тех мужчин, которые не боятся маленьких детей. Обычно первые месяцы папы наблюдают со стороны. Он же сразу, как наша дочь Клавочка появилась на свет, мог и искупать её, и подгузник поменять, и погулять. Даже летать с ней решился, когда у меня резко менялись планы. И не просто час-два — они совершали целые трансатлантические перелёты. Для мужчины это небольшой, но подвиг», — считает Орбакайте.

Впрочем, не всё так просто. Певица заявила, что муж слишком мягкий по отношению к малышке. «Миша — великолепный отец. Клавче с ним, конечно, больше нравится баловаться: можно повозиться, попрыгать, поиграть в доганялки. Мне иногда приходится даже ворчать на Мишу, потому что он заваливает мои методы воспитания. У Клавочки сильный характер, поэтому надо с ней быть строгим... в меру. Я, разумеется, требовательнее, всё-таки большой опыт общения с детьми. Главное, нужна именно строгость — не злость, не истерики», — рассказала артистка.

Всероссийское издание «Кулина. Женсовет» №3(113), Март 2016 г. Выходит 1 раз в месяц. Учредитель и издатель — ООО Издательский Дом Лит-Пресс-Арт — Август-медиа. Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Свидетельство о регистрации ФС77-23676. Передача 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 УОПС Воронежской обл. (473) 266-38-90. Номер подписки в печать 26.02.2016 г. Отпечатано в ЗАО «Прайм Принт Воронеж» (г. Воронеж, пр. Труда, 48 л). Заказ № 539. Тираж 13 100 экз. По вопросам полиграфического брака обращаться по адресу типографии. Главный редактор Светлана Петрова. Креативный редактор Сергей Петров. Над номером работали: Наталья Белякина, Нина Чеботарева, Ирина Крестникова, Алла Орлова.
Адрес для писем: 394068, г. Воронеж, а/я 3. Электронная почта: kulina-gazeta@mail.ru Подписной индекс: 60676

СКАЖИ, ЧТО ТЫ РИСУЕШЬ...

Беседуя по телефону или общаясь с кем-то, мы нередко механически рисуем на бумаге узоры, рожицы, круги, геометрические фигуры. Это символы нашего подсознания, которые могут рассказать о характере, настроении, проблемах.

СПИРАЛИ, КРУГИ, ВОЛНИСТЫЕ ЛИНИИ

Вам надоело решать чужие проблемы, хочется сосредоточиться на себе, отдохнуть. Возможно, вы устали, слишком раздражены, нервозны. Не исключено, что переживаете лёгкий кризис или вам предстоит принять серьёзное решение. Заметив, что рука начала выводить спирали, последите за собой — вы можете внезапно вспылить и нанести оскорбление собеседнику.

ЦВЕТОЧКИ, ГИРЛЯНДЫ, СОЛНЫШКИ

На душе у вас не так весело, как может показаться. Вам не хватает тепла, нежности, дружеского общения. Постарайтесь доставить себе радость: навестите друзей, родственников. Не запирайтесь в одиночестве, вам сейчас нужно одобрение окружающих вас людей.

СЕТКИ, ШАХМАТНАЯ ДОСКА

Ваше положение затруднительно, неприятно, хотя, возможно, вы не отдаёте себе в этом отчёта. Каждая жирная черта — это атака, которую вы не решаетесь предпринять. Вы склонны сдерживать себя и глотать обиду, а это очень опасно. Для вас настало время решительных действий.

СЕРДЕЧКИ

Вы переполнены любовью к миру, радостью, чувствами. Обратите внимание: чем строже слова, которые вы произносите, тем большие масштабы приобретает рисунок. Единственно правильное решение в этом случае — не сдерживать своих чувств, выразить свою любовь.

КВАДРАТЫ, ТРЕУГОЛЬНИКИ

У вас есть чёткий план, и никто вас не собьёт. Вы сосредоточены, не испытываете страха перед конкурентами. Но чем более угловаты ваши геометрические фигуры, тем более вы агрессивны. Расслабьтесь, доверьтесь потоку жизни, смотрите на вещи проще.

КРЕСТЫ

Если во время разговора вы рисуете кресты, то, скорее всего, у вас возникло чувство вины. Что-то тяготит вас. Или, может, собеседник в чём-то вас упрекнул. Разберитесь с этим состоянием. Если вы не хотели никого обидеть, может, зря вините себя? Иногда люди специально навешивают на нас вину, чтобы потом манипулировать нами.

ЦЕПОЧКИ, ПЕРЕПЛЕТЕНИЕ КРУГОВ

Чаще всего такой рисунок отражает ваше желание участвовать в чём-то.

Вы чувствуете, что находитесь вне событий: может, вас забыли пригласить на праздник, может, на работе без вас начали новый проект. Подумайте, кому бы вы сейчас могли помочь, где пригодятся ваши знания и умения, и вы можете вновь оказаться в центре событий.

ЧЕЛОВЕЧКИ, РОЖИЦЫ, ПРОФИЛЫ

Вы чувствуете себя беспомощным, сомневаетесь в своих способностях и возможностях, хотите уклониться от того дела, которое вам предстоит. Вам нужно победить свою нерешительность и научиться говорить чётко «нет» или «да». Сделайте свой выбор, тогда вы не будете идти на поводу у других.

ПЧЕЛИНЫЕ СОТЫ

Вы хотите спокойствия, гармонии, упорядоченной жизни. Возможно, мечтаете создать семейное гнездо. Однако проблема заключается в том, что вы не желаете себе в этом признаться. А зря!



АЛЕКСЕЙ БАРАБАШ:

«МНЕ ИНТЕРЕСНО ИГРАТЬ СУДЬБЫ ЛЮДЕЙ»



О «СЛУЧАЙНОЙ» ПРОФЕССИИ

— Ваша бабушка была актрисой, всю жизнь отдала Театру комедии Акимова. С выбором профессии вы быстро определились?

— Никогда не хотел быть актёром, это казалось мне совершенно не мужским, не серьёзным занятием. Бабушку-актрису, Галину Францевну Русецкую, я в живых, увы, не застал, театр не любил — нас водили туда всем классом, и это казалось самой бесполезной тратой времени! Я, подобно своему Никифорову из «Сталинграда», был хулиганом, вырос в одном из неблагополучных районов Питера, и истории со мной случались самые разные — без приводов в милицию не обходилось.

Интереса к учёбе не было, после школы поступать я нигде не хотел. И в этот самый момент мама, спасая сына, упростила попробовать поступить в театральные. Наверное, подумала: «А вдруг какие-то гены передались!» Интуиция её не подвела: я стал студентом факультета актёрского мастерства и довольно скоро по-настоящему увлекся учёбой. Студенты театральных вузов 24 часа в сутки проводят на занятиях и репетициях.

О КИНО И О СЕБЕ

— Какие три фильма надо посмотреть, чтобы понять — какой артист Алексей Барабаш?

— (Улыбается) Они, эти три фильма, я надеюсь — ещё впереди. Я тут как-то задумался — у меня уже много фильмов, а, по большому счёту, чего-то серьёзного по-настоящему — нет. Серьёзного и по материалу, и по резонансу. Но я думаю — всё ещё сложится.

— У вас разноплановое амплуа: от хулиганов до императора Александра I. А есть роль, о которой вы пока ещё мечтаете?

— Мне интересно играть судьбы людей, показывать их проблемы, поиски, заблуждения. Хочется почувствовать современного социального героя, адекватного своему возрасту. Также интересны возрастные роли, да и вообще, хочется правильно стареть! Недавно на съёмках фильма о Валерии Ободзинском я испытал это в какой-то мере: в последних сериях мне делали возрастную грим.

— А кого вам хотелось бы сыграть?

— Человека, который хочет успеть что-то сделать в этой жизни.

— И вы живёте с этим ощущением?

— Да, я хочу много работать и всё

Алексей Барабаш — популярный актёр российского кино. Зрителям известен по фильмам и сериалам «Сталинград», «Вербное воскресенье», «Питер FM», «Улицы разбитых фонарей», «Курс счастливой жизни», «Эти глаза напротив». В одном из интервью на вопрос о своих ролях и типажах Алексей Барабаш сказал, что больше всего хотел бы сыграть хорошего парня. «Эдакого Брюса Уиллиса, который спасает мир. А то я всё время играю каких-то... вроде бы нормальных людей, но с какой-то «гильдой». А мне хочется, чтобы мой персонаж был от начала и до конца положительным. С полным хэппи-эндом. Потому что кино должно нести радость, свет, романтику, надежду», — признаётся актёр.

для этого делаю. Мне важно, чтобы мои дети мною гордились...

О ЖИЗНИ

— А легко ли режиссёрам работать с Алексеем Барабашем?

— Легко. Со мной тяжелее в обычной жизни. Я нетусовочный человек, необщительный. Я был раньше другим, но потом резко изменился. Изменилась система ценностей. И многие люди, с которыми я раньше общался, не так это поняли. А я просто перешёл на какой-то новый этап. Я не люблю тусовки, «перемазывание костей» на них. Не люблю высказывать своё мнение по поводу той или иной персоны, потому что я никого не хочу обижать, причинять боль. А в этой среде это называется «отсутствие мнения». Я могу со своими близкими что-то обсуждать, но высказывать своё мнение человеку, работа которого в каком-то фильме мне не понравилась, я не буду. Всё равно ведь моё мнение ничего не изменит, только негатив породит. Ещё я не понимаю смысла во всех этих беседах, встречах, умных разговорах о том, как развивается наше кино. О чём говорить, когда сейчас, в основном, деньги — главное. Но я думаю, что когда-нибудь это изменится.

О ВАЛЕРИИ ОБОДЗИНСКОМ

В сериале «Эти глаза напротив» Алексей Барабаш сыграл роль известного певца Валерии Ободзинского.

— Как готовились к роли Валерии Ободзинского?

— Я специально не готовился. Посмотрел те записи, которые остались, а их очень мало, потому что всё было уничтожено. В основном — готовился, как к любой другой работе. Прочитал сценарий, прочитал биографию, с некоторыми его современниками пообщался. В общем, вырисовалась картина персонажа. Нашёл с собой схожие какие-то моменты, и работал в этом направлении.

— Какие именно схожие моменты? И какой он вообще в вашем представлении?

— Схожие черты характера, наверное, и отношение к жизни. Его отношение к женщинам конкретным. Даже его недостатки какие-то, скажем так, переключаются с моими. И в этом смысле я чувствую его близость к себе. Поэтому во многом, «делая» этого человека, я получаю удовольствие, как если бы снимался в фильме про самого себя.

О ЛИЧНОМ

Алексей Барабаш был женат четыре раза. Известно, что после расставания со своей четвертой женой актрисой Анной Здор, которая родила актеру дочь Варвару, он вернулся к бывшей супруге — Юлии Барабаш.

— Вероятно, вы влюбчивый мужчина?

— Я честный. Считаю, что если полюбить и уверен в своих чувствах, то нужно их скрепить, нужно жениться. А если любовь ушла, то необходимо честно признаться в этом друг другу и развестись. У меня трое детей: Арсению 16 лет, Матвею три, Варваре годик. Первый раз женился в 19 лет, будучи студентом. Вскоре родился Арсений. Не представлял, насколько будет сложно — учиться, зарабатывать деньги и воспитывать ребенка, но окунулся в эти хлопоты с головой. Отношения с первой женой у нас были неровные. Мы довольно скоро расстались, потом вновь решили быть вместе. А затем попали в автомобильную аварию. Любимая сильно пострадала, я выживал её, но спустя какое-то время она сказала, что разбитую чашу всё-таки не склеить. Старший сын обычно звонит

и басит в трубку: «Купи мне новые струны и несколько медиаторов, а то я те стоил уже!» Он современный молодой человек, который не забывает голову лишними вещами и серьезно увлекается музыкой. Я бы поучился у него легкому отношению к жизни!

Да, много было всякого. И от меня уходили, и я уходил. Сейчас в моих нынешних семейных отношениях тоже всё сложно... Но с годами пришел к выводу, что обязательно нужно бороться за любовь, за сохранение семьи. Если люди когда-то решили быть вместе, значит, надо до последнего пытаться сохранить эту связь, не сдаваться быстро. Я раньше не боролся: легко расставался и так же легко отпускал. Но человек не может без семьи — это самое дорогое, что есть у каждого. Человеку нужен человек, как говорится в каком-то фильме. Кто-то скажет, что я ветреный; мол, четвертый раз женат, все дети от разных браков. Пусть говорят. Это моя история, мой путь. Каждый раз я был честен, в первую очередь с самим собой.

О ДЕТЯХ, ПРИНЦИПАХ И ГЛАВНОМ

— Какой принцип воспитания детей для вас основополагающий?

— Всё очень просто: ребенок должен понимать, что он нужен, и если у него возникает какая-то проблема, то папа всегда рядом. А всё остальное передается с генами. Я уверен, что мои дети не станут плохими или неинтересными людьми. Во всяком случае, мне бы хотелось этого. А если нет — в чём тогда смысл жизни?

— Можете о себе сказать, что вы верны своим принципам?

— Я знаю, как могу проявить себя в профессии, в той или иной сфере, знаю, в чём силен, а в чём слаб. Но в жизни всё сложнее. Многие, к примеру, говорят: «Я никогда не предаю!» А я предавал... Хотя, конечно, у меня было много оправданий, но по сути это было предательство. Люди плохо себя знают, и я в том числе. Поэтому не люблю строить планы на жизнь и не знаю, что будет завтра. Даже где-то культивирую это незнание.

— Что сейчас то главное, что характеризует Алексея Барабаша?

— Позитив. Не смотря ни на что. Я — за доброту. Потому что много у меня было всякого. Я и озлобленный одно время был. Даже циничный. А потом я понял, что только позитив и добрые дела должны быть. Как в той песне: «...Жизнь отдавая друзьям и дорогам...» Надо так жить. Иначе — не имеет смысла.

ЧТО ЗНАЕТ «ЖЕНСОВЕТ»

Барабаш Алексей Игоревич

Дата рождения: 21 июня 1977 г. Родился в г. Ленинграде.

Образование: высшее театральное. В 1997 году окончил Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов.

Работа в театре: 1997-1998 гг. — актёр Санкт-Петербургского ТЮЗа, с 1998 г. — актёр Театра «Балтийский дом». В 2000 г. Алексей Барабаш ушёл из репертуарного театра и начал карьеру в кино.

Работа в кино: «Агент национальной безопасности» (1999), «Бедный, бедный Павел» (2003), «Сёстры» (2004), «Большая прогулка» (2005), «Подлинная история поручика Ржевского» (2005),

«Питер FM» (2006), «Жизнь и смерть Лёньки Пантелеева» (2006), «Пари» (2006), «Пером и шлагой» (2007), «Белая ночь, нежная ночь» (2008), «Свадьба» (2008), «Предлагаемые обстоятельства» (2009), «Маленькие трагедии» (2010), «Мы из будущего-2» (2010), «Чистая проба» (2011), «Золотые небеса» (2011), «Краткий курс счастливой жизни» (2011), «Не было бы счастья» (2012), «Сталинград» (2013), «Я буду рядом» (2013), «Берцы» (2014), «А зори здесь тихие...» (2015), «Эти глаза напротив» (2015).

Семейное положение: женат.

Дети: трое. Сыновья Арсений и Матвей, дочь Варвара.





САМОЕ ДОСТУПНОЕ ЛЕКАРСТВО

Всегда иметь под рукой чудесный эликсир здоровья на все случаи жизни — вот предел мечтаний многих. На этом, собственно, и играют всевозможные целители, которые обещают решить все ваши проблемы с помощью уникального бальзама или суперпилюль. Но, что удивительно, волшебное средство действительно есть! Это — самая обычная вода.

Да, именно так. Речь идет просто о воде. А вообще не о каких-то последних разработках современных учёных, которые что-то с этой водой сотворили. Надо лишь знать, как правильно пользоваться этим эликсиром. Знания эти, между прочим, тоже не вчера были получены. Основы водолечения были изложены ещё в индийском эпосе «Ригведа» (1800 лет до н.э.), где прямо так и говорилось: «Целебен поток воды, вода охлаждает жар лихорадки, целебна от всех болезней».

А что касается модных SPA, в основе их методов (и даже самой аббревиатуры) лежит всё то же лечение

водой. Однако лечебные свойства воды вовсе не ограничиваются её наружным применением. Как и положено любому эликсиру, воду ещё и пьют.

ЧТО ПИТЬ?

Казалось бы, ну что за вопрос, вода она и есть вода. На самом деле пить нужно только чистую слабоминерализованную воду. А вот водой минеральной увлекаться не стоит. Во-первых, потому что её особое значение для здоровья сильно преувеличено: научные исследования доказывают, что растворённые в воде минеральные вещества усваиваются

плохо. Во-вторых, злоупотребление лечебной минеральной водой способствует образованию камней в почках и засорению наших сосудов (особенно капилляров). Ну а в-третьих, минеральная вода способна оказывать лечебный эффект только под чутким врачебным руководством, потому что дело это очень тонкое. Возьмём, для примера, лечебно-столовую воду «Нарзан». Если её пить прохладной (16-18°C), небольшими глотками и медленно (ненадолго задерживая во рту), то она будет усиливать моторику и секрецию желудка. А вот если, наоборот, пить «Нарзан» тёплым, большими глотками и быстро, то это приведёт к прямо противоположному эффекту.

Чтобы узнать свою индивидуальную потребность в воде, умножьте свой вес на 40 мл — это и будет ваша средняя норма. То есть, к примеру, если вы весите 50 кг, то вашему организму нужно два литра воды в день. А вот если 100 — то и все четыре. Причём примерно половина этой потребности покрывается водой, которая содержится в еде и напитках. Так что, если ваш вес составляет те самые 50 кг, вам хватит и одного литра воды. Но учтите:

- при повышении температуры тела на один градус наш обмен ускоряется примерно на 7%, значит, на столько же должно возрасти и потребление воды;

- в процессе интенсивной тренировки теряется в среднем 1-2 литра воды в час;

- во время разгрузочных дней (а также в период

Отказывая себе в любимой коле в пользу минеральной газированной воды, мы всё равно наносим ущерб своему здоровью и внешности. Дело в том, что любая вода с газом способствует образованию целлюлита.

Да, дистиллированную воду, которую сегодня усердно продвигают производители различных методов здорового образа жизни, тоже лучше не пить. Регулярное употребление этой абсолютно чистой воды может привести к нарушению электролитного состава межклеточной и внутриклеточной жидкостей. А это неминуемо приведёт к проблемам со здоровьем и внешностью.

На первый взгляд, и с этим вопросом особых сложностей нет. Каждая из нас твердо знает, что пить надо как можно больше — 1,5-2 литра, или 8 стаканов, воды в день. Но это в среднем. А сколько нужно лично вам?

инфекционных болезней) потребность в воде возрастает на 70-100%;

- если вы едите много рафинированной пищи, то прибавьте к своей средней норме ещё как минимум 30-50%;

- на каждую тысячу съеденных килокалорий должно приходиться около 0,8-1,0 литра воды, так что, если вы едите слишком много, внесите соответствующие коррективы;

- если температура окружающего воздуха выше 18°C, то количество выпиваемой воды надо увеличить в среднем на 100 мл на каждый лишний градус;

- на каждую порцию напитка с кофеином нужно выпить две порции чистой воды.

ВАШ ЛИЧНЫЙ СЧЁТЧИК ВОДЫ

В принципе, ваш организм сам в состоянии регулировать свой водный баланс: вы испытываете чувство

жажды — значит, организм сигнализирует, что ему не хватает жидкости. Если вы здоровы, сигнал появляется в тот момент, когда содержание влаги в организме снижается на 0,8% (от требуемого в данный момент количества), что в среднем соответствует как раз стакану воды. Если вовремя не попить, организм выкажет первые признаки «недовольства» (рассеянное внимание, слабость, снижение памяти, головная боль и др.) — это значит, что дефицит воды составляет уже 1-2%.

Этот природный регулирующий механизм в силу ряда причин может быть разлажен. Лучше всего он работает у детей. Однако с возрастом мы становимся более глупыми к своим внутренним потребностям.

Так стоит ли пить воду через не хочу? В случае, если ваше питание не слишком соответствует определению «правильное», природное чувство жажды может не срабатывать. Попробуйте пить воду по плану. Но, стараясь пить «как можно больше», не переусердствуйте. «Передозировка» приводит к вымыванию из организма витаминов и минеральных

веществ, повышению внутричерепного давления, судорогам и другим малоприятным вещам.

Помните, что нельзя впадать в крайности. Поэтому, если хотите пить — пейте. Стойко игнорировать возникшее чувство жажды (скажем, из-за нежелания потеть в жаркую погоду или из-за боязни отеков) не только глупо, но и довольно рискованно. Если вы испытываете жажду, значит, организму для совершения всех своих важных дел не хватает воды. И, значит, её надо дать без вопросов. А если вы не хотите потеть, то старайтесь не есть в течение дня мясную, острую и солёную пищу, а также не злоупотребляйте кофе. С отеками же обратитесь к врачу: здоровые почки способны «прокачать» через себя до 20 литров жидкости в сутки. Ну а если вы стараетесь меньше пить, чтобы, к примеру, не растолстеть или избавиться от целлюлита, то это тоже глупо. От целлюлита так всё равно не избавишься, зато как раз приобретёшь лишние килограммы: согласно последним исследованиям, недостаток воды провоцирует организм на увеличение жировых запасов (а

во время диеты замедляет процесс их таяния).

И, наконец, ещё один индикатор достаточности воды — это моча. Если она тёмная, значит, вы пьёте мало. Если же она чуть ли не бесцветная, значит, вы, скорее всего, перебарщиваете. Вот, в общем-то, и весь секрет.

УСТРОЙТЕ SPA У СЕБЯ ДОМА

Вода без преувеличения является универсальным средством. Используйте воду как средство профилактики ежедневно. А если уж вы подхватили простуду или просто чувствуете усталость, раздражение, депрессию — немедленно займитесь водными процедурами у себя дома.

●Принимайте обычный контрастный душ — он повысит иммунитет во время эпидемии гриппа, уменьшит потогонение в жаркий летний день и сделает вас более устойчивой к неприятным погодным явлениям (перепады давления, жара, повышенная влажность).

●Поставьте на своём рабочем столе широкий сосуд с водой — это убережёт кожу от излишней потери влаги в располагающей к этому атмосфере современного офиса с кондиционером и пластиковыми окнами.

●Налейте в ванну холодной воды «по щиколотку» (правда, в оригинальной версии, принадлежащей тибетским монахам, речь идёт о горном ручье — но где же его взять?) и сделайте в ней 108 шагов. Этот тибетский метод способствует долголетию и общему оздоровлению.

●Вернувшись домой с работы, первым делом идите в ванную и постоите 5 минут под горячим душем. Оказавшись после этого на кухне, вы нанесёте своему холодильнику гораздо меньший ущерб.

●Каждое утро обливайте свою грудь холодной водой и она будет радовать вас своей упругостью очень долго.

ВОДА КАК ЛЕКАРСТВО

●Если у вас болит голова и нет болеутоляющей таблетки, то каждые пять минут выпивайте по чайной ложке кипятка — до тех пор, пока боль не утихнет.

●В домашних условиях сделайте так: намочите голову, повяжите её махровым полотенцем и спокойно полежите 20-30 минут. Головная боль уйдёт (если она была вызвана мышечным напряжением).

●Намочите махровый халат водой, хорошо отожмите и наденьте на себя. Теперь ложитесь в кровать (предварительно постелив под себя что-нибудь непромокаемое), укройтесь одеялом и лежите так 1-1,5 часа. Подобным образом можно «сбить» температуру, пресечь простуду в самом начале или просто избавить свой организм от шлаков (что очень ценно, если, например, нельзя ходить в баню).

●Если в вашем кишечнике скопилось много газов, возьмите махровое полотенце, намочите его, положите на живот, накройте сначала целлофановым пакетом, а потом шерстяным одеялом и полежите так 1 час.

●Если ваши ноги к вечеру отекают от жары — устройте им обливание холодной водой. Этот метод отлично снимает и общую усталость.

●Если вас довели на работе и вы чувствуете, что вот-вот сорветесь — идите в туалетную комнату, откройте кран и смотрите на вытекающую из него воду минуты две-три. Созерцание текущей воды и вдыхание дополнительных отрицательных ионов, которые при этом образуются, успокаивают нервы и уберегут от необдуманных поступков.

●Если вас мучают постоянные ангины, займитесь закаливанием своего горла, для чего полоскайте его каждое утро холодной водой (только начинать надо всё же с прохладной, постепенно понижая температуру).



МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ ПОХУДЕТЬ

Знаю по себе: приведение своего тела в отличную форму — долгий процесс. И если вначале я с большим удовольствием бежала на тренировку и отказывалась от любимых пирожных, то уже через несколько месяцев приходилось себя уговаривать.

На основании своего опыта предлагаю читателям «Женсовета» свои маленькие, но весьма эффективные советы, которые обязательно помогут вам похудеть.



● Если вы поставили себе глобальную цель (например, похудеть на 50 кг), лучше разбейте её на небольшие ступени. Если вам удалось выполнить недельную программу, скажем, похудеть на килограмм, это вас будет радовать всю следующую неделю. Эмоция радости, это положительная эмоция. Она обязательно сопровождается повышением настроения. А раз настроение хорошее, значит, и мышечный тонус повышён, и есть не так хочется.

● Напишите список желаемых вещей и поступков, которые вы не можете себе позволить из-за недовольства своей фигурой. Например, хочу влезть в джинсы 38-го размера или хочу пробежать 3 км без

остановки. Повесьте этот список на свой холодильник!

● Не нужно думать, что только у вас проблемы с фигурой и все в зале для фитнеса будут глазеть на вас. Поверьте, никому не будет до вас никакого дела. Кроме, того вы удивитесь, когда увидите, что у большинства посетителей зала фигуры далеки от идеала.

● Тренируйтесь с персональным инструктором. Если это для вас дорогого удовольствия, найдите несколько друзей и разделите стоимость персональной тренировки на всех. Ваши результаты будут намного лучше, чем при самостоятельных тренировках. Это придаст допол-

нительную мотивацию!

● Найдите тренажёрный зал поблизости от дома или работы. Вы сэкономите время и не будете раздражаться от долгой дороги на тренировку.

● Покупайте абонемент вместо разовых посещений. Это не только выгодно, но и заставит вас пойти на тренировку, чтобы уплаченные деньги не пропали.

● Если вы жить не можете без сладостей, не стоит отказываться от них на 100%, т. к. вы можете сорваться. Лучше угощайте себя маленькой порцией сладкого раз в несколько дней. Порция должна быть маленькой!

● Считайте цифры! Поинтересуйтесь, сколько калорий содержат ваши ежедневные продукты и напитки. Старайтесь не превышать порог в 1500 калорий.

● Во время приготовления еды не пробуйте её. Вы и сами не заметите, как съедите много лишней еды.

● Ешьте небольшими порциями, но чаще. Вы не будете «растягивать» желудок и поддержите метаболизм на высоком уровне.

● Перед тем как хотите что-либо съесть, записывайте это в блокнот. Вы подумаете дважды перед тем как положить очередную булочку в рот, потому что вам придётся её записать!

● Научитесь получать удовольствие без помощи еды. Найдите себе занятие по душе, чаще бывайте на концертах, в кино, предпочтите активный отдых. А вместо очередного пирожного купите себе новый лак для ногтей. Вместо похода в ресторан купите пару туфель. Желаний у вас много: выпишите их все

в блокнотик, и как только вам захочется внепланового перекуса, исполняйте их по одному. Вы потратите на это не только деньги, но и время.

● Купите велосипед или роликовые коньки. Это отличные способы провести свободное время и сжечь лишние калории. Активный отдых полезен для здоровья и совсем не утомителен.

● Каждую неделю примеряйте любимый бикини или костюм. Зеркало не даст соврать.

● Регулярно взвешивайтесь (раз в неделю или каждое утро) и отмечайте свой вес на графике. Это позволит вам видеть картину похудения во времени.

● Фотографируйтесь в полный рост хотя бы раз в месяц. Повесьте эти фотографии рядом друг с другом — вы сможете наглядно увидеть прогресс похудения, вам будет с чем сравнить себя и понять, какой человек вам больше нравится. Да и не только вам, но и окружающим вас людям.

● Если случилось так, что вы вдруг сорвались, не стоит корить себя, бросать начатое дело на полпути или ждать очередного «понедельника», чтобы вновь начать всё сначала. Сделайте вид, будто ничего не произошло, и продолжайте следовать своим прежним планам. Двигайтесь только вперед, любите себя, и только в этом случае вы достигнете намеченной цели и увидите на весах те цифры, которые вы так жаждали видеть.

Что общего у всех этих советов? То что нужно делать хоть что-то, нужно стремиться к своей цели. Думайте и действуйте! У вас всё обязательно получится!

Елена, 37 лет, г. Белгород

Вы уже почти ничего не видите, тренируетесь до изнеможения, но лишние килограммы не торопятся уходить, а стрелка весов предательски замерла. «Почему я не худею?» — такие мысли хоть раз да посещали любого желающего похудеть. В чём же кроется похудательный секрет?



ПОЧЕМУ Я НЕ ХУДЕЮ, или 12 похудательных ошибок

Ошибка 1. Ваш самый большой приём пищи приходится на вторую половину дня

Есть, конечно, люди, вес которых не зависит от времени приёма пищи, но правило «ужин отдай врагу» никто не отменял. Если всё же от ужина вы отказываться не хотите или не можете, помните, что из всех приёмов пищи ужин должен быть самым «скудным» и не позднее чем за 2 часа до сна.

Ошибка 2. Вы кусочничаете

Вам часто приходится пробовать пищу на вкус, которая готовится для семьи. Вам жалко выбрасывать еду, и вы доедаете её за ребёнком.

На кухне ваши руки так и тянутся отщипнуть кусочек булки, лежащей на столе. Стоп! Именно здесь могут оказаться излишки калорий, которые мешают вам похудеть. Чтобы узнать, не в этом ли ваша беда, тщательно записывайте и анализируйте всё, что съедаете.

Ошибка 3. Вы часто едите за книгой, журналом или перед телевизором

Увлечась процессом чтения или просмотром телепрограмм, незаметно для себя можно съесть слишком много.

Ошибка 4. Скрытые углеводы

Несмотря на то, что соки, фрукты, овощи, хлебцы из цельного зерна — это диетические продукты, но всё же увлекаться ими не стоит. Они содержат углеводы, которые «перебрать» можно совсем незаметно.

Ошибка 5. Скрытые жиры

Для того чтобы похудеть, мы отказываемся от сливочного масла и покупаем обезжиренное молоко, но забываем о продуктах, в которых

содержится много скрытых жиров, ведь не всегда наличие жира в продукте очевидно.

Особенно легко попасть на это, если вы обедаете в столовой. Например, никогда не узнаешь, сколько ложек масла было положено в кашу или сколько его было налито в салат.

Ошибка 6. Не обращаете внимания на рост мышц

При интенсивных тренировках жир «сгорает», но одновременно с этим растут и мышцы. И хотя ваш вес может оставаться прежним или даже расти, в этом случае волноваться не стоит.

Ошибка 7. Вы пьёте мало воды

Вода необходима, чтобы «сжигать» жир, синтезировать белок, вымывать продукты обмена. Поэтому пить нужно не менее 2 литров в сутки.

Ошибка 8. Вы мало спите

Исследования показали, что у здоровых людей, которые в течение 6 дней спали от 4 до 7 часов в сутки, уровни сахара и инсулина в крови были выше нормы.

К тому же глубокий сон способствует выработке в организме гормона роста, сжигает калории и приводит к снижению веса.

Ошибка 9. Вы едите реже, чем нужно

Один и тот же объём пищи, съеденный за один раз или разбитый на несколько приёмов, по-разному отразится на вашей фигуре. Не забывайте, что дробное питание способствует лучшему усвоению пищи и меньшему отложению жиров.

А вот слишком редкие приёмы пищи чреваты постоянным чувством голода и более обильной трапезой, когда удаётся дорваться до еды.

Ошибка 10. Вы едите слишком быстро

Чем медленнее мы едим, тем меньшим количеством пищи наедемся — ведь чувство насыщения приходит не сразу. Ешьте не спеша, медленно прожёвывая и смакуя каждый кусочек.

Ошибка 11. Вы едите однообразную пищу

Однообразное питание приводит к тому, что в организме может начаться дефицит самых различных веществ, например белков, витаминов, микроэлементов. В результате этого аппетит будет сильнее, постоянно будет возникать желание перекусить. Помните, что худеть можно и при сбалансированном питании.

Ошибка 12. Не делаете поправку на скорость обмена веществ

У всех нас скорость обмена веществ разная. Кроме того, она ещё и колеблется в зависимости от возраста, времени суток, состояния организма и других факторов. Чем выше скорость обмена веществ, тем быстрее идет похудание.

Что поможет ускорить обмен веществ:

- баня, сауна, горячая ванна;
- контрастный душ;
- спорт, фитнес, любое движение;
- солнце и свежий воздух;
- массаж;
- яркие эмоции, чувства;
- секс;
- стрессовые состояния;
- такие продукты, как: чай, кофе

(в умеренных количествах), горький перец, грейпфрут, лимон, морские водоросли, а также фолиевая кислота, содержащаяся в зелёных овощах с листьями, в бобовых, дрожжах, печени и др.

О СВЕЖЕСТИ и запахе пота

Процесс потоотделения очень важен для нашего организма. Тело поддерживает на нужном уровне собственную температуру, защищается от перегрева и выводит через потовые железы токсические продукты обмена. Неприятный запах появляется в результате воздействием микроорганизмов (сам пот ничем не пахнет), обитающих в протоках сальных желез и на коже. С этим запахом современный человек вынужден бороться, чтобы не испытывать чувства неловкости и не досаждал окружающим своими «ароматами».

ОСОБЕННОСТЬ ИЛИ ЗАБОЛЕВАНИЕ?

Выделение пота — естественный процесс. Однако при избыточном выделении пота (гипергидрозе) медики советуют быть внимательным к себе. Возможно, причина сильной потливости и неприятного запаха кроется в заболевании, среди которых бывают сахарный диабет, гормональные нарушения, невроз, заболевание вегетативной нервной системы, неправильный обмен веществ. В таком случае одной гигиеной и дезодорантами не обойтись. Возможно, потребуются консультация врача и применение лекарственных препаратов.

НА ВЫБОР

Все представленные на рынке средства делятся на **дезодоранты** и **антиперспиранты**. Дезодоранты подходят тем, кто потеет не очень сильно. В состав дезодорантов входят бактерицидные и дезинфицирующие добавки синтетического и растительного происхождения.

Для очень чувствительной кожи подходят **эмульсионные кремы**.

Если вы надеваете одежду из лёгких тканей, рекомендуются пудра или тальк. Они прекрасно адсорбируют влагу, не позволяя одежде прилипнуть к телу.

Твёрдые дезодоранты в виде карандаша или гелеобразные (шариковые) считаются одними из самых популярных и универсальных средств.

При сильном потоотделении лучше пользоваться **лосьоном**. Чаще всего он выпускается в виде спрея и содержит спирт.

Если вы совсем мало потеете, вам подойдут **парфюмированные дезодоранты**, которые называют облепённой копией духов. Часто входят в линии по уходу за телом.

При сильном потоотделении используют **антиперспиранты**. Они содержат специальные компоненты, воздействующие непосредственно на потовые железы. Входящие в состав средств соединения алюминия или цинка активно дубят кожу, утолщают эпидермис и закрывают выводные протоки сальных желез. Пот на поверхность кожи не попадает. В чистом виде антиперспиранты в продаже встречаются редко, чаще — это дезодоранты-антиперспиранты.

КОГДА ЗАЩИТА ВРЕДНА

Есть особые случаи, когда антиперспиранты могут нанести вред организму. Эти средства нельзя использовать при боль-



ших физических нагрузках, сильным нервным потрясении, когда, как говорят, пот льёт рекой. Если не дать поту выйти на поверхность, он может вызвать сильный отёк подмышечной впадины.

ЕСЛИ ПОТЕЮТ НОГИ

На стопах ног находится огромное число потовых желез, запах «потных ног» бывает и у мужчин, и у женщин. Для ног выпускают дезодоранты в **виде порошка на основе талька, спрея, гели и кремы**. Но одной косметикой бывает недостаточно.

Лучший способ дезодорировать ноги — мыть их с мылом, причём непременно тереть ступни мочалкой. После душа ноги нужно хорошо просушивать, особенно между пальцами. Толстый шелушащийся слой мёртвых клеток — отличная среда для «пахучих» микробов, поэтому нужно вовремя избавляться от мозолей и лишней кожи, особенно на пятках. При каждом удобном случае рекомендуется ходить босиком. В помещении непременно переобу-

ваться. На всякий случай носить с собой запасную пару носков или колготок и влажные гигиенические салфетки.

Из народных средств помогают **ванны из отвара дубовой коры**. 50-100 г заливают 1 л воды и кипятят полчаса на медленном огне. Вместо дезодоранта используют такое средство. Кору дуба измельчают в порошок, просеивают через сито и припудривают этим порошок ноги (или посыпают носки и чулки изнутри) перед тем, как надеть обувь. Делают это ежедневно, пока потение не уменьшится.

Уход за обувью. Обувь непременно нужно просушивать и проветривать (по возможности, носить не каждый день одну и ту же пару). Стельки регулярно стирать или заменять. Чтобы убрать запах пота, обувь протирают ватным тампоном, смоченным в перекиси водорода, и дают ей высохнуть. Можно пользоваться специальными дезодорантами для обуви и сушилками с дезинфекцией.

Подготовила
Наталья БАТЕЙКИНА

Цветочные ванны

Известно, что все водные процедуры очень благотворно сказываются на состоянии кожи и всего организма. Недаром же в косметологии так популярно направление SPA. Эта аббревиатура, по одной из версий, переводится с латыни как «здоровье через воду». Среди модных SPA-процедур — купания в ваннах с лепестками роз, эфирными маслами, молоком, кофе, ванилью и морской солью, которые помогают расслабиться, отдохнуть и восстановить силы. Косметологи считают, что ощутить эффект от такой процедуры можно и в домашних условиях — в собственной ванной. В весеннее время очень полезными и приятными будут ванны с добавлением настоя сухих цветков лаванды, лепестков роз, жасмина или ландыша.



Три рецепта для неженки

В межсезонье, когда теплые дни чередуются с холодными, особенно страдает нежная чувствительная кожа. Появляются ощущение стянутости, часто возникают покраснения и воспаления. Народные средства помогут справиться с этими неприятностями.

■ Сухую и чувствительную кожу полезно протирать молоком, смешанным с водой в соотношении 1:1. Молоко и вода должны быть комнатной температуры.

■ Для очищения очень чувствительной кожи рекомендуется ежедневно пользоваться «молочком» из сметаны, желтка и коньяка, взятых в равных пропорциях, например, по 1 ч. ложке.

■ Ощущение стянутости кожи поможет снять тыквенная маска. Сварите в небольшом количестве воды ломтик тыквы (кусочек тыквы можно купить на рынке), разомните и тщательно разотрите с 1 ч. л. сметаны. Нанесите на лицо на 10-15 мин., после чего смойте теплой, а потом ополосните прохладной водой.

Уход за окрашенными волосами

«Постоянно крашу волосы. В последнее время заметила, что состояние волос ухудшилось. После мытья они плохо расчесываются, стали как солома. Подскажите, пожалуйста, как ухаживать за волосами, чтобы вернуть им блеск и шелковистость?»

Елена, г. Самара

При окрашивании и особенно обесцвечивании волосы подвергаются действию окислителя. Даже в низких процентах окислитель оказывает вредное воздействие на волосы. Поэтому для окрашенных волос полезны маски. Готовые маски входят в линии по уходу за волосами. Маски рекомендуется делать 2 раза в неделю в течение месяца, потом сделать месячный перерыв и повторить курс ещё раз. Маску нужно наносить на окрашенные волосы, после мытья шампунем, по всей длине, но не втирать в корни. Если активно втирать маску в корни, то уже на следующий день они станут жирными. Действие маски направлено на смягчение и питание именно окрашенных волос. Выдержав положенное время, маску нужно смыть, а потом нанести на волосы кондиционер и ополоснуть их.

Из народных средств для окрашенных и поврежденных очень полезны **маски из кефира**. Для маски берут кефир без сахара и добавок. Голову нужно помыть шампунем, нанести кефир от корней до кончиков. Обернуть голову полиэтиленовой пленкой, сверху укутать махровым полотенцем и оставить маску на 40 мин. После этого смыть и промыть с капелькой шампуня. Делать кефирную маску рекомендуется 1 раз в неделю.



ВЕСНА ИДЁТ

С наступлением первых весенних дней в жизнь врываются новые краски и впечатления. Чтобы быть готовой к переменам, стилисты предлагают заранее разобрать гардероб и привести все вещи в порядок.

ТРАВКА ЗЕЛЕНЕЕТ

Весенняя палитра красок богата — как в природе, так и в коллекциях дизайнеров. Актуальны яркие цвета, среди которых выделяется зелёный, кобальтовый и фуксия. Они бодрят и напоминают о том, что совсем скоро всё вокруг будет цвести и радовать глаз. Модны и пастельные тона — мягкие и по-весеннему нежные жемчужно-серый, прозрачно-розовый и голубой с сиреневым отливом. Эти цвета стилисты предлагают носить все вместе или по отдельности. Изысканным будет сочетание с белым цветом — ещё одним весенним хитом.



ПАНК И ГРАНЖ

Эти стили в одежде были популярны в начале 90-х. В те времена панк и гранж предпочитали рокеры и байкеры. Они носили потёртые куртки-косухи, тяжёлые ботинки, кожаные брюки и жилетки. На волне интереса к моде 90-х эта эстетика вернулась на подиумы и в жизнь.



ПОЛОСКИ

Полоска снова в центре внимания. Однако модные вариации этого простого рисунка выглядят не совсем обычно. Это могут быть полосы под разными углами, неровные полосы, чередование тонких и толстых разноцветных линий. Популярны очень широкие красные полосы и очень мелкие голубые. Очень стильно выглядят брюки в узкую полоску и юбки в широкую полоску.



ЦВЕТЫ

Цветочные принты стали классикой, которая не выходит из моды весной и летом. Так что встречаем весну цветами на пальто, плащах, кофточках, платьях и аксессуарах. В этом сезоне главное направление — пёстрые ситцы, украшенные полными цветами, яркие цветы натуральной и абстрактной формы. Одна из тенденций — цветочный принт в чёрно-белой гамме.

ЮБКИ

Самая женственная одежда, которая вошла в моду, — юбки. Этой весной популярны юбки А-силуэта, юбки-карандаш из кружевной ткани и пышные юбки, похожие на балетные пачки. Для последней модели потребуется несколько слоёв прозрачного тюля, шифона или капрона. Юбки в балетном стиле стилисты предлагают носить модницам и днём, и вечером. Длина юбок — самая разная, от мини до макси.

АКСЕССУАРЫ: ШАПКИ И ПЕРЧАТКИ

Весенний хит — короткие перчатки. Это одновременно и предмет гардероба, и украшение. Дизайнеры предлагают носить перчатки из кожи модных цветов — розовые и серебристые. Не менее эффектные вязаные перчатки, перчатки из замши, перчатки без пальцев, с оригинальным декором. Что касается головных уборов, то самыми актуальными этой весной будут вязаные береты — простые и с помпонами, вязаные панамы, широкополые шляпы и яркие бейсболки.

Подготовила Наталья БАТЕЙКИНА

Женщины, несмотря на то время, в котором они живут, несмотря на социальный строй, статус и прочие факторы, всегда мечтали быть красивыми. Даже в самые тяжёлые времена. В 70-80-е показы моды, не только отечественной, но и зарубежной, в обеих столицах стали обычным явлением. Именно в 80-х показы начинают транслировать по телевидению. На небосклоне отечественной моды восходит звезда Вячеслава Зайцева. Наши любимые актрисы, которых одевал Зайцев, тоже благодаря телевидению вошли в каждый дом. Ими любовались, им завидовали, хотели выглядеть так же сногшибательно, как выглядят они.



ПОСТИЖЕНИЕ КРАСОТЫ

ЭПОХА ДЕФИЦИТА

Но лёгкая промышленность, не успев толком развернуться, ушла в застой. Понятия «блат» и «дефицит» неразрывно связаны с эпохой 70-80-х. Модные готовые вещи если и появлялись в продаже, то в таком

мизерном количестве, что достать их можно было только по блату. Именно «достать». Это словечко тоже из той эпохи. Но жили мы на удивление весе-



лю. К Новому году, дню рождения, 8 Марта и 23 Февраля новое платье должно было быть пошито во что бы то ни стало. Если очень постараться, можно было найти хорошую портниху. Сведения о них хранились в строжайшем секрете, передавались из уст в уста только подругам и хорошим знакомым, так как работа на дому государством не поощрялась. Иметь свою портниху считалось шиком. Помню, с каким волнением бегала на каждую примерку! Ведь буквально у тебя на глазах рождалось не просто чудо, а именно то, которое ты пожелала. Ведь фасон только выбирался по журналу,

а в деталях разрабатывался вместе с портнихой.

Тем не менее, портних на всех не хватало, и для многих женщин оставался один выход — окончить курсы кройки и шитья. В те годы, пожалуй, не было женщины, которая не обладала бы хотя бы элементарными навыками шитья. Швейная машинка была почти в каждом доме, что позволяло, пусть и не полностью, но обеспечить семью кое-какой одеждой и постельным бельём. Особой популярностью, во времена повального дефицита, пользовалась перелицовка одежды. Так что каждая уважающая себя женщина просто обязана была уметь держать иглолку с ниткой в руке.

К тому же, киоски «Союзпечати» предлагали небольшие недорогие брошюры с рисунками несложных моделей и чертежами выкроек к ним.

ПОСТИЖЕНИЕ КРАСОТЫ

Кстати, я тоже окончила такие курсы. Мне они тогда очень помогли. А потом у меня появилась подруга, работавшая в швейном ателье

разряда «Люкс». Это стало для меня подарком судьбы, поскольку, хоть в то время сеть государственных ателье и стала заметно расширяться, спрос по-прежнему превращал предложение, и попасть туда было не так просто, особенно, в люксовское ателье.

Безусловно, с пошивом одежды более сложных фасонов могли справиться только высококлассные мастера. Кроме того, ассортимент тканей, которые поставлялись в ателье, очень отличался от того, что было в продаже. Хорошее красивое пальто из драпа, кроме как заказать в ателье, вообще взять было нелегко. Вот женщины и стремились всеми силами попасть в ателье. Если среди сотрудников не оказывалось подружки или близких знакомых, чтобы успеть пошить к празднику, нужно было записываться заранее и терпеливо ждать своей очереди. Но все эти затраты — времени и денег — окупились стoriцей, когда, наконец-то, закройщица начинала снимать первые мерки: всё внимание было обращено только к тебе и ты становилась полноправной участницей захватывающего процесса. Кроме того, попав в руки высококлассного мастера, можно было полностью довериться его вкусу, знаниям и опыту, получив

в итоге из его рук настоящую произведение искусства.

Таким образом, ателье представлялось таким храмом, каждая примерка превращалась в священнодействие, а по выходе из ателье ощущалась странная лёгкость во всем теле. И это правильно. Потому что соприкосновение с красотой всегда приносит обновление не только телесное, но и духовное.

ОКНО В ЕВРОПУ

Чтобы самостоятельно или с помощью портнихи сшить себе стильный наряд были необходимы как воздушные журналы мод.

О журнале «Бурда» в СССР знали задолго до выпуска первого номера на русском языке. Привозили, кто мог бывать за границей, журналы на немецком, и всеми правдами и неправдами снимали копии. Художники по ткани, модельеры могли оформлять подписку через свои предприятия. Помните, в фильме «Самая обаятельная и привлекательная», 1985 года, одна героиня с гордостью заявляет: «За моей следим, журнал «Бурда» смотрим каждый месяц». А 8 марта 1987 года вышел первый номер «Бурды» на русском языке. Всё, что было интересно женщинам, давалось в

великолепном качестве, потрясали модели, умопомрачительные рецепты! Но главное, к этому великолепию «Бурда» предлагала набор готовых выкроек.

Из воспоминаний сотрудницы одного из НИИ: «В нашем проектно-ном институте выписывали для женщин этот журнал — всего 2 экземпляра. Каждой женщине доставался экземпляр на 2 дня (и 2 ночи). Моя нерукодельная подружка брала его для меня и было это большой удачей. Мне повезло: у меня была подружка, которая работала в нашем же институте в технической библиотеке, а там стояло оборудование для копирования. Тогда даже чертежи можно было копировать только с разрешения 1-го отдела, но я преступала закон и у меня были кое-какие копии из «Бурды». Ну, а часть, чтобы не «подставлять» личный раз подружку, я просто переписывала вручную». Вот таким узким было это окно в Европу!

ОАЗИСЫ КРЕАТИВНОСТИ

К моменту появления в СССР культового издания по рукоделию «Бурда», московский «ЖУРНАЛ МОД» считался самой прогрессивной модной периодикой страны. Его тираж составлял 1 миллион экзем-

ПРИМЕТЫ ВРЕМЕНИ

- Практически у всех дома были швейные машинки.
- Многие женщины умели и кроить, и шить.

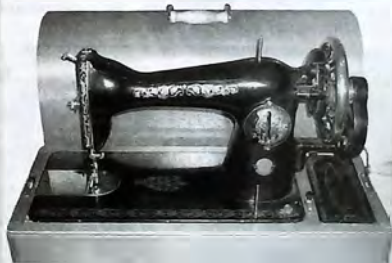
● Основы кройки и шитья преподавали в школах на уроках труда, а в старших классах ученицы, по желанию, могли получить специальность швеи-мотористки в учебно-производственных комбинатах.

● Для взрослых, желающих научиться качественно обшивать себя и свою семью, были открыты многочисленные курсы кройки и шитья.

● В каждом магазине тканей или отделе тканей в универмагах были столы раскрой, где опытные закройщицы снимали с вас мерки и делали индивидуально для вас выкройку из ткани любой понравившейся вам модели платья, блузки или юбки.

● Дефицит модной и красивой одежды и в то же время огромный выбор натуральных тканей в магазинах, безусловно, способствовали развитию индивидуального пошива. В большом выборе были шелковые ткани (креп-жоржет, крепдешин, креп-сатин, креп-фай, фидешин), хлопчатобумажные ткани (батист, вуаль, маркизет, майя, вольты, аста), штапельные, шерстяные и полушерстяные платяные и костюмные ткани (бостон, габардин, корд, коверкот, фуле, драп, драп-велюр, ратин, сукно, бобрик, трикотажные полотна типа джерси и другие). Дефицит иногда случался на остроумные ткани, например кримплен, вельвет.

● Качество тканей было довольно высокого уровня, одежда из них не рвалась годами. Шёлковые платья, блузки, юбки нередко переходили по наследству от



старшей сестры к младшей или от мамы к дочке, и носить их было незазорно, так как ткани были красивые. А вещи из шерстяных платяных и костюмных тканей, драпов, когда они уже надоедали их владельцам, а также в целях экономии, частенько распарывали, перелицовывали и шили из них новую одежду для других членов семьи.

● Журнал «Бурда Моден» появился в Советском Союзе лишь в конце 80-х. Однако наши женщины шили задолго до его появления по выкройкам из многочисленных советских журналов мод, выходивших огромными тиражами: «Журнал мод. Москва», «Журнал Ленинградского дома моделей», журнал «Шейте сами», минский журнал «По готовой выкройке», журнал Министерства лёгкой промышленности «Модели сезона», буклеты готовых моделей и выкроек ГУМа, таллиннский «Силуэт» — и многих-многих других периодических изданий с моделями и выкройками одежды.

плярсов. На обложке печатались фотографии моделей и размещались анонсы статей. Популярными были рубрики «В объективе — семья», «Для сына и дочери», «Из истории моды», а также детское приложение «Азбука моды». Журнал публиковал посвященные моде интервью с известными людьми того периода, статьи о моделировании одежды, тканях, способах и секретах шитья и пр. В некоторых номерах появлялись старинные бумажные куклы с нарядами.

Но особой популярностью у советских женщин пользовались журналы прибалтийских домов мод. Когда в Москве проходила презентация журнала «Бурда», то его основательница Энне Бурда сказала, что в СССР был лишь один приличный журнал мод — «СИЛУЭТ». Эстонский «Силуэт» был ценен прежде всего тем, что он помогал в условиях дефицита решать проблемы с одеждой. «Журнал давал женщинам практические советы, как создавать вещи своими руками, вселял в людей оптимизм, имел просветительское значение, подчеркивал ценность индивидуальности, рассказывал о том, что и как подбирать под особенности фигуры», — делится размышлениями последний главный редактор журнала, Элл-Маая Рандклоаз.

Журнал «РИЖСКИЕ МОДЫ» считался одним из лучших среди совет-

ских журналов также, как и Рижский Дом моделей. Для профессиональных портних и, что говорить, для многих советских женщин журнал «Рижские моды» был настоящим источником вдохновения, неисчерпаемым оазисом креативности. Выходил он тиражом примерно в 200-220 тысяч экземпляров и фактически расхватывался, как «горячие пирожки».

Уникальность «Рижских мод» состояла ещё и в том, что дизайнеры журнала давали много полезных практических рекомендаций о том, как подогнать выкройки, лекала под нестандартную женскую фигуру или как скрыть недостатки и подчеркнуть достоинства женской фигуры. Портниха с помощью этих советов могли идеально подогнать наряды и, например, полных женщин визуально сделать подтянутыми и привлекательными.



себя, добавляла кружева, перья, стразы, аппликации — всё то, что она любила. Швейная машинка стояла прямо в её гардеробной. Любила ткани в горошек. И могла так сконструировать наряд, что скромный, трогательный горошек выглядел весьма эффектно. Например, воздушное крепдешинное платье, а к нему сапожки — и всё в горошек!

Татьяна Догилева вспоминает, как непросто было найти достойную фирменную вещь в то время. Выручала её своя собственная портниха, но она шила не идеально. Как только Татьяна начала ездить за границу, она смогла приобрести брендовые вещи, но недорого, т. е. финансовых возможностей особо не было. Затем она стала посещать Дом моделей на Кузнецком мосту и уже могла покупать красивые недорогие вечерние платья.

Любовь Полищук всегда была немного «иностранкой» за счёт того, что сама умела отлично шить и могла даже без швейной машинки из куса ткани создать оригинальный наряд...

В общем, советская женщина и в самые непростые времена оказалась на высоте. Как там говорил восхищённый киногоерой: «Спортсменка, комсомолка, красавица!..» И настоящая Звезда!

ЗВЁЗДЫ... ТАКИЕ ДАЛЁКИЕ И ТАКИЕ БЛИЗКИЕ

Многие помнят, как Скарлетт О'Хара могла сшить потрясающее вечернее платье из штор. Но, к примеру, не многие знают, что всеми любимая актриса Людмила Гурченко своё последнее платье сшила из тюля и до последнего дня расшивала его золотым бисером. По воспоминаниям художников по костюмам, с которыми она работала в кино и театре, в создание каждого костюма она непременно вносила свою лепту. Она и сама прекрасно шила, какие-то модели, купленные в магазине, перекраивала под



Подготовила
Алла ОРЛОВА

С **К** готовим **КУЛИНОЙ**

№3(113) Март 2016

**САЛАТЫ
СО СВЕЖИМИ
ОГУРЦАМИ**



**ЛАКОМСТВА
С СУХОФРУКТАМИ**



**ГОРЯЧИЕ
БУТЕРБРОДЫ**



МАСЛЕНИЦА!





САЛАТЫ СО СВЕЖИМИ ОГУРЦАМИ

РЫБНЫЙ САЛАТ С ОГУРЦАМИ

На 400 г варёного рыбного филе (окунь, треска, минтай, навага и др.): 1-2 свежих огурца, 1-2 солёных огурца, 100 г майонеза, по 1 пучку зелёного лука, петрушки и укропа, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе нарежьте небольшими кусочками. Свежие и солёные огурцы нарежьте кубиками, зелёный лук, петрушку и укроп порубите.

2. Соедините рыбу, свежие и солёные огурцы, измельчённую зелень, перемешайте, посолите. Салат заправьте майонезом. Посыпьте рубленой зеленью.

Ангелина КОЛЬЦОВА, г. Белгород

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С ОГУРЦАМИ И ОРЕХАМИ

На 300 г филе копчёной курицы: 2 огурца, 1 луковица, 2 ст. л. мелко рубленых грецких орехов, 5-6 шт. чернослива, 150 г майонеза, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Копчёное филе и огурцы нарежьте небольшими кусочками. Лук очистите, нарежьте тонкими кольцами, ошпарьте кипятком. Чернослив подержите немного в горячей воде, обсушите, мелко порежьте.

2. Соедините филе, огурцы, лук, чернослив и орехи, посолите, заправьте майонезом и перемешайте.

Нина ЗАРУБИНА, г. Краснодар

ВЕТЧИНЫЙ САЛАТ С ГРИБАМИ И ОГУРЦАМИ

На 200 г ветчины: 300 г шампиньонов, 1-2 свежих огурца, 100-150 г тёртого твёрдого сыра, майонез.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы отварите, охладите и мелко нарежьте. Ветчину и огурцы нарежьте тонкой соломкой.

2. Соедините грибы, ветчину и огурцы в салатнике. Добавьте тёртый сыр, перемешайте и заправьте по вкусу майонезом.

Зинаида СИНЬКОВА, г. Лабинск, Краснодарский край

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ С КОЛБАСОЙ И СЫРОМ

На 200 г ветчины: 200 г копчёной колбасы, 3-4 свежих огурца, 100 г твёрдого сыра, 150 г майонеза, 2 зубчика чеснока.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Ветчину, копчёную колбасу и свежие огурцы порежьте тонкой соломкой. Чеснок очистите, мелко порубите. Всё перемешайте.

2. Салат выложите в порционные тарелки, полейте майонезом, густо посыпьте тёртым сыром.

Вероника ЖИРОНКИНА, г. Майкоп

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ С РЕДИСОМ И СЫРОМ

На 2 свежих огурца: 1 пучок редиса, сок 1 лимона, 100 г натёртого сыра, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Овощи и зелень вымойте, обсушите. Огурцы нарежьте очень мелкими кусочками. Редис очистите, нарежьте ломтиками, полейте соком лимона.

2. На блюдо, в центр выложите редис, вокруг него — мелко нарезанные огурцы, посыпанные сыром. Сверху посыпьте порубленной зеленью укропа и петрушки.

Нина ЖУРАВЛЁВА, г. Москва

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С ОГУРЦАМИ И АПЕЛЬСИНАМИ

На 3 варёных кальмара: 2 свежих огурца, 2 апельсина, 1 яблоко, 3 варёных яйца, 1-2 ст. л. лимонного сока, майонез, молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кальмары, огурцы и очищенное яблоко нарежьте тонкой соломкой. Яйца очистите, натрите на мелкой тёрке. Апельсины очистите от кожуры и белых плёночек, разберите на дольки.

2. В салатник выложите слоями в виде горки: 1-й слой — кальмары; 2-й — огурцы, немного посолите и поперчите; 3-й — яблоко, полейте лимонным соком; 4-й — яйца. Каждый слой и верх салата промажьте майонезом. Сверху выложите дольки апельсинов.

СОВЕТ. Салат можно заправить раст. маслом, смешанным с соком 2 апельсинов, перцем и солью. Но с майонезом всё-таки вкуснее.

Ольга ПОНОМАРЁВА, г. Воронеж

САЛАТ «ВЕСНА»

На 1 пачку крабовых палочек: 300 г свежих грибов, 1 луковица, 2 свежих огурца, 2 помидора, 2 варёных яйца, 1 банка консервированной кукурузы, по 1 пучку петрушки и укропа, раст. масло, 2 ст. л. хорошей сметаны, 1 ст. л. майонеза, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы нарежьте кусочками, лук — кубиками. Обжарьте вместе на раст. масле. Масло отцедите.

2. Крабовые палочки, огурцы, помидоры и яйца нарежьте маленькими кубиками. Зелень мелко порубите.

3. Соедините в миске грибы, крабовые палочки, овощи, яйца и зелень. Перемешайте, добавьте кукурузу, посолите и заправьте сметаной, смешанной с майонезом.

Любовь ПУСТОВАЛОВА, г. Бобров, Воронежская обл.

Рецепт моего нового салата «прижился» и у моих подруг, которые его пробова­ли! Очень важно, что я в салат режу свежий (а не солёный) огурчик (должно же в салате что-то «похрустывать»).

Вера ЕЛИСЕЕВА, г. Екатеринбург

САЛАТ

«ОЧАРОВАНИЕ»

На 1 пачку крабовых палочек: 1 большой свежий огурец, 100 г колбасного или другого сыра с колчанным вкусом, 2 варёных яйца, 1 банка консервированной кукурузы, майонез, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Крабовые палочки, свежий огурец, сыр и яйца нарежьте кубиками.
2. Всё перемешайте, добавьте кукурузу, посолите по вкусу и заправьте майонезом.

САЛАТ «НОВИНКА»

На 3-4 свежих огурца: 3-4 варёных картофеля, 2 плавленых сырка, 3 варёных яйца, по 1 небольшому пучку зелёного лука и укропа, майонез, 1/2 ч. л. уксуса, перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель очистите, нарежьте кубиками, огурцы — мелкими ломтиками. Плавленые сырки слегка заморозьте, натрите на крупной тёрке. Яйца и зелёный лук мелко порубите.
 2. Все ингредиенты соедините в миске, посолите, поперчите, сбрызните уксусом и заправьте майонезом. Перемешайте и выложите горкой в салатник.
 3. При подаче к столу готовый салат посыпьте порубленным укропом.
- СОВЕТ.** Свежие огурцы можно заменить маринованными огурцами или патиссонами.

Галина КОСТЕНКО, г. Зерноград, Ростовская обл.

Очень вкусный и лёгкий в приготовлении салат. Получается сочным и ярким. Все ингредиенты доступные, салат может выручить, если нагрянут неожиданные гости.

Зинаида ЗОРИНА, г. Белгород

САЛАТ ПО-ИСПАНСКИ

На 200 г ветчины (лучше подкопчённой): 2 разноцветных сладких перца, 4 свежих огурца, 50 г маслин, 150 г твёрдого сыра, майонез. **Для украшения:** 1 лимон, маслины, зелень.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сладкий перец очищаем от семян, нарезаем мелкими кубиками, отдельно по цвету. Огурцы натираем на крупной тёрке, отжимаем от сока.
2. Ветчину нарезаем кубиками, маслины — колечками, сыр натираем на крупной тёрке.
3. В салатник или на плоское блюдо выкладываем всё слоями: 1-й слой — один перец, майонез; 2-й — половина огурцов; 3-й — половина сыра, майонез; 4-й — ветчина, майонез; 5-й — маслины, майонез. Повторяем 1-й, 2-й и 3-й слой. Украшаем салат ломтиками лимона, колечками маслин и веточками зелени.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ С ОГУРЦАМИ И РЕДИСОМ

На 5-6 картофелин, сваренных в «мундире»: 2-3 свежих огурца, 2-3 сваренных вкрутую яйца, 5-6 редисок, 3-4 листа кочанного салата, 150 г майонеза, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель очистите и нарежьте кубиками, огурцы и яйца порубите, редиску натрите на крупной тёрке, листья салата порвите руками на кусочки или нарежьте полосками.
2. Соедините картофель, огурцы, яйца, редиску и салат. Перемешайте, заправьте майонезом, посолите.

Мария ДУГИНА, г. Рязань



САЛАТ С ОГУРЦАМИ И АНАНАСАМИ

На 2-3 свежих огурца: 2/3 маленькой баночки консервированных ананасов, 5-7 очищенных грецких орехов, несколько листьев пекинской капусты или салата, базилик или другая зелень по вкусу, 150 г майонеза, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Ананасы отцедите от жидкости, порежьте небольшими дольками, орехи натрите на крупной тёрке.
 2. Листья пекинской капусты или салата нашинкуйте, огурцы нарежьте кубиками, зелень мелко порубите.
 3. Соедините ананасы, огурцы, орехи, пекинскую капусту или салат, рубленую зелень. Салат посолите, заправьте майонезом, перемешайте.
- СОВЕТ.** Если вы хотите приготовить более сытный салат, то добавьте в него белое куриное мясо.

Светлана КАЗАРИНА, г. Вологда

Этот сочный и полезный овощной салат наверняка понравится вам по вкусу и снабдит витаминами в конце зимы.

Ирина МАКСИМОВА, г. Орск

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ С СЕЛЬДЕРЕЕМ И МОРКОВЬЮ

На 3-4 свежих огурца: 3-4 черешка сельдерея, 1 свежая морковь. **Для заправки:** по 2-3 ст. л. майонеза и натурального йогурта без добавок, 1/2 маленькой луковицы, 1-2 зубчика чеснока, 1 маленький пучок петрушки, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Для заправки лук очистите, натрите на крупной тёрке. Зелень петрушки промойте, обсушите, мелко порежьте. В большой миске смешайте майонез, йогурт, лук, петрушку и пропущенный через пресс чеснок. Посолите и поперчите по вкусу.
2. Овощи вымойте, обсушите. Огурцы нарежьте кубиками, сельдерей — дольками. Морковь очистите и натрите на средней или крупной тёрке (по желанию).
3. В миску с заправкой выложите огурцы, сельдерей и морковь, хорошо перемешайте и сразу же подайте к столу.

в каждом номере!

Что съесть, чтобы похудеть

20



САЛАТ ИЗ КРАБОВЫХ ПАЛОЧЕК С БРОККОЛИ И СЕЛЬДЕРЕЕМ

На 200 г крабовых палочек: 250 г замороженной брокколи, 3 черешка сельдерея (150 г), 50 г зелени петрушки, соль. Для заправки: 50 г сметаны жирностью 10%, 1 зубчик чеснока, 1/2 ч. л. сахара, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Соцветия брокколи отварите в подсоленной воде в течение 3 мин. Откиньте на дуршлаг, промойте холодной водой.
2. Крабовые палочки нарежьте крупными кусочками, сельдерей — тонкими ломтиками. Петрушку порубите.
3. Для заправки пропущенный через пресс чеснок разотрите с сахаром и солью. Добавьте сметану и молотый перец. Перемешайте.
4. В салатнике соедините крабовые палочки, брокколи, сельдерей и петрушку. Полейте приготовленной заправкой, перемешайте.

Александра БЕЛЯКОВА, г. Омск

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
91
ккал
в 1 порции

ОВОЩНОЙ СУП С КУКУРУЗОЙ

На 2,5 л куриного бульона: 400 г белокочанной капусты, 3 крупных картофелины (300 г), 1 сладкий перец (160 г), 2 моркови (180 г), 1 луковица (100 г), 200 г консервированной кукурузы, зелень по вкусу, 1 лавровый лист, горошины душистого перца, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту тонко нашинкуйте. Овощи вымойте, очистите: Картофель и сладкий перец нарежьте кубиками, морковь — кружочками, лук порубите.
2. В кипящий бульон опустите картофель и капусту. Варите 15 мин. Добавьте морковь и лук. Варите ещё 10 мин. Затем добавьте сладкий перец, кукурузу, лавровый лист и горошины перца. Варите до готовности. Посолите по вкусу, всыпьте порубленную зелень. Проварите 1 мин.

Анна КОПЫЛОВА, г. Липецк

ВСЕГО
8 ПОРЦИИ
110
ккал
в 1 порции

КУРИНЫЙ САЛАТ С ФАСОЛЬЮ И ОВОЩАМИ

На 600 г варёной куриной грудки: 4 варёных картофеля (400 г), 2 сладких перца (400 г), 3 варёных яйца, 1 красная луковица (100 г), 2 зубчика чеснока, 1 банка консервированной красной фасоли (240 г), 30 г петрушки, 30 г оливкового масла, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриную грудку, картофель, сладкий перец и яйца нарежьте кубиками. Лук, чеснок и зелень мелко рубим.
2. Всё перемешиваем, добавляем фасоль. Солим по вкусу, заправляем оливковым маслом.

Мария ЛАВРЕНТЬЕВА, г. Курск

ВСЕГО
10 ПОРЦИЙ
211
ккал
в 1 порции

Хочу поделиться рецептом одного из своих любимых супов с тыквой. Готовится он очень просто и быстро.

Раиса ТЕТЕРИНА, г. Белгород

СУП ИЗ ТЫКВЫ С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

На 2 л воды: 400 г очищенной тыквы, 400 г помидоров в собственном соку, 200 г красной чечевицы, 1 морковь (100 г), 1 луковица (120 г), 2-3 зубчика чеснока, 2 ст. л. раст. масла, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тыкву нарежьте кубиками, морковь натрите на крупной тёрке, лук и чеснок мелко порубите.
2. В кастрюлю налейте раст. масло. Обжарьте лук до прозрачности. Добавьте морковь, жарьте ещё 1 мин. Положите тыкву, чеснок и чечевицу. Перемешайте, залейте кипятком. Варите 15 мин. Посолите по вкусу.
3. Томаты мелко порежьте, затем вместе с соком опустите в кипящий суп. Доведите до кипения, варите 2-3 мин.

Рыба — продукт достаточно капризный и, если её неправильно приготовить, она может получиться безвкусной. Для этого рецепта подойдёт любая белая рыба. Я взяла пикшу.

Ольга ИСАЕВА, г. Тамбов

БЕЛАЯ РЫБА ПОД ЛУКОВО-ЛИМОННЫМ СОУСОМ

На 1 пикшу без головы (900 г): 3 картофелины (300 г), 3 луковицы (300 г), 100 мл белого сухого вина, 60 г твёрдого сыра, 2 ст. л. раст. масла, 1/2 лимона (80 г), 1 ст. л. лимонного сока, 3 ч. л. кунжута, 1 ч. л. мёда, 1/3 ч. л. куркумы, смесь молотых перцев, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Пикшу очистите, срежьте плавники, удалите тёмную внутреннюю плёнку. Порежьте порционными кусками, посолите, поперчите, сбрызните лимонным соком.
2. Приготовьте соус. Лук нарежьте кольцами, обжарьте на масле до мягкости. Куркуму и мёд разведите в сухом вине. Добавьте к луку. Посолите, перемешайте. Добавьте порезанный тонкими четвертькольцами лимон. Перемешайте, потушите 5 мин.
3. Картофель очистите, натрите на крупной тёрке. Выложите в смазаную маслом форму, посолите. Запекайте 15 мин. в разогретой до 200°C духовке. За время запекания 2 раза перемешайте.
4. На запечённый картофель уложите рыбу: Сверху на каждый кусочек распределите луково-лимонный соус. Запекайте 25-30 мин. в духовке при 180-200°C. Затем посыпьте рыбу кунжутом и тёртым сыром, запекайте ещё 5-7 мин.

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
274
ккал
в 1 порции

РУЛЕТКИ ИЗ ИНДЕЙКИ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

На 800 г филе индейки: 1 сладкий перец (200 г), 200 мл кефира жирностью 1%, 1 луковица (100 г), 10 г зелени укропа, 1 яйцо, 10 г кунжута, чёрный молотый перец, соль.

ВСЕГО
в 6 порциях
247
ккал
в 1 порции

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Филе индейки разрежьте вдоль на порционные ломтики. Слегка отбейте, посолите, поперчите.
2. Сладкий перец очистите от семян, порежьте длинными полосками.
3. В кефир добавьте измельчённый лук, порубленную зелень, яйцо. Посолите, поперчите, хорошо перемешайте или взбейте.
4. На каждый ломтик филе индейки положите полоски перца. Сверните рулетиками. Уложите их плотно в силиконовую форму. Залейте кефирным соусом. Запекайте около 40 мин. в разогретой до 160°C духовке. Затем посыпьте кунжутом, запекайте ещё 20 мин.

Анна КИСЕЛЁВА, г. Смоленск

КУРИНОЕ ФИЛЕ С ГОРОШКОМ В МОЛОКЕ

На 500 г куриного филе: 300 г замороженного зелёного горошка, 1 луковица (100 г), 300 мл молока жирностью 1%, 30 г муки, 1 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. рубленной зелени петрушки, соль.

ВСЕГО
в 4 порциях
318
ккал
в 1 порции

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе вымойте, нарежьте небольшими кусочками. Каждый кусочек обваляйте в муке. Излишки муки стряхните. Обжарьте кусочки в оливковом масле до золотистого цвета.
2. Горошек насыпьте в кастрюлю. Добавьте нарезанный кубиками лук. Залейте водой так, чтобы она была вровень с горошком и луком. Доведите до кипения. Немного посолите. Варите около 10 мин.
3. Обжаренное куриное филе залейте в сковороде тёплым молоком. Как только молоко в сковороде немного уварится и загустеет, добавьте горошек с луком вместе со всей оставшейся жидкостью. Посолите по вкусу. Тушите на слабом огне около 15 мин., периодически помешивая, до загустения соуса.
4. Готовое блюдо посыпьте рубленной петрушкой.

СОВЕТ. Вместо горошка можно использовать другие овощи по вашему вкусу или грибы.

Ольга ПИСАРЕВА, г. Краснодар

ТРЕСКА, ЗАПЕЧЁННАЯ С ОВОЩАМИ В ФОЛЬГЕ

На 4 стейка трески (600 г): 1 сладкий перец (150 г), 1 морковь (100 г), 1 луковица (100 г), 4 кружочка лимона, 1 ст. л. раст. масла, приправа для рыбы, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Стейки вымойте, обсушите. Посолите, посыпьте приправой.
2. Очищенный от семян сладкий перец, морковь и лук нарежьте полукольцами.
3. Листы фольги смажьте раст. маслом. На каждый лист положите лук. Сверху на лук выложите рыбу, затем кружок лимона, морковь и сладкий перец. Всё хорошо заверните. Запекайте 25-30 мин. в разогретой до 200°C духовке.

Зинаида ЗОРИНА, г. Белгород



ТВОРОЖНО-ТЫКВЕННАЯ ЗАПЕКАНКА

На 800 г нежирного творога: 350 г очищенной тыквы, 100 г сахара, 2 яйца, 100 г манки, 50 г изюма без косточек, ванилин, 1 ч. л. раст. масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тыкву нарезаем мелкими кусочками, измельчаем в блендере.
2. Добавляем творог, сахар, яйца, манку и ванилин. Взбиваем до получения однородной массы. В последнюю очередь кладем промытый и обсушенный изюм, перемешиваем.
3. Полученную массу выкладываем в смазанную маслом форму, разравниваем. Помещаем в духовку, разогретую до 200°C. Выпекаем 40-45 мин.

Елена КРАСНОВА, г. Псков

ВСЕГО
в 6 порциях
215
ккал
в 1 порции

ТЫКВЕННЫЙ СОРБЕТ

На 400 г очищенной тыквы: 1 крупный банан (200 г), 2 ст. л. лимонного сока (40 г), 10 г кокосовой стружки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тыкву порежьте кусочками, отварите в небольшом количестве воды или на пару до мягкости. Затем остудите.
2. Банан очистите, нарежьте небольшими кусочками, сбрызните лимонным соком.
3. Остывшую тыкву переложите в чашу блендера. Измельчите в однородное пюре. Добавьте банан, снова взбейте. Добавьте оставшийся лимонный сок. Снова взбейте.
4. Полученную массу переложите в контейнер с крышкой, поставьте в морозилку на 2 ч. Затем пюре перемешайте, разбивая все кристаллы льда, снова поставьте в морозилку. Процедуру повторите ещё 2-3 раза.
5. При подаче к столу разложите сорбет по креманкам, украсьте кокосовой стружкой.

ВСЕГО
в 4 порциях
88
ккал
в 1 порции

Василиса ДЕНИСОВА, г. Брянск

РЫБНЫЙ ДЕНЬ



СКУМБРИЯ С КОЛБАСНО- СЫРНОЙ НАЧИНКОЙ

На 2 крупных свежемороженых скумбрии: 100 г сырокочленых колбасы, 200 г твёрдого сыра, 100 г оливок без косточек, по 1 пучку укропа и петрушки, 2 куриных бульонных кубика, 3 ст. л. раст. масла. Для украшения: ломтики 1 лимона.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу с головой выпотрошите, промойте. Натрите раскрошенными буллонными кубиками снаружи и изнутри. Оставьте на 15-20 мин.
2. Приготовьте начинку. Колбасу и сыр порежьте мелкими кубиками, оливки — колечками. Зелень мелко порубите. Всё перемешайте.
3. Подготовленную рыбу нафаршируйте начинкой. Брюшки скрепите зубочистками. Уложите рыбу на смазанный раст. маслом лист фольги. Края фольги заверните в виде лодочек. Запекайте в разогретой до 180°C духовке до готовности.
4. Перед подачей к столу рыбу разверните, удалите зубочистки. По спинке сделайте поперечные надрезы, вставьте в них тонкие ломтики лимона.

Мария ЛАВРЕНТЬЕВА, г. Курск

СУП С КЛЁЦКАМИ И ЖАРеной РЫБОЙ

На 1,5 л воды: 250 г филе жареной рыбы (любой), 3-4 картофелины, 1 морковь, 1-2 луковицы, 30-40 г майонеза, зелень петрушки, соль. Для клёцек: 250 г рыбного фарша, 1-2 яйца, мука, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель, морковь и лук очистите. Картофель нарежьте ломтиками, лук — кубиками. Морковь натрите на крупной тёрке. Овощи опустите в кастрюлю с кипящей водой и варите до полуготовности.
2. Рыбный фарш смешайте с яйцами, мукой и солью, замесите тесто.
3. В кипящий суп опустите рыбные клёцки, сформованные с помощью двух чайных ложек. Посолите и варите до готовности овощей и клёцек. В самом конце добавьте в суп кусочки жареной рыбы. Подавайте суп с майонезом и порубленной зеленью петрушки.

Светлана ЦАРЬКОВА,
г. Тамбов

РЫБНИК «ПРАЗДНИЧНЫЙ»

На 500 г готового слоёного или дрожжевого теста: 500 г филе красной рыбы (горбуша, кеты, форели), 1/2 ст. риса, 2 луковицы, 1 яйцо, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе нарежьте тонкими пластинами, посолите, поперчите.
2. Рис отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг. Лук порубите, обжарьте на раст. масле до золотистого цвета.
3. Тесто разделите на 2 части, каждую часть раскатайте в форме овала толщиной 1 см.
4. Один овал теста выложите на выстланный промасленным пергаментом противень. На тесто разложите ломтики рыбы, затем обжаренный лук и рис. Накройте вторым овалом теста, края защипните. Из остатков теста вырежьте «плавники» и «хвостик», прикрепите их к пирогу. Поверхность смажьте яйцом. Выпеките в духовке при 160°C до румяного цвета.

Елена ЗАЙЦЕВА, г. Майкоп, Адыгея

РЫБНЫЙ САЛАТ С ПОМИДОРАМИ

На 300 г отварного рыбного филе (судак, лосось, белуга): 3 варёных картофелины, 2-3 помидора, 1 свежий огурец, 1 солёный огурец, листья зелёного салата, 1/2 ст. майонеза, 1 ст. л. уксуса, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу порежьте маленькими кусочками, картофель, 1-2 помидора и свежий огурец — тонкой соломкой. Часть листьев салата порубите.
 2. Все ингредиенты соедините, посолите, заправьте майонезом, смешанным с уксусом.
 3. Готовый салат уложите горкой в салатник, выстланный салатными листьями. Украсьте кружками помидора и солёного огурца.
- СОВЕТ. В салат можно добавить зелёный лук, а украсить икрой, ломтиками семги или маслинами.

МОРСКОЙ ЯЗЫК С ГРИБАМИ И СЛИВКАМИ

На 1 филе морского языка: 1 банка консервированных шампиньонов, 2 луковицы, 1 пучок смешанной зелени петрушки и укропа, сливки, тёртый сыр, приправа для рыбы, 1 грибовый бульонный кубик, раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы порежьте кусочками, лук — кубиками. Обжарьте вместе на раст. масле.
2. Рыбное филе порежьте порционными кусочками, выложите на противень, посыпьте приправой для рыбы и порубленной зеленью.
3. На рыбу с зеленью выложите грибы с луком, посыпьте раскрошенным буллонным кубиком. Залейте сливками на половину толщины рыбного слоя. Запекайте в разогретой духовке в течение 25-30 мин. За 10 мин. до готовности посыпьте тёртым сыром.

Галина ГЛАЗКИНА,
с. Верхнерусское,
Ставропольский край

САЛАТ «СУДАЧОК»

На 300 г филе судака: 2 свежих огурца, 2 яблока, 2 варёных яйца, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 2 ст. л. майонеза, 1 ст. л. томатного соуса, листья зелёного салата, зелень петрушки, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу вместе с очищенной луковичей отварите в подсоленной воде на слабом огне в течение 15 мин. Затем выньте, охладите, разберите на мелкие кусочки.
 2. Огурцы, очищенные яблоки и яйца порежьте кубиками, корень сельдерея и петрушку измельчите, добавьте кусочки рыбы, посолите, заправьте майонезом, смешанным с томатным соусом.
 3. Салат выложите горкой на блюдо, украсьте салатными листьями.
- Зинаида СИНЬКОВА, г. Лабинск,
Краснодарский край

МАКАРОНЫ С ГОРБУШЕЙ ПОД СОУСОМ БЕШАМЕЛЬ

На 250-300 г макаронных изделий: 1 филе горбуши, зелень, приправы, соль. Для соуса бешамель: 1,5 ст. л. муки, 1,5 ст. горячего молока, 100 г сливочного масла, перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Отварите макароны в кипящей подсоленной воде, откиньте на дуршлаг.

2. Филе горбуши припустите в небольшом количестве воды с солью и любимыми приправами почти до готовности, 10-15 мин., нарежьте небольшими кусочками.

3. Приготовьте соус. Распустите сливочное масло в сковороде, добавьте муку и, помешивая венчиком, обжарьте до золотистого цвета. Снимите с огня и тонкой струйкой влейте горячее молоко, не прекращая помешивать. Верните сковороду на плиту и на медленном огне доведите до готовности в течение 2 мин. Посолите, поперчите.

4. Положите в готовый соус кусочки горбуши, посыпьте нарезанной зеленью и поддержите ещё немного на огне, чтобы рыбка доготовилась и пропиталась соусом.

5. Выложите на тарелку макароны, сверху уложите горбушу в соусе бешамель.

Ирина ОСАДЧАЯ, г. Смоленск

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ «ОРИГИНАЛ»

На 10 картофелин: 5 ст. л. муки, 1 яйцо, соль. Для фарша: 250 г филе рыбы, 2 луковицы, 15 г сушёных грибов, 1 варёное яйцо, раст. масло, перец, соль. Для подачи: рубленая зелень укропа или петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сырой картофель очистите и натрите на мелкой тёрке. Добавьте муку, яйцо, соль и тщательно перемешайте.

2. Для фарша рыбу пропустите через мясорубку. Лук очистите и мелко нарежьте, заранее замоченные грибы отварите и тоже нарежьте. Рыбный фарш обжарьте с луком и грибами, посолите, поперчите и добавьте нарезанное яйцо.

3. На сковороду с разогретым маслом выложите ложкой картофельную массу в виде лепёшки, на него — рыбный фарш и снова картофельную массу. Поджарьте с двух сторон до румяной корочки.

4. Уложите оладьи в форму для запекания (или горшок), полейте маслом и доведите в нагретой духовке до готовности. Готовые оладьи посыпьте рубленой зеленью.

Екатерина ЧЕРНЫХ, г. Елец, Липецкая обл.



Хочу предложить рецепт проверенного экономного и сытного пирога с рыбными консервами.

Лана ИШАНОВА, г. Волгоград

ПИРОГ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ И РИСОМ

На 1 ст. муки: 1 ст. сметаны, 1/2 ст. майонеза, 3 яйца, 1 ч. л. гашёной соды. Для начинки: 1 банка консервов в масле, 1 луковица, 1 ст. варёного риса, перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сметану смешайте с яйцами, майонезом, всыпьте муку, добавьте гашёную соду и всё перемешайте.

2. Для начинки консервы разомните вилкой или нарежьте мелкими кусочками. Лук мелко нарежьте. Всё смешайте с варёным рисом, посолите и поперчите по вкусу.

3. В смазанную маслом форму выложите чуть больше половины теста. Выложите начинку и залейте остальным тестом. Выпекайте в духовке до готовности. Получается сытно и вкусно!

РЫБНАЯ СОЛЯНКА С ГРИБАМИ И КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

На 1,5-2 л воды: 500-600 г морского окуня или другой жирной рыбы, 200-250 г свежих шампиньонов, 200 г квашеной капусты, 3 солёных огурца, 1 луковица, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. раст. масла, лавровый лист, 5-7 горошин перца, немного огуречного рассола (по вкусу), соль. Для подачи: маслины или оливки, ломтики лимона, зелень укропа или петрушки, сметана.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук очистите, мелко нарежьте и спассеруйте на раст. масле. Отдельно на сухой сковороде (без добавления масла) обжарьте до золотистого цвета муку и разведите её небольшим количеством воды.

2. Шампиньоны очистите, нарежьте ломтиками и отварите до полуготовности.

3. В рыбный отвар положите очищенную и нарезанную небольшими кусочками рыбу, варите 10 мин.

4. Отдельно с небольшим количеством воды потушите квашеную капусту и очищенные от кожицы и нарезанные мелкой соломкой солёные огурцы.

5. В отвар с грибами и рыбой добавьте тушёную квашеную капусту с огурцами, спассерованный лук, разведённую обжаренную муку, лавровый лист и перец горошком. Проварите 5 мин. Влейте процеженный огуречный рассол. По вкусу посолите.

6. При подаче к столу в каждую тарелку положите ломтик лимона, маслины или оливки, мелко нарезанную зелень и сметану.

СОВЕТ. Свежие грибы можно заменить маринованными. Любителям солянок нужно помнить, что в результате многократных подогреваний этот суп теряет свой тонкий и оригинальный вкус. Поэтому солянку лучше готовить на один раз.

Ксения ЛОСКУТОВА, г. Бузулук

БЛИНЫ

ПО-ГОЛЛАНДСКИ

На 200-250 г муки; 2-3 яйца, 450 г молока, 50 г минералки с газом, 200 г нарезки бекона, 200 г тёртого твёрдого сыра, раст. масло, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца взбиваем с солью. Добавляем молоко и минералку, хорошо перемешиваем. Помешивая венчиком или миксером, постепенно подсыпая муку, замешиваем тесто.

2. Сковороду разогреваем, немного смазываем раст. маслом. В середину наливаем тесто, немного поворачивая сковороду, чтобы тесто равномерно распределилось. На тесто кладем бекон, посыпаем тёртым сыром. Сверху наливаем ещё слой теста. Жарим блины с двух сторон.

Блины получаются довольно толстыми.

Ольга ГРАНИНА, г. Рязань

БЛИНЧИКИ, ЗАПЕЧЁННЫЕ В СМЕТАНЕ

На 1,5 ст. пшеничной муки; 2 ст. молока, 1 яйцо, 1 ч. л. сахара, соль. Для начинки: 200 г творога, 1 яйцо, 1 ст. л. сахара, 4-5 ст. л. сметаны, 3 ст. л. сливочного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Из муки, молока, яйца, сахара и соли приготовьте тесто, испеките блинчики.

2. Творог протрите через сито, добавьте сахар и яйцо, тщательно перемешайте.

3. На блинчики выложите начинку, заверните рулетиками, уложите на сковороду с толстым дном. Полейте растопленным сливочным маслом и сметаной и запекайте в духовке в течение 20-30 мин.

Татьяна КОЛЕСНИЧЕНКО, г. Волгоград

БЛИНЫ

«БЕЛОСНЕЖНЫЕ»

На 3 ст. муки; 1 ст. сметаны, 10 яиц, 1/2 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сметану подсолите и взбейте миксером, добавляя постепенно яичные желтки, до образования плотной пены. Отдельно взбейте белки.

2. Муку просейте и всыпайте тонкой струйкой во взбитую сметану, постоянно помешивая, чтобы не было комков. Аккуратно введите в тесто взбитые яичные белки.

3. Выпекайте блины на разогретой сковороде. Подавайте со сметаной.

Елена ЗАЙЦЕВА, г. Майкоп, Адыгея

Хочу предложить рецепт коньячных блинчиков, ведь скоро Масленица! Недовольных, кто попробует приготовить мои блинчики, не будет.

Татьяна ВЛАДИМИРОВА, г. Камышин, Волгоградская обл.

БЛИНЧИКИ НА КОНЬЯКЕ

На 1/2 л молока; 250 г муки, 3 яйца, 2 ст. л. сахара, 60 г сливочного масла, 4 ст. л. коньяка, щепотка соли. Для подачи: замороженная ежевика, сметана с сахаром.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Муку просейте, помешивая, влейте молоко. Продолжая размешивать, вбейте яйца, добавьте соль, сахар, растопленное сливочное масло, коньяк. Перемешайте и оставьте в тёплом месте на 1 ч.

2. Сковороду большого диаметра разогрейте, смажьте раст. маслом. Налейте тесто и испеките блинчики с двух сторон.

3. Подайте блинчики с ежевикой и сметаной с сахаром.

СОВЕТ. Блинчики можно подать с любым сладким соусом и начинкой.

КОКОСОВЫЕ ОЛАДЫ

На 300 г муки; 1/2 ст. овсяных или злаковых хлопьев, 400 мл кокосового молока, 150 г горячей воды, 50 г кокосовой стружки, 2 яйца, 2,5 ст. л. сахара, 3 ст. л. раст. масла, 2 ч. л. разрыхлителя, 1/2 ч. л. соли. Для украшения: 2 киви, 1 банан, мёд.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Хлопья залейте горячей водой, оставьте на 5 мин.

2. Яйца взбейте с сахаром. Добавьте соль, кокосовое молоко, кокосовую стружку и запаренные хлопья. Перемешайте. Всыпьте просеянную муку с разрыхлителем. Замесите тесто.

3. Тесто ложкой выкладывайте на разогретую сковороду, смазанную раст. маслом. Выпекайте оладьи с двух сторон до золотистого цвета.

4. При подаче к столу полейте оладушки мёдом, украсьте цветочками из киви и банана.

Мария ВОДЯНОВА, г. Челябинск

БЛИНЧИКИ

«КРЕП-СЮЗЕТ»

На 0,8 л молока; 200 г муки, 2 яйца, 2 ст. л. сахара, щепотка соли. Для соуса: 150 г клубники (можно замороженной), 1 крупное яблоко, 1-2 апельсина, 50-60 г коньяка, 60-70 г сливочного масла. Для начинки: творожный сливочный сыр (например, «Альметте», «Филадельфия»).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Из муки, молока, яиц, сахара и соли замесите тесто, перемешайте до однородной консистенции. Испеките блинчики на сковороде, обжаривая с двух сторон.

2. Приготовьте соус. На сливочном масле обжарьте яблоко, нарезанное кубиками, добавьте клубнику, сок апельсина, коньяк, жарьте 2 мин.

3. Блинчики смажьте творожным сливочным сыром, заверните в виде трубочек, выложите на тарелку, полейте подготовленным соусом.

Оксана ДЬЯЧКОВА, г. Брянск

Есть у нас замечательный зимний праздник — Масленица. Главный символ праздника — блины. Знаменитые сибирские блины сейчас стали редкостью. Большинство хозяек готовит их по упрощённым рецептам. Но блины по таким рецептам — не равня настоящим сибирским. Меня бабушка научила готовить такие блины. Хочу поделиться рецептом с читателями.

Надежда КОРОБОВА, п. Знаменка, Алтайский край

СИБИРСКИЕ БЛИНЫ

На 1 кг муки: 1 л кипячёной воды комнатной температуры, 1 ст. кипятка, 2-3 яйца, 1/2 л молока, 1 ч. л. соды, 1 ч. л. соли. **Для выпекания:** кусочек свиного сала.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В кипячёную воду комнатной температуры, помешивая, засыпьте муку, соль, соду, взбейте до однородной массы, разведите холодным молоком и перемешайте. Тесто должно получиться, как густая сметана.
2. Заварите тесто 1 ст. крутого кипятка, ещё раз перемешайте. Дайте немного остыть, добавьте яйца и перемешайте. Тесто готово.
3. Выпекайте блины на толстостенной чугунной сковороде (можно и алюминиевой), смазывая её каждый раз кусочком сырого свиного сала. На свином сале блины самые вкусные, они получаются поджаристые и все в дырочках — настоящие, кружевные сибирские блины.

БЛИНЧИКИ С КАРТОФЕЛЬНОЙ НАЧИНКОЙ И СЕЛЬДЬЮ

На 10-15 тонких блинчиков: 500 г картофеля, 2 луковицы, 1/2 ст. молока, 1 ст. л. сливочного масла, раст. масло, соль. **Для соуса:** 1 слабосоленая сельдь, 1 ст. сметаны, 1 ч. л. готовой горчицы, зелень укропа.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте начинку. Очищенный картофель отварите в подсоленной воде. Воду слейте, картофель разомните в пюре. Добавьте горячее молоко и сливочное масло. Лук мелко порубите, обжарьте на раст. масле. Соедините лук с картофельным пюре, перемешайте.
2. Для блинчиков замесите несладкое тесто по своему любимому рецепту. Испеките блинчики на раст. масле, поджаривая их с одной стороны.
3. Каждый блинчик переложите на смазанную маслом тарелку, обжаренной стороной вниз. Положите начинку, сверните конвертиками. Так же приготовьте остальные блинчики.
4. Сельдь очистите, отделите филе от костей, нарежьте мелкими кусочками. Добавьте сметану и горчицу. Взбейте блендером до получения однородной воздушной массы. Сыпьте мелко порубленный укроп, перемешайте.
5. Фаршированные блинчики обжарьте с двух сторон на раст. масле. К столу подавайте горячими с салатом из свежих овощей.

Елена ЖУКОВА, г. Белгород

СДОБНЫЕ БЛИНЫ С ИЗЮМОМ

На 2 ст. муки: 3 ст. молока, 2 ст. л. сахара, 3 яйца, 15 г дрожжей, 2 ст. л. маргарина, 4 ст. л. изюма, 1/2 ст. сливочн. раст. масла, 1 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Разводим дрожжи в 1,5 ст. подогретого молока, добавляем 1 ст. л. сахара. Ставим опару в тёплое место.
2. В оставшееся молоко добавляем муку, яичные желтки, поднимающиеся дрожжи, сахар и соль. Замешиваем тесто, ставим в тёплое место на 2 ч. для брожения.
3. В тесто вводим размягчённый маргарин, изюм, сливки и взбитые яичные белки. Всё аккуратно перемешиваем. Выпекаем блины на хорошо разогретой сковороде.

Екатерина ЧЕРНЫХ, г. Елец, Липецкая обл.

АПЕЛЬСИНОВО-МЕДОВЫЕ ОЛАДЫ

На 1,25 ст. муки: 1 ст. кефира, 1 ч. л. пекарского порошка, 1,5 ст. апельсинового сока, 1 ст. л. лимонного сока, 2 яйца, 1/2 ст. мёда, 3 ст. л. растопленного сливочного масла, раст. масло, соль на кончике ножа.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В одной миске смешиваем муку, пекарский порошок и соль, в другой — кефир, апельсиновый и лимонный сок, яйца, мёд и сливочное масло. Затем обе массы соединяем и замешиваем тесто.
2. Выкладываем тесто ложкой на разогретую сковороду, смазанную раст. маслом. Жарим оладьи с двух сторон до образования корочки.

Ядвига ДУРАХАНОВА, г. Калач, Воронежская обл.



Хочу предложить читателям «Кулины» рецепт торта из шоколадных блинчиков. Он привлекает своим нетрадиционным вкусом и нравится всем, кто его пробовал.

Инна МЕРКУЛОВА, г. Воронеж

ТОРТ ИЗ ШОКОЛАДНЫХ БЛИНЧИКОВ

Для блинов: 700 мл молока, 3 яйца, 1,5 ст. муки (не высипайте всю сразу!), 3 ст. л. сахара, 2 ст. л. какао, 1 ч. л. соды (негашёной), ванилин, 1/3 ч. л. соли, 3 ст. л. раст. масла + масло для жарки. **Для заварного крема:** 1/2 л молока, 1 яйцо, 1 ст. сахара, 3 ст. л. муки, ванилин, 200 г сливочного масла. **Для украшения:** шоколад.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца смешайте с сахаром, солью, содой и ванилином (можно миксером). Влейте молоко, продолжайте взбивать тесто, добавьте какао. Постепенно порциями всыпьте муку, всё хорошо перемешайте. Влейте раст. масло и ещё раз хорошо всё взбейте миксером.
2. Разогретую сковороду смажьте раст. маслом. Тесто наливайте порциями, выпекайте блинчики с двух сторон.
3. Для крема яйцо разотрите с сахаром и мукой, добавьте ванилин, влейте молоко. Перемешайте венчиком, поставьте на медленный огонь и варите до загустения, постоянно мешая. Полностью остудите.
4. Сливочное масло взбейте миксером, постепенно добавляя остывшую заварную массу.
5. Соберите торт, смазывая блинчики кремом и укладывая их слой за слоем, сверху торт посыпьте тёртым шоколадом. Торт охладите в течение 30 мин. и можно подавать к столу!



МОРКОВНЫЙ ПИРОГ

Вкусный, экономный, а главное – сочный пирог, главным ингредиентом которого является морковь.

На 250 г муки: 3 яйца, 1 крупная морковь, 1/2 лимона, 150 г сахара, 100-120 мл раст. масла, 1/2 ч. л. соды, уксус, 2 щепотки соли. Для украшения: сахарная пудра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца разбейте в миску с высокими бортиками, добавьте сахар и соль. Взбивайте с помощью миксера в течение 10 мин. на самой высокой скорости до увеличения в объеме примерно вдвое.

2. Цедру лимона натрите на мелкой терке, затем выдавите из половинки лимона сок. Морковь очистите, промойте, обсушите, затем также натрите на мелкой терке. По объему тертой моркови должно быть около 1 ст.

3. Морковь, цедру и сок лимона добавьте во взбитые яйца. Слегка перемешайте миксером и влейте раст. масло.

4. Соду погасите уксусом и влейте в тесто вместе с мукой. Снова перемешайте с помощью миксера.

5. Приготовленное тесто вылейте в форму и выпекайте в духовке при 180°C около 30-35 мин.

6. Дайте пирогу немного остыть, выньте из формы, затем посыпьте его сахарной пудрой. Разрежьте пирог на кусочки и подайте к чаю или кофе.

СОВЕТ. Пирог можно испечь в мультиварке. Для этого тесто вылейте в чашу мультиварки и установите режим «Выпечка» на 50-60 мин. Пирог в мультиварке получается очень пышным.

Фото

Алёны ПРИКАЗЧИКОВОЙ



Шампиньоны — самые распространенные грибы в мире. Они используются в кухнях многих народов. Шампиньон — один из немногих грибов, поддающийся выращиванию дома или на специальных грибных фермах. В Европе первыми их стали выращивать французы в XVII веке. Некоторые монархи того времени держали специальные подвалы, предназначенные для выращивания шампиньонов, ведь этот гриб считался деликатесом и весьма дорогим и редким лакомством, для избранных.

ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ ШАМПИНЬОНЫ

Шампиньоны содержат в себе около 90% воды, ценные белки, углеводы, органические кислоты, минеральные вещества и витамины PP, E, D, витамин группы B. По содержанию фосфора шампиньоны могут поспорить с рыбными продуктами. Калорийность этого гриба 27,4 ккал на 100 г, что позволяет использовать шампиньоны в разнообразных диетах. Низкое содержание натрия позволяет использовать шампиньоны в бессолевых диетах. Диабетики также могут употреблять эти грибы — ведь в них совсем не содержится сахара и жиров. Высокое содержание в шампиньонах витаминов группы B помогает избежать головных болей и мигрени. Кроме того, эти замечательные грибы помогают поддерживать кожу в хорошем состоянии.

ПОКУПКА И ХРАНЕНИЕ

При покупке выбирают шампиньоны такого размера, который лучше подходит для будущего блюда.

«Бутончики» или «Кнопки» (маленькие, белые, плотно закрытые грибочки) используют целыми или разрезанными пополам в салатах, соусах, подливках, омлетах, пицце, бульонах, гарнирах.

«Шляпки» (среднего размера с полностью закрытым или разорванным частым покрывалом) идеальны для начинки пирогов, пиццы, сэндвичей. Из них готовят супы, паштеты, а отварные или жареные используют в качестве гарнира.

«Крупные шляпки» (большие, полностью созревшие шампиньоны) прекрасно сочетаются с мясными и рыбными блюдами, их можно фаршировать, использовать для гриля, жарить в масле на сковороде, готовить в микроволновке или запекать в духовке.

Чтобы свежие шампиньоны дольше сохранились, не следует их мыть. Можно завернуть в бумагу или положить в пластиковый контейнер с дырочками в нижнюю часть холодильника. Хранить шампиньоны можно не дольше 2-3 суток.

КАК ПОДГОТОВИТЬ ШАМПИНЬОНЫ

Грибы из теплицы достаточно просто протереть бумажным полотенцем. Если уж вы решили их помыть, то мойте их не в миске, а под струей воды. Не оставляйте грибы лежать в воде. Гриб — это губка и быстро впитывает воду.

● Если перед приготовлением вы окунете грибы в раствор разведенной в ней лимонной или уксусной кислотой, то после приготовления они сохранят свой приятный светлый цвет.

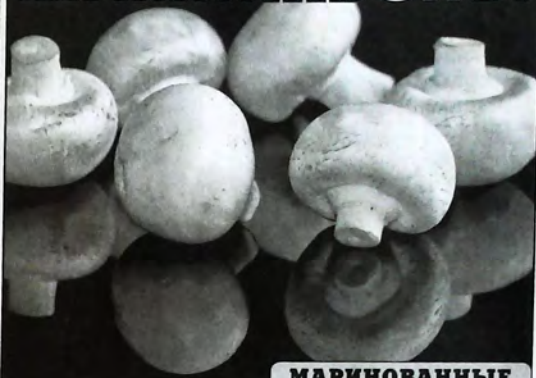
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В КУЛИНАРИИ

● Для салата можно использовать и сырые шампиньоны — без тепловой обработки они сохраняют гораздо больше полезных веществ. Шампиньоны также варят, жарят, запекают, солт, маринуют.

● Шампиньоны используют для приготовления салатов, супов, гарниров к мясу и копченостям, в качестве добавки в рагу, омлеты и запеканки, начинки для пирогов и пирожков, горячих сэндвичей и пиццы. Из них готовят великолепные грибные соусы, подливы и суфле. Крупные шампиньоны фаршируют различными начинками.

● Жареные шампиньоны будут более хрустящими, если перед приготовлением обвалять их в муке.

ШАМПИНЬОНЫ



МАРИНОВАННЫЕ ШАМПИНЬОНЫ

На 1-литровую банку: 700-800 г шампиньонов. Для маринада — 3 ст. воды, 1 ст. л. соли (с горкой) и 2 ст. л. сахара (без горки), 2-3 лавровых листа, горошины черного перца, 1-2 ст. л. уксуса, 2 ст. л. раст. масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы хорошо промыть. В кастрюле кипятить воду и, заложив грибы, варим минуты 4. Отваренные шампиньоны сцедить и закладываем в банку.
2. Готовим маринад. В кипящую воду кладем соль, сахар, лавровый лист, черный перец горошком. Когда маринад вновь закипит, снимаем его с огня, добавляем уксус и раст. масло.
3. Маринад заливаем в банку с грибами, закрываем крышкой. Когда банка остынет, её можно поставить в холодильник. Через 1,5-2 суток грибы готовы.

ШАМПИНЬОНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ

На 300 г шампиньонов: 1 ст. картофельного пюре, 100 г тертого сыра, 2 ст. л. сливочного масла, перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Шампиньоны вымойте, очистите. Шляпки, посолите, потушите в масле. Ножки измельчите и тоже потушите в масле, посолите, поперчите.
2. Тушеные ножки смешайте с картофельным пюре и этой смесью наполните шляпки. При подаче к столу посыпьте грибы тертым сыром.

Г. И. ГЛАЗКИНА,
с. Верхнерусское,
Ставропольский край

СЫТНЫЙ ПЕРЕКУС



ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С КРАСНОЙ РЫБОЙ

На 8 ломтиков ржаного или отрубного хлеба: 300 г красной рыбы (сёмги, кеты, форели, горбуши), 1-2 луковицы, мёд, соль. Для маринада: 3-5 ст. л. соевого соуса, 3-4 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. лимонного сока, зелень укропа, белый молотый перец.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу разделайте на филе, снимите кожу, выньте косточки, нарежьте тоненькими ломтиками.
2. Приготовьте маринад: смешайте соевый соус, оливковое масло, лимонный сок, мелко порезанный укроп, белый молотый перец. Сбрызните рыбу маринадом, оставьте минут на 15.
3. Тем временем из фольги сделайте подобие тарелочки — подогните края с трёх сторон (с четвертой стороны край оставьте свободным, потом им закроете бутерброд).
4. Ломтики хлеба смажьте мёдом, чуть подсолите, уложите в фольгу. На хлеб положите тонко нарезанные колечки лука, сверху кусочки рыбы. Закройте краем фольги. (В таком виде бутерброды можно поместить в холодильник до утра).
5. На противень подлейте чуть-чуть воды, выложите пакеты с бутербродами, поставьте в духовку, разогретую до 250°C, на 20 мин.

Ирина ЕСИНА, г. Габеево

БАНАНОВЫЕ БУТЕРБРОДЫ С МЯСОМ

На 1 белый батон: мясной фарш, 1-2 банана, тёртый сыр, 100-150 г сливочного масла, майонез, раст. масло, перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Батон нарежьте ломтиками, бананы — кружочками. Мясной фарш обжарьте на раст. масле, посолите, поперчите.
2. Ломтики батона намажьте сливочным маслом, сверху положите кружочки бананов, обжаренный мясной фарш. Сверху смажьте майонезом, посыпьте тёртым сыром и выложите на противень. Запекайте в разогретой духовке, пока сыр не зарумянится.

Антонина ШЕНКАРЁВА, с. Сергеевка, Воронежская обл.

РУЛЕТ ИЗ БУЛКИ

На 1 батон: 400 г сосисок, 100 г солёных огурцов, 80 г сливочного масла, 1 ст. л. мёда, петрушка, перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Разрезав батон пополам, выберите мякиш, подсушите его и измельчите.
2. Сосиски и огурцы мелко нарежьте, добавьте масло, мёд, измельчённую зелень, поперчите, посолите и смешайте с мякишем.
3. Наполните обе половинки батона полученной массой. Соедините и охладите. При подаче нарежьте рулет ломтиками.

Лана ИШАНОВА, г. Волгоград

ПАШТЕТ ИЗ КОПЧЁНОЙ РЫБЫ С ПЛАВЛЕННЫМ СЫРОМ

На 200 г филе копчёной рыбы: 2 плавленых сырка, 1 ст. л. рубленой зелени петрушки или лука, 2 ст. л. майонеза. Для подачи: ломтики хлеба или батона.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Копчёную рыбу очистите от кожи и костей, мелко порубите филе. Плавленые сырки натрите на крупной тёрке и разотрите с рубленой зеленью.
2. Всё соедините, добавьте майонез и ещё раз тщательно разотрите.
3. Готовый паштет намажьте на ломтики хлеба или батона и подайте к столу.

Лариса НИКУЛИНА, г. Ярославль

ГРЕНКИ «ДЛЯ ЛЮБИМЫХ»

На 4 ломтика тостового хлеба: 200 г куриного филе, 1 луковица, 100 г твёрдого сыра, майонез, раст. масло, молотый чёрный перец, соль, любой кляр.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. С вечера приготовьте фарш: куриное филе вместе с луком пропустите через мясорубку, смешайте с майонезом и тёртым сыром, заправьте солью и перцем по вкусу.
2. Утром вырежьте из тостового хлеба сердечки (ножом или с помощью формочки для печенья). В получившееся «сердечное» окошко заложите фарш, плотно утрамбовывая его.
3. Этот же фарш намажьте на вынутое «сердечко» из хлеба.
4. На раст. масле обжарьте гренки с двух сторон, прикрыв сковороду крышкой. А ломтики вынутого мякиша («сердечки») обмакните в кляр (любой по вашему вкусу) и жарьте так же, как и ленивые чебуреки.

Красиво, быстро и очень сытно.

СОВЕТ. Начинку для гренков можно приготовить другую. Например: 1-я — пропущенная через мясорубку с луком сарделька, рубленая зелень, сырое яйцо; 2-я — взбитое яйцо с молоком, щепоткой муки, тёртым сыром, зелёным горошком; 3-я — любая каша с жареным луком, зеленью, яйцом и кусочками копчёной колбаски.

Наталья ГОЛУБИНА, г. Брянск

МАКАРОНЫ С ВЕТЧИНОЙ, ФАРШЕМ, КАЛЬМАРАМИ, ШПИНАТОМ...



СПАГЕТТИ СО ШПИНАТОМ И ОРЕХАМИ

На 400 г спагетти; 400 г замороженного шпината, 2,5 ст. л. рубленых грецких орехов, 1-2 луковицы, 3/4 ст. сливок, 1 ст. л. сливочного масла, щепотка тёртого мускатного ореха, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Шпинат опустите в кипящую воду, поддержите 30-40 сек. Откиньте на дуршлаг и дайте остыть.
2. Спагетти отварите в кипящей подсоленной воде до готовности. Откиньте на дуршлаг.
3. Лук очистите, нарежьте кубиками и обжарьте на сливочном масле. Влейте сливки, доведите до кипения. Добавьте рубленый шпинат. Тушите 2 мин. Посолите, поперчите, приправьте мускатным орехом.
4. Смешайте спагетти со шпинатом, луком и сливками, посыпьте грецкими орехами и подайте к столу.

Елена ПИСАРЕНКО, г. Балаково, Саратовская обл.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ВЕРМИШЕЛИ С ФАРШЕМ И ГРИБАМИ

На 250-300 г вермишели (или некрупных макарон типа рожков, перьев); 500 г мясного фарша, 200 г шампиньонов, 1 луковица, 2-3 помидора, 2 зубчика чеснока, раст. масло, чёрный молотый перец, соль. Для соуса «Бешамель»: 50-70 г сливочного масла, 3-4 ст. л. муки, 2-3 ст. молока, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Вермишель отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг.
2. Грибы и лук порубите, обжарьте вместе с мясным фаршем на раст. масле.
3. С помидоров снимите кожицу, натрите на крупной тёрке, добавьте на сковороду к фаршу и грибам. Посолите, поперчите, тушите 15-20 мин. В конце приготовления добавьте пропущенный через пресс чеснок.
4. Приготовьте соус. Масло растопите в сотейнике, всыпьте муку, перемешайте, слегка обжарьте. Влейте тонкой струйкой молоко, хорошо перемешайте, доведите до кипения. Варите до загустения, посолите.
5. В форму для запекания выложите вермишель, разровняйте. Затем выложите половину соуса и мясо-грибной фарш, залейте оставшимся соусом. Запекайте 20-25 мин. в духовке при 180°C.

Лариса ГУБАНОВА, г. Вологда

«БАНТИКИ» С ВЕТЧИНОЙ И ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ

На 400 г пасты в виде бантиков; 200 г ветчины, 400 г замороженного зелёного горошка, 250 г сметаны, 1 луковица, 50 г сливочного масла, приправы к спагетти.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенный лук мелко порежьте, обжарьте на сливочном масле до золотистого цвета, добавьте горошек и тушите 10 мин. Ветчину нарежьте кубиками, добавьте к горошку, тушите ещё 5 мин. Добавьте сметану и уваривайте 10 мин., пока не загустеет.
2. Макароны отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, затем смешайте с приготовленной заправкой, добавьте приправы и прогрейте 1 мин.

Александра БЕЛЯКОВА, г. Омск

СПАГЕТТИ С КАЛЬМАРАМИ

На 250-300 г спагетти; 3-4 кальмара, 2 моркови, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1/2 лимона, оливковое масло, сахар, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Спагетти отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, обдайте кипятком и выложите в кастрюлю, чтобы они не остыли.
2. Кальмары очистите, промойте, отварите в кипящей подсоленной воде 2-3 мин., затем выньте шумовкой, немного охладите и нарежьте соломкой.
3. Лук нарежьте полукольцами, чеснок пропустите через пресс, обжарьте в небольшом количестве масла, затем добавьте натёртую на крупной тёрке морковь, жарьте до готовности моркови. Затем добавьте кальмары и слегка обжарьте, помешивая. Посолите, поперчите, добавьте щепотку сахара, перемешайте, прогрейте несколько секунд, снимите с огня и полейте соком лимона. Подайте к спагетти, не перемешивая.

Полина ГЕОРГИЕВА, г. Саратов

ИЗРАИЛЬСКАЯ ЗАПЕКАНКА

На 250 г макарон; по 1 сладкому перцу зелёного и красного цвета, 1 помидор, 1/2 ст. оливок без косточек, 1 ст. л. консервированных грибов, 50 г сыра, 1 луковица, 100 г йогурта или сметаны, 2 яйца, 1 куриный бульонный кубик, раст. масло, перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенный от семян сладкий перец и помидор нарежьте кубиками, оливки и грибы — брусочками. Сыр натрите на мелкой тёрке. Лук порубите и обжарьте в масле.
2. Макароны сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг. Когда вода стечёт, соедините с овощами, оливками и грибами, поперчите, посолите, перемешайте. Залейте йогуртом, смешанным со взбитыми яйцами, посыпьте раскрошенным кубиком и тёртым сыром.
3. Выложите массу на смазанный маслом противень, накройте фольгой, запекайте на среднем огне примерно 30 мин. За 5 мин. до окончания снимите фольгу.

Елена КОГТЕВА, г. Владимир

РОГАЛИКИ С КУРАГОЙ И ОРЕХАМИ

На 2,2 ст. муки: 250 г сливочного масла, 250 г творога, 1/3 ст. сахара, 1 ч. л. ванильной эссенции, 1/4 ч. л. соли. Для начинки: 1 ст. грецких орехов, 200 г кураги, 3/4 ст. сахара, 1/2 ч. л. молотой корицы, 1 ст. абрикосового джема. Для оформления: 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. корицы, 1/3 ст. молока.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Размягчённое сливочное масло и творог взбейте с помощью миксера на низкой скорости. Введите ванильную эссенцию, соль, половину муки и сахар. Добавьте оставшуюся муку и перемешайте деревянной ложкой.

2. Разделите тесто на 4 части и заверните каждую в прозрачную плёнку. Положите в холодильник на 2-3 ч. (можно на ночь).

3. Приготовьте начинку: смешайте нарубленные грецкие орехи, курагу, сахар и корицу.

4. Положите фольгу на 2 больших противня, смажьте их жиром. Нагрейте духовку до 170°C. Положите одну часть теста на стол, посыпанный мукой, раскатайте в круг диаметром 23 см. Оставшееся тесто храните в холодильнике. Намажьте тесто 2 ст. л. джема, посыпьте 1/4 частью начинки. Слегка вдавите начинку в тесто.

5. Острым ножом разрежьте тесто на 12 равных кусков. Из каждого куска теста, начиная от изогнутого края, скатайте рогалик. Положите рогалики на противень острым краем вниз на расстоянии 1 см друг от друга. То же самое повторите с оставшимся тестом.

6. Смажьте 2 ст. л. сахара и 1 ч. л. корицы. Смажьте рогалики молоком. Посыпьте корицей с сахаром. Выпекайте рогалики на двух противнях в течение 30-35 мин. В середине выпекания поменяйте противни местами.

Вера ФЕДОРЦОВА, г. Краснодар

ПИРОГ «ЛЮБИМЫЙ»

На 1 ст. муки: 3 яйца, 1 ст. сахара, 1/2 ст. молока, 1 ст. распаренной и мелко нарезанной кураги, 1 ст. изюма без косточек (1 ст. грецких орехов), 1/2 ч. л. соды, уксус или лимонный сок.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца разотрите с сахаром, добавьте молоко, распаренную и мелко порезанную курагу, промытый обсушенный изюм (орехи). Добавьте муку и погашенную уксусом или лимонным соком соду, перемешайте.

2. Тесто выложите в смазанную маслом форму. Выпекайте до золотистого цвета.

СОВЕТ. Если есть сметана, взбейте её с сахаром и обмажьте пирог приготовленным кремом. Однако и без крема пирог съедается очень быстро.

**Галина ГЛАЗКИНА,
с. Верхнерусское,
Ставропольский край**

ЛАКОМСТВА С СУХОФРУКТАМИ



ФИНИКОВЫЙ ПИРОГ

На 2 ст. муки: 300 г фиников, 100 г маргарина, 1 яйцо, 1 ст. сахара, 1,5 ч. л. соды, уксус, раст. масло для смазывания формы. Для крема: 1 банка варёной гущёнки, 200 г сливочного масла, орехи — по желанию.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Финики нарежьте мелкой соломкой, залейте 1 ст. кипятка с разведённой в нём 1 ч. л. соды. Накройте крышкой и оставьте на 30 мин.

2. Затем финики отожмите, добавьте растопленный маргарин, яйцо, взбитое с сахаром, оставшуюся соду, погашенную уксусом, всыпьте муку и замесите пышное тесто.

3. Вылейте тесто в смазанную маслом форму, выпекайте 45 мин.

4. Для крема взбейте 1 банку варёной гущёнки с 200 г сливочного масла. Можно добавить измельчённые орехи.

СОВЕТ. Если удвоить количество продуктов, можно испечь два коржа и, промазав их кремом, вы получите «Финиковый торт».

Вероника ДОНЦОВА, г. Новочеркасск, Ростовская обл.

«ДОМОВИЧКИ» С СУХОФРУКТАМИ

На 3/4 ст. муки: 100 г горького шоколада, 120 г сливочного масла, 3 яйца, 250 г сахара, 50 г кураги, 50 г сушёного инжира, 2 ст. л. коньяка, 50 г рубленых грецких орехов, ванилин, 1/2 ч. л. разрыхлителя, по щепотке соли, молотой гвоздики и кардамона, 1/2 ч. л. корицы. Для оформления: 2 ст. л. коньяка, 5 ст. л. сахарной пудры.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сухофрукты промойте, обсушите, порубите, залейте 2 ст. л. коньяка и настаивайте 1 ч.

2. Шоколад растопите на паровой бане. Сливочное масло расплавьте в жидком шоколаде. Охладите. Взбейте яйца, сахар и ванилин, добавьте к шоколадному маслу. Перемешайте с мукой, разрыхлителем, солью и пряностями. Добавьте рубленые грецкие орехи и сухофрукты.

3. Выложите противень пергаментной бумагой и накройте половину противня сложенной вдвое фольгой. Выложите тесто на половину противня, накройте фольгой, и выпекайте в духовке при 180°C в течение 30 мин.

4. Перемешайте сахарную пудру и 2 ст. л. коньяка и намажьте массой горячий корж. Охладите и нарежьте кусками.

Ольга УХИНА, г. Барнаул

КОКТЕЙЛЬ С ФИНИКАМИ И МОРОЖЕНЫМ

На 1 ст. фиников без косточек; 1 ст. молока, 300 г ванильного мороженого. Для украшения: 1 ст. л. молотых грецких орехов.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Финики и молоко взбейте в блендере, добавьте мороженое и ещё раз взбейте.

2. Разделите на две порции. Посыпьте молотыми грецкими орехами.

Светлана НОСКОВА, г. Рыбинск

БУЛОЧКИ С СУХОФРУКТАМИ

На 2 ст. пшеничной муки; 1,5 ст. муки с отрубями, 1 ч. л. молотой корицы, 1 пакетик сухих дрожжей, 1 ч. л. сахара, 1/2 ст. молока (жирностью 6%), 2 кислых яблока, 2 ст. л. лимонного сока, 100 г маргарина, 250 г нежирного творога, 2 яйца, 2 ч. л. соли, 100 г молотого фундука, по горсти кураги, чернослива без косточек и очищенных кедровых орехов. Для смазывания: 1/2 ст. молока (жирностью 0,5%).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Смешайте муку, корицу, дрожжи и сахар. Влейте жирное молоко, замесите тесто. Дайте постоять 20 мин.

2. Сухофрукты промойте и замочите в холодной воде. Очищенные яблоки натрите на тёрке и смешайте с лимонным соком. В тесто добавьте растопленный маргарин, творог, яйца, соль, молотый фундук, натёртые яблоки. Тщательно вымесите и дайте постоять 20 мин.

3. Тесто разделите на 20 круглых булочек, выложите на смазанный маслом и посыпанный мукой противень. Дайте булочкам подняться в течение 15 мин.

4. Сухофрукты откиньте на дуршлаг, обсушите бумажным полотенцем. Разложите сухофрукты и кедровые орехи по булочкам, слегка вдавливая их в тесто. Смажьте булочки нежирным молоком. Выпекайте в предварительно нагретой до 180°C духовке в течение 50-60 мин. Во время выпекания периодически смазывайте поверхность булочек нежирным молоком.

СОВЕТ. Если у вас нет муки с отрубями, можно заменить её обычной мукой, добавив в неё немного измельчённых отрубей.

Александра ЗВОНАРЕВА,
г. Орёл

ПЕЧЕНЬЕ ИЗ МЮСЛИ С СУХОФРУКТАМИ

На 1,5 ст. мюсли с сухофруктами и орехами (или по 1/2 ст. мюсли, мелко нарезанных грецких орехов и кусочков любых сухофруктов); 2 яйца, 1 ст. л. мёда, 1/4 ст. воды, 1/2 пакетика разрыхлителя, 1 ч. л. корицы, раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мюсли, орехи, сухофрукты перемешайте с мёдом, яйцами, водой, добавьте разрыхлитель и корицу. Ещё раз перемешайте, чтобы получилась однородная масса.

2. Выложите слоем на смазанный раст. маслом противень (лучше антипригарный). Выпекайте до золотистого цвета. Снимите с противня, разрежьте на квадраты и остудите.

Алла НАЗАРОВА, г. Рязань

РУЛЕТ-ПЛЕТЁНКА «НЕЖНОСТЬ»

На 100 г сливочного масла; мука, 200 г сметаны жирностью 20%, 1/2 ст. сахара, 1 ч. л. разрыхлителя, 1 пакетик ванильного сахара. Для начинки: густое варенье или джем, 200 г сухофруктов (курага, чернослив, изюм), 2 ст. л. коньяка, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. молотой корицы. Для смазывания рулета: 1 яйцо, сахар.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Смешайте сметану, масло, сахар и ванильный сахар. Добавьте разрыхлитель, постепенно всыпьте муку (столько, чтобы замесить гладкое, слегка липнущее к рукам тесто). Тесто вымесите, оберните плёнкой, положите на 1 ч. в холодильник.

2. Приготовьте начинку. Сухофрукты вымойте, нарежьте мелкими кубиками. Залейте коньяком, оставьте на 1 ч. Затем добавьте сахар и корицу.

3. Разделите тесто на 2 части, раскатайте в прямоугольники. На один прямоугольник выложите полоску варенья (джема), на второй сухофрукты. Скатайте два рулета, переплетите их между собой.

4. Выложите плетёнку в выстланную пергаментом форму, смажьте слегка взбитым яйцом, посыпьте сахаром. Выпекайте около 45 мин. в разогретой до 180°C духовке.

Наталья ПАНАРИНА, г. Рязань



ИНЖИР В СМЕТАНЕ

На 300 г сушёного инжира; 400 г сметаны, 1,3 ст. сахарной пудры, 1 ст. ядер грецких орехов, лимонная кислота на кончике ножа.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Инжир хорошо промойте, залейте небольшим количеством воды, добавьте лимонную кислоту, доведите до кипения и дайте постоять 20-25 мин.

2. Орехи измельчите. Сметану разотрите с сахарной пудрой и половиной орехов.

3. Инжир разложите в вазочки, залейте сметаной, посыпьте оставшимися орехами.

Валентина ГАВРИЛОВА, п. Молодёжный, Тульская обл.

ЧАЙНЫЙ НАСТОЙ С ЧЕРНОСЛИВОМ И ЛИМОНОМ

На 200 г чернослива без косточек; 1 ст. л. мёда, 1/2 ч. л. тёртой лимонной цедры, 1 ч. л. лимонного сока, 2 пакетика жасминового или смородинового чая.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Промытый чернослив, мёд и лимонную цедру залейте 1 ст. воды и доведите до кипения. Снимите с огня, добавьте пакетики чая и настаивайте 3 мин.

2. Затем удалите пакетики, добавьте лимонный сок и настаивайте ещё несколько минут.

Мария ПАНФИЛОВА, г. Дзержинск



Для
И. А. КОРОЛЁВОЙ,
г. Воронеж

Готовим под грилем

Вашей духовке с грилем можно приготовить аппетитную курочку, куриные крылышки и другие блюда. Вот очень простой рецепт. Курицу натираем солью, специями, немного смазываем растительным маслом. Хорошо использовать специальную приправу для гриля, в состав которой входит мускатный орех, майоран и можжевельник. Кладём курицу на решётку (не на противень и не в форму!) или нанизываем на вертел, обязательно ставим вниз противень для стекающего жира. Жарим курицу в режиме гриль при температуре 200°C около часа, или чуть больше. Чтобы проверить, готова курица или нет, протыкаем её ножом. Если выделяется светлая жидкость — курица готова. Решётку с кури-

цей обычно ставят на средний уровень. По этому же рецепту жарят и крылышки-гриль. Готовятся они всего 30 мин. и получаются, как на костре. Чтобы стекающий жир не горел, под курицу (мясо) можно поставить лист с водой. Но самое практичное — это поставить лист с отваренной в течение 5-10 мин. картошкой. Тогда у вас получится и курица, и гарнир сразу. Пару слов по поводу бытовой техники. Вы

А. М. ЗВОНАРЕВА, г. Орёл

С аппетитной корочкой

Под гриль можно поставить уже готовое блюдо (к примеру, жареное или запечённое) или овощи, чтобы получить аппетитную корочку. Чтобы расплавить сыр, шоколад или поджарить чеснок на уже приготовленном блюде, его нужно поместить на расстоянии 7-10 см от гриля. Духовку можно не включать, особенно если блюдо находится не в жаропрочной посуде.

Н. Е. ГОРСКАЯ, г. Краснодар

Расскажите, пожалуйста, как можно сделать дома шоколадные завитки для шоколадного торта? Такие украшения (похожие на маленькие шоколадные свитки) обычно бывают на покупных тортиках и пирожных.

Е. М. БОРТНИК, г. Липецк

После операции проходила лечение и реабилитацию в санатории. Кормили нас там, конечно, очень хорошо — диетическими блюдами, от которых организм идёт на поправку. Мне очень понравилось нежное и воздушное мясное суфле. Жалею, что не подошла к повару и не спросила рецепт. Теперь вот, в надежде, обращаюсь к читателям «Женсовета». Если кто знает, научите, пожалуйста, как готовить мясное суфле.

Н. И. СУВОРОВА, г. Воронеж

Во многих рецептах сказано, что соусы нужно уваривать до загустения. Это довольно длительный процесс. Если добавить муку или крахмал, соус получится гораздо быстрее, но, как говорят кулинары, вкус уже совсем не тот. Подскажите, пожалуйста, может быть есть какие-то тонкости, как побыстрее уварить соус?

Е. С. ЖУКОВА, г. Белгород

Блинчики: работа над ошибками

Думаю, блинчики у вас могли получиться «резиновыми» на вкус по двум причинам. Во-первых, если в тесто для блинчиков входит растительное масло, добавлять его нужно в самом конце, после муки и окончательного замеса. Иначе тесто получится плотным, слишком упругим и невкусным. Вливают масла ровно столько, сколько указано в рецепте, не больше. Во-вторых, не нужно слишком взбивать яйца и само тесто. Некоторые хозяйки вообще не пользуются миксером, а замешивают тесто вручную. Возможно, вы слишком сильно взбили тесто.

Чтобы блинчики не рвались во время выпечки, нужно дать тесту немного постоять, чтобы «заработала» клейковина. Наверное вы замечали, что к концу выпечки блинчики получаются намного лучше, чем вначале. Не расстраивайтесь, всё приходит с опытом.

А. П. САВЕЛЬЕВА, г. Тамбов

Для
Е. П. СЕВЕРИНОЙ,
г. Тамбов



добавить больше сахара в саму начинку). Затем понемногу, хорошо перемешивая, чтобы не было комочков, добавляю муку. Тесто должно получиться, как густая сметана. После этого развожу до нужной консистенции минеральной водой, добавляю немного растительного масла. Тесто готово. На хорошо прогретую сковороду, смазанную кусочком несоленого сала, разливаю тесто тонким слоем (если тесто плохо растекается по сковороде, добавьте ещё немного минеральной воды).

Е. М. ПЕРОВА, г. Липецк

Секреты вкусных блинчиков

Успех блинчиков зависит, конечно же, от правильно замешанного теста. Я делаю так: в пол-литра молока бью 2 яйца и хорошо взбиваю, добавляю соль и 1/2 ч. л. сахара (много сахара сыпать не нужно, потому что блины будут прилипать к сковороде. Если вы делаете блинчики со сладкой начинкой, лучше

7 вопросов ЕКАТЕРИНЕ ОЛЬКИНОЙ



Екатерина Олькина – популярная молодая актриса российского кино. Родилась 8 ноября 1985 г. в городе Котласе Архангельской области, а детство провела в Самаре. В юности Екатерина мечтала стать певицей, занималась вокалом. После окончания школы собиралась поступать в эстрадно-джазовое училище, но неожиданно для себя подала документы в РАТИ (бывший ГИТИС), который и окончила в 2008 году. Телезрители знают актрису по ролям в сериалах «Течёт река Волга», «Однажды в Ростове», «Другая жизнь», «Семейный альбом». В прошлом году Екатерина отметила своё тридцатилетие, вышла замуж за актёра и музыканта Ивана Замотаева и родила сына.

О СЛУЧАЙНОСТЯХ И ЗАКОНОМЕРНОСТЯХ

— Когда вы приехали в Москву, то видели себя исключительно певицей, а в итоге стали актрисой. В какой момент поняли, что вы всегда получаем то, что нам и нужно?

— Я верю, что у каждого есть свой путь. Можно, конечно, расширить о стену лоб и нос сломать, но всё равно, судьба ведёт нас по избранному пути, ничего не бывает просто так. Недавно я возобновила занятия вокалом. В нашей профессии ни один навык не бывает лишним. Вдруг мне предложат роль певицы? Сейчас я занимаюсь ещё и верховой ездой, потому что актёр должен уметь держаться в седле. Я хочу быть максимально оснащённой технически, готовой для любой роли.

О СТОЛИЧНОЙ ЖИЗНИ

— Многие, приезжая в мегаполис из провинции, в первое время испытывают шок. А как было у вас?

— Детские годы я провела в Самаре, это большой город-миллионник. Там тоже есть метро. (Смётся.) И ритм моей жизни был достаточно энергичным. В три года мама отдала меня на танцы, в четыре – отвела в бассейн, в музыкальную школу и кружок рисова-

ния. Музыкой я занималась серьёзно, пела хорошо. Мы даже ездили во Францию с мюзиклом «Другой мир», это была совместная российско-французская постановка. Я прожила там полтора месяца.

Так что жизнь была насыщена и до переезда в Москву. Радикально ничего не менялось. Тем более со мной приехала мама, которая не захотела оставлять дочку одну. Мы вместе снимали квартиру, и это очень помогало, потому что здесь, в Москве, у меня был такой... кусочек дома. Всё органично развивалось. Потом мы уже купили квартиру и папу из Самары перетасили. (Улыбается.)

О БОГДАНЕ СТУПКЕ

— Вашего отца в фильме «Однажды в Ростове» сыграл Богдан Ступка. Каким он вам запомнился?

— Несмотря на статус, популярность и занятость, Богдан Сильвестрович был (до сих пор непривычно использовать это слово!) открытым человеком, который сразу к себе располагал. На момент съёмки этого фильма я, по сути, была дебютанткой, и Богдан Сильвестрович очень меня поддерживал. Например, он сразу начал называть меня Катрусей, на украинский манер. Шутли, что на площадке собрались все его дети, ведь Алёна Бабенко

играла его дочь в фильме «Водитель для Веры», а Володя Вдовиченков сына в картине «Тарас Бульба». Богдан Ступка был человеком с большой буквы и до последнего сохранял незамысленный, по-детски наивный взгляд на работу, на всё, что его окружало. Мне бы тоже так хотелось.

О ЛИЧНОМ

— С будущим мужем познакомились на работе?

— На кинофестивале. И достаточно долго просто общались. До этого меня привлекал совершенно другой тип мужчин – какие-то протестные, рок-н-рольные личности.

— А Иван?

— То, что он делает для своей группы «Замотаев Бэнд», – очень даже рок-н-ролл. (Смётся.) Но по отношению ко мне он проявляет совсем другие черты характера, становится мягким и терпеливым. Вообще, сначала я влюбилась в то, что он делает. Он приглашал меня на концерты, спектакли. Отношения должны развиваться, это нормально. Мне очень важно, чтобы человек, который рядом со мной, открывал для меня

новый мир. Я считаю, это уникальная возможность дополнить друг друга, а если возникает такое желание, то и в чём-то измениться самой.

О СЕБЕ

— Катя, а вы фамилию поменяли?

— Нет. Меня же все знают как Олькину! Когда я пришла в первое в своей жизни актёрское агентство, мне предложили поменять фамилию. Я тогда была совсем маленькой, как-то растерялась. Но кто-то из кастинг-директоров сказал: «Пусть даже не думает, такая фамилия запоминающаяся!» Ну и мой семье приятно, что я работаю как Олькина.

— А как проводите свободное время, если оно сейчас выпадает?

— Я очень люблю активный отдых. Даже если я куда-то еду, мне хватает двух дней полежать на пляже у моря, потом всё. Мне нужно куда-то рваться, на экскурсии, выставки. Что-то смотреть, узнавать. Я вообще мечтаю попутешествовать, посмотреть мир. Пока мало где была, но очень хочу увидеть много.

ГЕНИАЛЬНАЯ УБОРКА

Представьте, что вам внезапно позвонили родственники или друзья и объявили, что собираются зайти в гости. Отказать неудобно, а в квартире такой беспорядок, что, как говорят, будто Мамай прошёл со своим войском. Не беда, за час можно провести «косметическую» уборку: нужно только подойти к этому делу творчески. Если же удастся привлечь к работе домочадцев, можно даже успеть пригостить угощение на скорую руку.

ГОСТИНАЯ

Уберите из комнаты, в которой вы будете принимать гостей, все лишние вещи: игрушки, журналы, косметику. Возьмите корзинку или коробку и соберите разбросанные книги, косметику и другие мелочи. (По местам всё разложите позже, когда будет свободная минутка). Почистите ковры и паласы пылесосом, не особенно вдаваясь в подробности (уборка углов и труднодоступных мест). Поправьте диванные подушки, покрывала, салфетки. Протрите пыль. Сбрызните окна и зеркала спреем для мытья окон и протрите обработанные поверхности сухой тряпкой.

Если у вас есть домашние животные, которые любят пошалить, эвакуируйте их на время приёма гостей в другое помещение.

КУХНЯ

Закройте отверстие мойки и замочите посуду в горячей воде, добавив жидкость для мытья посуды. Тем временем протрите плиту, поверхности столов, дверцы шкафчиков, холодильник. Уберите внутри шкафчиков все лишние кастрюли и сковороды. Теперь вам осталось быстро помыть посуду и протереть пол — после этого кухня засверкает, как новенькая!

ВАННАЯ КОМНАТА

Пустите из крана самую горячую воду, закройте дверь — пусть ванная наполнится паром. Через несколько минут выключите воду и



пройдитесь губкой по всем кафельным поверхностям. После воздействия пара грязь удаляется быстрее. Запылившиеся бутылочки и тюбики на время поставьте внутрь шкафчиков (ими можно заняться во время генеральной уборки). Возьмите дватри флакона в одной цветовой гамме и составьте композицию. Хорошо, если цвет полотенец и мыла будет соответствовать тону аксессуаров.

ПОЖАЛЕЙТЕ СЕБЯ

Как обычно полоскает бельё большинство наших женщин? Наливают полную ванну, затем после полоскания меняют весь объём воды несколько раз. Хозяйки, в чьих квартирах уже установлены водяные счётчики, вряд ли будут так делать. И всё же если вам не жалко тратить воду, пожалейте хотя бы своё время и силы: налить полную ванну, прополоскать бельё, отжать, вылить воду, снова налить...

На самом деле ничего этого не нужно. Моющему средству, чтобы бесследно раствориться, необходима не только вода, но и достаточное количество времени. Как сказали бы

учёные, скорость его диффузии — конечная, и она не очень велика. Другими словами, современные моющие средства вымываются из выстиранного белья после того, как оно

полежит в непероточной воде 10-15 мин. ВЦ проточной воде, представьте себе, почти столько же. Но будет ещё лучше, если вы оставите на какое-то время кран открытым, «закопав» в глубине таза с бельём душевой шланг. При этом через верх переполненного таза будут вымываться все поверхностно-активные вещества, оседающие на водной границе. Кладёте выстиранное бельё в чистую воду и на 15 мин. вы свободны. Можно поговорить по телефону. Или выпить чашечку кофе. Потом смените воду ополосните бельё дочиста. Но обратим внимание на рекомендации специали-

стов, которые считают, что полноценное отполаскивание, скажем, хлопка и льна получается, только когда первое полоскание происходит при температуре 40-50°C, второе — 30-40°C, а последнее не более 15-18°C. Можно и меньше.

Дело в том, что разрушение волокон ткани, которое мы добивались при замачивании и стирке в горячей воде, нарушает структуру ткани. При сушке эта деформация волокон может сохраниться, и ткань непоправимо теряет прежний вид. Вот для чего каждое следующее полоскание требует более холодной воды, чем предыдущее. Тогда волокна ткани постепенно сжимаются и принимают прежнюю форму, а заодно ещё и выталкиваются уцелевшие частицы грязи и остатки моющих средств. Так что наши прабабушки знали, что делали, полоская бельё в ледяной проруби.



ГИПОЭСТЕС-РАСТЕНИЕ В ГОРОШЕК

Гипоэстес (гипестес) — это растение для тех, кто любит цветы с различными пёстрыми листьями. Представьте себе невысокий пышный кустик с листьями яйцевидной формы, на которых редкие просветы обычной зелёной окраски соседствуют со множеством ярко-розовых, пурпурных, белых пятен и брызг. Согласитесь, что такую зимне-радостную и в то же время нежную окраску листьев редко встретишь.

В англоязычной литературе гипоэстесы называют — «polka-dot plant» — «растение в горошек», которое легко понять, глядя на его оригинальную внешность. Кстати, за рубежом его выращивают на улице, на клумбах. Наибольшей популярностью пользуются низкорослые сорта гипоэстесов.

Родиной гипоэстеса считаются тропические районы Южной Африки и остров Мадагаскар. Род насчитывает около 150 видов, относится к семейству Акантовых, в культуре же разводят чаще всего два-три вида.

Особое признание в комнатном цветоводстве получили два привлекательных вида — гипоэстес кроваво-красный и гипоэстес листоколосковый.

Гипоэстес кроваво-красный — красивый полукустарник, густо разветвлённый, едва достигающий 50 см высоты. Листья у него узко-яйцевидной формы, по краям слегка волнистые, тёмно-зелёного цвета, спурпно-красными жилками и мелкими розовыми или пурпурными пятнами. Цветки мелкие, венчик светло-пурпурный, с белым зевом.

Гипоэстес листоколосковый отличается от кроваво-красного мягкими фиолетово-красными листьями. Цветы одиночные, лавандового цвета.

Цветки у гипоэстесов нельзя назвать совсем некрасивыми. Но отцветают растения очень быстро, цветки осыплются. А самое главное — после цветения листья мельчают, а растение вытягивается. Поэтому, как только растение соберётся зацвести, стрелку лучше всего заранее обре-

зать.

Можно посадить несколько видов гипоэстеса в один широкий горшок, это дружное семейство подарит удивительную радужную палитру.

МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ И ОСВЕЩЕНИЕ

Растение очень светолюбивое и лучше всего выращивать его на южных или восточных окнах, притеняя от прямых солнечных лучей. В светлом помещении листья имеют яркую и пёструю окраску. В тени держат гипоэстес не рекомендуется, т. к. с листьев сразу же пропадут все декоративные пятна. Можно выращивать растение без солнечного света, используя фитолампы в течение 15-16 ч. в сутки.

ТЕМПЕРАТУРА

Растение плохо переносит перепад температур, не любит сквозняков. В весенне-летний период оптимальная температура для гипоэстеса 22-25°C. В осенне-зимний период температура не должна быть ниже 17°C. Летом растение хорошо вынести на свежий воздух.

ПОЛИВ

Гипоэстес поливают обильно в течение всего года, но по мере подсыхания верхнего слоя субстрата. Лишь после весен-

ней обрезки полив немного уменьшают до момента отрастания новой листовой массы.

ВЛАЖНОСТЬ

Чтобы растение сохраняло привлекательность листьев, его следует регулярно опрыскивать, особенно в зимний период во время отопительного сезона. Для опрыскивания можно использовать только тёплую кипячёную воду.

ПОДКОРМКА

Гипоэстес в течение всего года нуждается в подкормках. Удобрять следует 1-2 раза в месяц комплексными, минеральными удобрениями для цветущих растений. Зимой дозировку удобрений немного уменьшают, но ни в коем случае не прекращают.

Из-за недостатка питания, листья начнут темнеть и засыхать.

РАЗМНОЖЕНИЕ

Гипоэстес размножают семенами и верхушечными черенками. Семена высевают в марте, слегка присыпают их почвой, накрывают стеклом или плёнкой, содержат при температуре 13-18°C. Всходы появляются быстро.

Размножение черенками можно проводить в течение всего года. Нужно взять черенки небольшого размера, но на них должно быть 2-3 узла. Укореняют

в воде с добавлением древесного угля или сразу в субстрате, накрыв черенок стеклянной банкой, при температуре 22—24°C.

ПЕРЕСАДКА

Пересадку производят каждый год в начале весны. Горшок следует брать на 1,5 размера больше предыдущего, неглубокий, но достаточно широкий. Грунт берётся лёгкий и плодородный. Субстрат составляют из смеси компоста, листовой земли, торфа и крупного песка в пропорции 1:1:1:2. На дно горшка насыпают дренаж.

ВРЕДИТЕЛИ И БОЛЕЗНИ

Гипоэстес относится к неприхотливым растениям и редко страдает от вредителей. Но при нарушении режима содержания растение может поражаться тлей и белокрылкой. При появлении вредителей следует обработать растение мыльной водой или инсектицидами.

Болезнями гипоэстес почти не поражается. Но из-за сильного переувлажнения почвы могут почернеть листья.

Гипоэстес — растение небольшое и не займёт много места, но благодаря красоте своих листьев он великолепно украсит ваш дом.

Подготовила
Нина ЧЕБОТАРЁВА





ЖЕНСКИЕ ОШИБКИ В БРАКЕ

Все счастливые новобрачные похожи друг на друга. Все несчастные супруги несчастны по-своему. Среди мужчин давно укоренилось мнение, что ангелоподобное существо без кольца на безымянном пальце и любимая официальная жена — это два разных человека. Причинами таких перемен, конечно, становятся мужчины — грубые, неромантические, невнимательные, да и вообще обмельчавшие. Это общеизвестно. Но иногда ошибки допускаем и мы с вами. Вот топ главных женских ошибок, который нам удалось определить, опрашивая знакомых, изучая статистику и сверяя всё с собственным опытом.

1. НЕ РАССЛАБЛЯТЬСЯ!

Многие девушки расценивают свадьбу, как финишную ленточку, после которой можно падать без сил. Цель достигнута — никуда он теперь не денется. Высокие каблук, причёску и сексуальные платья можно смело менять на домашние тапочки, бигуди, любимый халатик и питательную маску для лица цвета хаки. Да, конечно, он уже — Свой, и ты нравишься (должна нравиться!) ему в любом виде. А он и не возражает, что характерно.

Итого: со временем куда-то подевается флёр романтики, недосказанности, загадки, если хочешь... И вернуть его будет ой как непросто.

2. СПАСИБО, МИСТЕР БЕЛЛ!

По словам профессионалов, чтобы отговорить человека броситься с моста, хорошему психологу требуется от 15 до 30 минут. Чтобы отговорить подругу от покупки такой же,

как у тебя кофточка, иногда не хватит и трёх часов. Но твой муж тоже иногда хочет пообщаться с тобой. И не понимает, о чём можно болтать столько времени. Хочет понять, но не понимает. Даже когда прислушивается. Ведь он почти наверняка не в курсе последних трендов в весенних коллекциях и ничего не знает о развитии отношений Стёпы и Алёны.

Итого: какими бы важными тебе ни казались обсуждаемые проблемы, с точки зрения твоего мужа ты просто тратишь то время, которое могла бы потратить на него.

3. ПОСТ СДАЛ! ПОСТ ПРИНЯЛ!

Одна из главных супружеских ролей мужа — помогать жене по хозяйству! В этом абсолютно уверены 99% жён и 1% мужей. Замечательная почва для семейных конфликтов. Приходящий с работы муж полагает, что основные свои функции, добытчика, он уже выполнил и заслуживает отдыха, который должна обеспечить ему

любимая половинка. Но не тут-то было! На тебе держится семейный очаг! Ты сидишь с ребёнком, ходишь по магазинам, стираешь, убираешь, готовишь! Поэтому к вечеру ни физических, ни душевных сил не остаётся. А он, вместо того, чтобы помочь — диван, пиво, телевизор.

Итого: спокойную жизнь тебе гарантирует только чёткое понимание своих ролей в браке. Самые тяжёлые семейные конфликты начинаются в тех случаях, когда представления каждого из супругов о ролях — его собственной и второй половины — расходятся.

Так что общайся, договаривайся и соблюдай договорённости. А физические и душевные силы старательно сохраняй до прихода любимого — вам обоим от этого будет только лучше. А! Ещё можно просто скоротать по голове лентяю. Но это очень радикальное средство. А в отдельных случаях ещё и одноразовое.

4. СОВЕТ ДА ЛЮБОВЬ?

У каждого мужчины в голове есть некоторое количество тараканов, которых лучше не трогать во избежание... Например, чувство собственного достоинства — это святое. Даже не само чувство, а наши о нём представления. Поэтому, если по милости жены какие-либо слова и поступки мужа могут быть истолкованы в обществе как его промах, — жди взрыва атомной бомбы. Ну, или петарды. В зависимости от темперамента.

Итого: не давай своему мужу советов прилюдно, не критикуй и не комментируй прилюдно его слова и поступки. И вообще, для того, чтобы на тебя обратили внимание, не обязательно что-либо говорить. Ведь ты так потрясающе выглядишь!

5. SNOP БЫЛО!

Хуже поражения любимой футбольной команды для твоего мужа может быть только совместный поход по магазинам. Лучше оставь его дома, например, мастерить скворечник. Лучше от этого будет всем (подумай о бездомных скворцах).

6. ГРЯЗНОЕ ЗАНЯТИЕ

Мало что раздражает мужчину больше, чем генеральная уборка в его присутствии. Первых звуков работы пылесоса вполне достаточно для того, чтобы твой муж был готов куда-нибудь сбежать. И тут важно вновь направить его энергию в нужное русло. Если скворечник уже готов, можно отправить его к своей маме, чтобы починил ей утюг.

7. ЧИСТАЯ ПОБЕДА

Ты — самая лучшая! Это аксиома. И доказательства здесь не нужны. Поэтому — внимание! — никогда не акцентировать внимание на своём превосходстве над мужем в чём бы то ни было. (Результаты замеров объёма груди — не в счёт). Кстати, вождение машины лучше мужа — это вообще фатальная ошибка. Исправляй, как хочешь.

8. КТО ХОДИТ В ГОСТИ ПО УТРАМ?

Конечно, у тебя есть лучшая подруга. И никакой телефонный разговор не заменит вам живого человеческого общения. Но здесь, как и везде, нужна мера. Помни о том, что частое хождение в гости к незамужним подругам без мужа (да и с ним, пожалуй, тоже) может сильно раздражать супруга. Дело в том, что, по мнению мужей, (и небезосновательному) незамужним девушки говорят, в основном, о мужчинах, обсуждая их недостатки и их достоинства.

9. О ПОДМИГИВАНИИ И НЕРВНОМ ТИКЕ

Конечно, тебя хотят все мужчины. Ну или абсолютное их большинство. Стоит тебе зайти в офис к мужу (кстати, зачем ты это сделала?) — и все сотрудники уже сворачивают шои, наблюдая за твоими передвижениями. И вот именно в этом месте

хочется напомнить, что флирт со знакомыми мужа — это плохо. Флирт с незнакомыми я просто не рассматриваю, поскольку такое даже ошибкой назвать трудно. Это — криминал.

10. ВСЯКОГО ДОВОЛЬНО

Десятое место поделили сразу несколько типичных ошибок жён.

Одна из распространенных женских ошибок в случае, если в браке что-то не складывается, винить во всем мужа: не «тот» человек попался, а попался бы «тот», то всё бы и получилось. Конечно, бывают случаи, когда человек, который стал твоей второй половиной, действительно не в порядке — тяжелый психопат, патологический алкоголик или какой-нибудь душевнобольной с симптомами злойной деструкции окружающих. Но в целом, в основной массе браков проблема не в партнере, а в отсутствии партнерства. И поэтому сидеть и грезить о некоем идеале, вместо того чтобы строить серьезные и долгосрочные отношения с человеком, которого ты любишь, и который любит тебя (хотя вы оба временно и забыли об этом), — это чистой воды сумасшествие. Так что попробуй это правило; если тебя что-то не устраивает в отношениях с мужем, то менять надо не мужа, а отношения.

**Простое, но очень верное
правило!**

которые примерно в равной степени могут привести к неприятным последствиям для семьи: любые нежелательные отзывы о его маме, друзьях, сексуальных способностях и сексуальных потребностях. Критические дни (понимаю, что эта ошибка заложена генетически, но сделать с этим ничего не могу. Хотя бы с ПМС что-то решайте, не знаю). Крик и слезы как часто используемое средство воздействия.

Этот список, безусловно, не полон, хотя и его вполне достаточно для того, чтобы проверить на прочность твоего благоверного. Впрочем, даже если ты намеренно совершивши абсолютно все упомянутые ошибки, вероятность того, что муж тебя бросит, все равно крайне невелика. Ведь по статистике мужнины становятся инициаторами развода только в 9% случаев. Но и тут они умудряются проявить слабость.

Каждый четвертый разведённый мужчина повторно женится на своей предыдущей жене, каждый третий — к этому стремится.



Подводный мир с его тайнами и неповторимыми красками притягивает даже тех, кто вообще не умеет плавать. Достаточно увидеть по телевизору, какая диковинная жизнь кипит под многометровой толщей вод морей и океанов, чтобы загореться желанием увидеть всё это хоть одним глазком. И подобное желание вовсе не так сложно осуществить, как это кажется на первый взгляд, достаточно обзавестись... грамотно оборудованным аквариумом.

Сегодня умение оформить аквариум возведено в ранг настоящего и весьма престижного искусства, служению которому не стыдно посвятить себя профессиональным дизайнерам и архитекторам, только не обычным, а с приставкой «аква».

Аквадизайн многолик. Одних только разновидностей аквариумов не счесть: морские аквариумы, пресноводные, «голландские» и т. д.

Заняться аквадизайном у себя дома может практически каждый. Если вы не претендуете на какую-то особую экзотику вроде акватерариума, вполне можно обойтись и без услуг профессионалов.

Достаточно будет лишь почитать литературу по оформлению и содержанию современных аквариумов, посоветоваться с опытными аквариумистами или выслушать рекомендации продавца-консультанта в зоомагазине, куда вы отправитесь приобретать всё необходимое для осуществления своей затеи.

МОРСКОЙ АКВАРИУМ

Ёмкость с солёной водой, заселённая жителями морей и океанов, пока является почти экзотикой. Считается, что это чуть ли не единственная разновидность домашнего водоёма, заботу о котором разумнее всего доверить специалистам. Ведь для морского аквариума потребуются больше оборудования, чем для пресноводного. Да и обитатели солёных вод гораздо более капризны. Собственно ручно владельцам морских аквариумов доверяют только кормить своих обитателей. Морской аквариум, в отличие от пресноводно-



го, совсем не обязательно заселять активными «жильцами». Некоторые предпочитают, чтобы в домашнем «океанариуме» присутствовали лишь коралловые отмыли — так называемые живые камни. Это участки коралловых рифов, на которых произрастают особые виды водорослей, а также селятся беспозвоночные существа. В наиболее просторных и дорогостоящих аквасистемах с живыми камнями с комфортом «квартируют» крабы, креветки, морские звёзды, морские ежи, анемоны, рачки, моллюски и т. д.

ПРЕСНОВОДНЫЙ АКВАРИУМ

Пресноводный аквариум — одна из наиболее популярных разновидностей домашнего водоёма. Впрочем, это никак не сужает круга возможных вариантов его создания — от полупрозрачного кувшинчика до огромной ёмкости объёмом до нескольких сотен литров.

Прилавки зоомагазинов наверняка приятно удивят вас огромным разнообразием аквариумного декора. Так, например, заднюю стенку аквариума можно украсить замысловатой заставкой в виде самклеющейся плёнки.

В качестве обитателей аквариума могут быть не только рыбы, но и лягушки, черепашки, маленькие рачки и даже пресноводные креветки! Только перед тем как поку-

пать несколько разных видов живых существ, обязательно посоветуйтесь с продавцом: уживутся ли? Впрочем, с этим лучше пока повременить. Для начала нужно немного набраться опыта.

Начать следует, естественно, с приобретения аквариума и необходимого оборудования.

● Зоомагазинов и специализированных отделов в торговых центрах сейчас предостаточно, но и на птичьем рынке можно найти выгодные предложения.

● Бывалые аквариумисты говорят, что чем больше аквариум, тем легче за ним ухаживать. И это действительно так. Только не для новичка! Оптимальный вариант — аквариум на 30-40 литров. Не меньше и не больше.

● Аквариум, крышку для него и тумбу можно приобрести как в комплекте, так и по отдельности. Тумбу, особенно если аквариум небольшой, можно не покупать — просто поставить его на стол, к примеру. А вот без крышки не обойтись. Иначе из вашего аквариума получится замечательный пылесборник. И уж тем более никак нельзя без неё, если в доме есть кошка.

● Из оборудования вам понадобятся, прежде всего, фильтр, который одновременно очищает воду и насыщает её кислородом. Нелишним



ИДЕИ ДЛЯ ИНТЕРЬЕРА

●Очень компактно размещается в комнате плоский настенный аквариум, похожий на картину.

●Узкая и высокая напольная ёмкость с рыбками — весьма эффектный «аксессуар» для интерьера любого стиля.

●Объёмные аквариумы (или группа аквариумов) подчас используются для зонирования помещения, то есть служат декоративной перегородкой.

●Мини-аквариумы обычно прекрасно смотрятся среди горшков и кашпо зимнего сада.

будет и терморегулятор. Фильтр и терморегулятор выбираются в соответствии с объёмом аквариума. Чтобы не ошибиться, изучите информацию на их упаковке. На первое время необходим ещё сачок. Вот, пожалуй, и всё.

●Теперь о наполнении аквариума. Чего только нет сейчас в зоомагазинах! Весёленькие разноцветные шарики из пластика предлагаются в качестве грунта, искусственные растения самых экзотических форм и цветов, всевозможные замки и «затонувшие» корабли. Не перегружайте аквариум такими вещами, всё-таки он должен быть для ваших рыб домом, а не тюрьмой. Конечно, натуральные, живые растения будут объедаться рыбками, обростать мелкими водорослями, но с этим нужно смириться и просто менять их время от времени.

Но сочетать живые и искусственные растения можно и, в некоторых случаях, даже нужно. Например, чтобы скрыть от глаз не слишком декоративно выглядящий фильтр.

●И, наконец, поговорим о рыбках. Идеальны для новичка золотые рыбки. Существуют десятки

и сотни разновидностей, но все они произошли от обычных карпов, поэтому не сильно привередливы. Золотые рыбки в идеальных условиях могут жить до двадцати лет. Но если ваши проживут хотя бы три-пять лет — это уже хорошо. Кстати, не покупайте крупных, взрослых рыбок, берите подростков. Соблазнительно запустить сразу замечательную красавицу, но на поверку рыбка может оказаться старой и долго радовать вас не будет.

Рыбки время от времени погибают — и это, конечно, неприятно. Но, поверьте, положительных эмоций они приносят гораздо больше.

А ещё древние китайцы верили, что если в доме умирает золотая рыбка, значит живущих в нём обошла стороной какая-то беда. То есть они своеобразные хранители дома.

●Наследок несколько коротких советов.

- Помните, что рыбки чаще погибают от перекармливания, а не от голода. Не бойтесь оставить их на выходные. Пара дней голодовки им не повредит.

- Не увлекайтесь живым кормом, с ним часто переносятся болезнетворные микроорганизмы. Пользуйтесь сухим.

- Читайте специальную литературу, особенно периодику. И просто кла-

дезь информации вы сможете найти на интернет-форумах.

ФЛОРАРИУМ

Флорариум, или, как его ещё называют, «голландский» аквариум — домашний водоём, населённый исключительно живыми растениями.

Принцип оформления флорариума отличается от других видов.

●Аквариумный грунт (натуральный, а не искусственный) обязательно нужно время от времени «начинать» питательным субстратом, который поможет растениям хорошо и увеличиваться в объёмах.

●Подсветку тоже желательно выбрать специфическую. Сегодня в продаже уже появились лампы, которые способствуют росту растений.

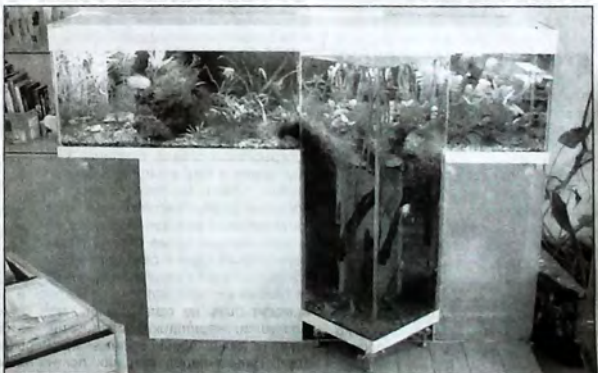
●Плотность засадки во флорариуме очень велика. В одном аквариуме запросто могут уместиться более 1000 растений! Чаще всего возле задней стенки высаживают наиболее высокие растения, а у передней — смотровой — самые низкие, которые специалисты называют почвопокровными.

●Чтобы флорариум не выглядел слишком скучным, можно использовать не только растения разного «роста» или обладателей стеблей и листьев различной формы, но и разнообразные водоросли.

●Если же вы решите оборудовать свой флорариум, руководствуясь собственной фантазией, можно засаживать водное пространство не так плотно. Тогда потребуются и другие элементы подводного декора. Для этого можно использовать различные замысловатые коряги.

●Если же вам больше нравятся композиции из камня, выбирайте гранит, кварц, базальт или кремний.

Анна ЗАВРАЖНОВА



ХОРОШИЙ И ПЛОХОЙ

В последние годы много говорится о том, что прогрессирование атеросклероза и связанные с ним инфаркты и инсульты напрямую зависят от повышенного уровня холестерина в крови.

Это действительно так. Однако холестерин — не простое вещество. Это незаменимый участник обмена веществ, который входит в состав половых гормонов и желчных кислот, без него невозможно построение мембраны клетки. Поэтому, если резко ограничить поступление холестерина с пищей или применять лекарства, полностью выводящие холестерин из организма, со здоровьем могут возникнуть проблемы. Где же «золотая середина»?

Ответ дали исследования учёных. Современная медицина рассматривает холестерин как собирательное понятие. Сам по себе холестерин нерастворим. В организме он, как правило, соединён с белком. Соединения белка и холестерина называют липопротеидами.

Существуют липопротеиды низкой плотности — ЛПНП. Их повышенное количество ведёт к развитию атеросклероза: утолщается стенка сосуда, развивается атеросклеротическая бляшка. Закупорка сосуда бляшкой может закончиться инфарктом миокарда или нарушением мозгового кровообращения. За это свойство медики обозначают липопротеиды низкой плотности термином «плохой холестерин».

Липопротеиды высокой плотности (ЛПВП), наоборот, полезны. Их называют «хороший холестерин». Чем больше «хорошего холестерина», тем дольше живёт человек, чем больше «плохого» — тем больше вероятность осложнений атеросклероза.

ПРОВОДИМ ДИАГНОСТИКУ

Определить приблизительный риск атеросклероза можно по биохимическому анализу крови, который показывает уровень общего холестерина. Но более правильно делать специальный анализ, который показывает уровень липопротеидов низкой и высокой плотности, триглицеридов, то есть какая часть холестерина состоит из «хорошего», а какая — из «плохого». В этих нюансах сможет разобраться только специалист.

Мужчинам целесообразно сделать анализ на холестерин впервые в 35-40 лет, особенно, если есть дополнительные факторы риска — курение, диабет, гипертония, избыточный вес.



ХОЛЕСТЕРИН: ВРЕДЕН ИЛИ ПОЛЕЗЕН?

Женщинам рекомендуется проверить уровень холестерина с наступлением менопаузы.

Если в анализе общий холестерин равен 220-250 мг/дл (или 5.7-6 ммоль/л), стоит задуматься, правильно ли вы питаетесь. Особенно, если у вас есть другие факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Необходимо изменить образ жизни: больше двигаться, меньше есть и следить за тем, что ешь. Контролировать результаты нужно в течение первых 2-4 месяцев ежемесячно, чтобы оценить эффективность вашей диеты.

НЕТ БУТЕРБРОДАМ. Попробуйте резко снизить потребление сливочного масла, в идеале перейдите на оливковое. Про маргарин забудьте навсегда.

ОТКАЖИТЕСЬ от каждогодневного употребления сливок, сметаны, жирных сыров и яиц, а заодно и бросьте курить. Очень полезен переход на овощную диету. Растительная клетчатка активно выводит лишний холестерин. Овощи также богаты полезными витаминами и бета-каротином. А в баклажанах и кабачках содержится особая кислота, которая помогает выводить жир из организма. Очень удобно использовать для приготовления вторых блюд всевозможные смеси мороженых овощей. Но не

добавляйте в них острые приправы, повышающие аппетит, томатные соусы и кетчупы.

ЕШЬТЕ масла, орехи, семена и зерновые (особенно пророщенную пшеницу), богатые витамином Е и ненасыщенными жирными кислотами. Особенно полезны оливковое масло, миндаль и авокадо.

ЕШЬТЕ сардины и другую жирную рыбу. В рыбе много очень полезных омега-3 ненасыщенных жирных кислот. Помните, что мясо птицы содержит меньше холестерина, чем говядина, рыба — меньше, чем птица. Свинина богата холестерином больше, чем говядина, но меньше, чем любая колбаса или сосиски. Икра, яичный желток, жареная кожа на птице и жирные молочные продукты — чемпионы по содержанию холестерина. Много жира также в сладкой выпечке и конфетах с начинкой.

ИЗМЕНЯЙТЕ способы приготовления пищи — готовьте на пару, в микроволновой печи или обжаривайте без масла. Используйте непригораемые сковородки.

ПЕРЕКУСЫВАЙТЕ сухофруктами и свежими фруктами, нежирным печеньем и чипсами.

ЕШЬТЕ специальные антихолестериновые продукты. Одной из последних новинок является йогурт с фитостери-

нами. Это особые растительные вещества, которые не дают усваиваться холестерину. Вместо того чтобы поступать в кровь, а затем откладываться на стенках сосудов, он естественным путем выводится из организма. Это помогает снизить риск развития атеросклероза, гипертонии и других сердечно-сосудистых заболеваний. Единственное «но» — есть такой йогурт в большом количестве не следует. Он в чём-то схож с лекарством: его дозировка точно рассчитана: 1-2 стаканчика в день. Считается, что лучше всего он подходит тем, кому за 35, а также тем, кто ведёт малоподвижный образ жизни и питается жирной пищей.

ВНИМАНИЕ!

Уровень общего холестерина, равный 280-300 мг/дл (7-7,5 ммоль/л) — тот порог, когда надо переходить к решительным действиям. Лучше не пытаться справиться с проблемой самостоятельно. В причинах такого серьёзного нарушения должен разобраться врач.

БАДЫ ИЛИ ЛЕКАРСТВА?

Подспорьем в деле снижения «плохого» холестерина могут стать БАДы. Но надо понимать, что это — не лекарства и чуда не делают. Пищевые добавки рекомендуются только людям с незначительным повышением уровня холестерина. К тому же принимать можно лишь те, эффективность которых подтверждена серьёзными научными исследованиями. Это важно, поскольку биодобавок на рынке много, а серьёзные исследования проводились лишь по единицам из них.

Условно БАДы, контролирующие уровень холестерина, можно разделить на три группы:

- улучшающие обмен липидов (в их состав входит чесночный экстракт);
- препятствующие усвоению пищевого жира в кишечнике (на основе хитина ракообразных);
- специализированные продукты питания (например, масло проростков пшеницы и рыбий жир).

Чтобы реально понизить уровень «плохого» холестерина и повысить уровень «хорошего», нужны специальные препараты — статины или фибраты. Лекарства для снижения уровня холестерина очень эффективны. Но принимать их нужно регулярно и только по совету врача.

Обычно лекарства назначают в следующих случаях.

●Если человек в течение 3-6 месяцев выполнял все немедикаментозные рекомендации по снижению уровня холестерина, но анализы не пришли к норме.

●Если у пациента, помимо высокого уровня холестерина, имеются другие факторы риска атеросклероза, инфарктов и инсультов (ожирение, тяжёлая артериальная гипертония, сахарный диабет).

●Если больной страдает стенокардией, перенёс инфаркт миокарда, нестабильную стенокардию, мозговой инсульт или ему проведена операция на сердце (аортокоронарное шунтирование или стентирование).

Свой уровень холестерина в крови знают не более 5% россиян. Для сравнения, в США и Европе эта цифра составляет почти 80%. Такое халатное отношение к холестеринемому фактору риска инфарктов и инсультов вполне уязвливается с высоким уровнем смертности от сердечно-сосудистых заболеваний в нашей стране. Если в США и Западной Европе за последние 20 лет наблюдается чёткая тенденция к снижению смертности, то у нас этого снижения не происходит.



Холестерин в крови

Лекарственные препараты приводят не только к снижению общего холестерина, но и к нормализации баланса холестерина. Но если понизить «плохой» холестерин они могут на 30%, то поднять «хороший» — всего на 5-15 процентов. Амплитуда медикаментозного воздействия на «хороший» холестерин очень невысокая.

Поэтому врачи рекомендуют всё равно соблюдать немедикаментозные меры. Улучшают соотношение «хороший-плохой» холестерин в пользу «хорошего» ходьба, плавание, отказ от курения, снижение веса, небольшие дозы сухого красного вина.

СЕКРЕТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

Фитотерапевты считают, что в деле снижения уровня холестерина смогут помочь травы. Вот наиболее проверенные и популярные рецепты.

■Перемешать 2 измельчённых зубчика чеснока, 10 ядер грецких орехов, 1 ст. л. нерафинированного раст. масла. Полученную массу намазывать на хлеб. Есть ежедневно утром по 1-2 бутерброда (при хорошей переносимости чеснока и отсутствии заболеваний желудочно-кишечного тракта).



■Отжать сок из 500 г черноплодной рябины. Принимать по 2-3 ст. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды. Хранить сок в холодном месте.



■Взять 5 ст. л. измельчённых молодых игол или сосны, по 2 ст. л. измельчённых плодов шиповника и луковой шелухи. Залить 0,7 л воды, довести до кипения и кипятить на маленьком огне 10 мин., настоять 12 ч., процедить и пить по 1 ст. л. 2 раза в сутки. Курс лечения — 4 месяца.

■Растолочь среднюю головку чеснока, положить в стеклянную банку и залить стаканом нерафинированного подсолнечного масла. Поставить на нижнюю полку холодильника, настоять 2 дня. Перед употреблением масло и чеснок перемешать и добавить к 1/2 ст. л. чесночного масла 1/2 ст. л. сока лимона. Смесь принимать 3 раза в день за полчаса до еды в течение 1-3 месяцев.

Женская консультация



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

Правда ли, что молочницу теперь можно вылечить всего одной свечой или одной таблеткой?

Н. П., г. Алексеевка, Белгородская обл.

Именно по такой схеме сейчас происходит лечение острой молочницы. Оно обычно проводится приёмом одной таблетки или капсулы, содержащей флуконазол. Это могут быть дифлюкан, микофлюкан, флюкостат, микосист или их аналоги.

Несмотря на то, что эти препараты относятся к безрецептурным, перед их применением стоит сделать мазок. Возможно, грибковая инфекция соседствует с другими заболеваниями, и тогда эффекта от лечения не будет. Кроме того, нужно учитывать, что препарат имеет противопоказания и побочные действия.

Как альтернатива таблеткам при лечении острой молочницы могут применяться местные средства. Особенно эффективны они, когда грибковая инфекция возникла впервые. Среди противогрибковых свечей тоже есть «препарат одной дозы». Курс лечения свечами, содержащими вещество сертаконазол, составляет один день. Это средство вызывает мало побочных эффектов. Возможно лишь жжение в месте введения и аллергические реакции.

Но хочу подчеркнуть: при хронической молочнице, когда у женщины и до дел появляются обострения, схемы применения противогрибковых препаратов совсем другие. Так что лечение должен назначать врач.

У меня обнаружили уреоплазму. Как от неё избавиться и как быстро это надо делать?

С. В., 24 года, Липецкая обл.

Уреоплазма – это условно патогенный микроорганизм. То есть во многих случаях он в небольших количествах сосуществует с нами и не причиняет особого вреда. Однако в результате снижения иммунитета у женщин иногда уреоплазмы начинают активно размножаться. На процесс могут повлиять болезни, стрессы, ухудшение условий жизни, строгие диеты. Тогда эта инфекция становится опасной, вызывая воспаление. У женщин обострение уреоплазмоза может привести к воспалению придатков, следствием которого может быть бесплодие или невынашивание беременности.

Потому что уреоплазменную инфекцию рекомендуется лечить, особенно тем, кто собирается стать мамой. Для эффективного излечения необходимо принимать антибиотики. Иногда их сочетают друг с другом, так как ко многим препаратам уреоплазма выработала устойчивость. Как и в лечении любых других заболеваний, передающихся половым путём, в лечении уреоплазмоза должны участвовать оба партнёра, иначе не избежать повторного заражения.

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

Несколько месяцев назад установила внутриматочную спираль. С тех пор всё время чувствую дискомфорт. Мне говорили, что это пройдёт. Но сколько ещё нужно ждать?

О. Д., г. Астрахань

Внутриматочная спираль, введённая правильно, не должна ощущаться вами. Скорее всего, часть спирали находится в канале шейки матки. Это бывает либо если спираль неправильно подобрана по размеру, либо если она частично выпала.

В любом случае вам нужно обратиться к гинекологу, и сделать УЗИ. Вероятно, что придётся эту спираль убрать и ввести новую. А, возможно, дискомфорт имеет какие-то другие причины, которые может выявить только врач-гинеколог при осмотре.

У меня периодически обостряется бактериальный вагиноз. Чем он опасен, и можно ли его излечить раз и навсегда?

О. Ч., г. Тула

При бактериальном вагинозе во влагалище становится совсем мало нормальных молочнокислых бактерий. Их отсутствие создаёт благоприятные условия для размножения других бактерий.

Потому что если на фоне бактериального вагиноза во влагалище попадают болезнетворные микробы, то воспалительные заболевания приобретают более тяжёлое течение. Одна инфекция часто наслаивается на другую.

Кроме того, бактериальный вагиноз увеличивает риск воспаления слизистой оболочки матки – эндометрита. Дисбактериоз влагалища может служить неблагоприятным фоном для развития рака шейки матки. Бактериальный вагиноз у беременных повышает частоту воспалительных осложнений у матери и ребёнка в послеродовом периоде.

При лечении бактериального вагиноза используются антибиотики местного действия и препараты, восстанавливающие нормальную микрофлору. Если в дальнейшем у женщины не будет причин для появления бактериального вагиноза, то он излечивается. Но чаще всего этот недуг всё-таки «возвращается». Ведь его могут спровоцировать и стрессы, и гормональные колебания, и даже неправильное питание.

Как быть, если сил уже почти нет, а надо сделать ещё кучу работы?

Самые распространённые способы поднятия жизненного тонуса комментирует терапевт, кандидат медицинских наук Ольга Алексеевна Мубаракшина.

СПОСОБ ПЕРВЫЙ: ЧАШЕЧКА-ДРУГАЯ КОФЕ

То, как на человека действует кофе, а точнее, кофеин, напрямую зависит от состояния нервной системы. У переутомлённого человека он может вызвать парадоксальную реакцию — то есть сонливость. Но чаще кофеин действует возбуждающе. Причём при его передозировке внимание может расфокусироваться, и вместо желанной работоспособности мы можем получить полный хаос в голове.

Кроме того, излишек кофе может вызывать сердцебиение, повышение артериального давления и даже зависимость. Так называемые «кофеманы» без своего любимого напитка испытывают слабость, головную боль и депрессию. А их работоспособность падает почти до нуля.

Поэтому злоупотреблять кофе не стоит. Максимум, что можно сделать для того, чтобы избежать, — выпить две маленькие чашечки кофе с интервалом в 1-1,5 часа. Более мягко действуют на организм мате и зелёный чай. Их стимулирующее действие выражено меньше, чем у кофе, но эффект от их приёма длится дольше, а побочные эффекты почти никогда не развиваются.

СПОСОБ ВТОРОЙ: ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ

Энергетические напитки бывают двух видов: спортивные и стимулирующие. Эффект первых развивается



БОДРОСТЬ ПО ЗАКАЗУ

ся только при регулярных спортивных занятиях. В них входит, как правило, комплекс витаминов и углеводов, а также L-карнитин, ускоряющий распад жиров и активизирующий рост мышц. Нервную систему напрямую они не тонизируют.

Что же касается истинных энергетических напитков, то в них чаще всего включаются тот же кофеин, а также экстракт гуараны. Это вещество из листьев латиноамериканского кустарника дольше, чем кофеин, тонизирует центральную нервную систему. Гуарана также способствует выбросу в кровь адреналина и превращению жиров в энергию. Однако этот компонент, как и кофеин, противопоказан гипертоникам, больным с аритмиями и стенокардией.

Кроме того, и кофеин, и гуарана могут вызвать обострение язвенной болезни, гастрита с повышенной кислотностью и стать причиной аллергии. Поэтому пить их надо как можно реже и не более одной баночки в день.

И помните, что, употребляя энергетические

напитки, вы обманываете собственный организм. Они действительно бодрят. Однако это искусственная бодрость, за которой неизменно следует усталость и «разбитость».

СОН КАК ЛЕКАРСТВО

Несмотря на обилие стимуляторов нервной системы, лучшим средством восстановления умственной работоспособности врачи считают сон. Недавние эксперименты учёных из США показывают, что 15-20-минутный сон при утомлении лучше всего восстанавливает внимание и скорость реакции. Они рекомендуют тем, кому приходится работать всю ночь, делать, при возможности, три перерыва на пятнадцатиминутный сон. Но не спите больше! Иначе наступит торможение нервной системы и работоспособность улетучится.

СПОСОБ ТРЕТИЙ: ЖЕНЬШЕНЬ И ЗЛЕУТЕРОКОКК

Женьшень и элеутерококк являются классическими адаптогенами. Они стимулируют организм и в физическом, и в психическом плане. А также защищают нас от вредного воздействия стресса.

Причём, что любопытно: это действие природные

стимуляторы оказывают не только на людей. И животные, и даже одноклеточные организмы под воздействием адаптогенов меньше реагируют на неблагоприятные факторы внешней среды.

Даже однократный приём этих средств заметно повышает работоспособность, заостряет внимание и улучшает показатели выносливости. Но лучше они действуют, когда их пьют курсом. Оптимальная длительность лечения — от двух недель до одного месяца. Затем нужно сделать перерыв не менее, чем на месяц.

Надо помнить, что растительные экстракты, скорее, помогают быстрому восстановлению организма, чем напрямую стимулируют нервную систему. Поэтому продержаться целую ночь без сна, выпив настойку женьшеня, вряд ли удастся. Зато их ещё одним эффектом является стимуляция иммунитета, поэтому болеть вы будете реже.

Но нужно помнить, что есть феномен индивидуальной чувствительности к этим препаратам. Кто-то на них реагирует совсем слабо, а у кого-то они могут вызывать не только бодрость. Довольно часто приём адаптогенов даёт побочные эффекты: сердцебиение, подъём артериального давления и бессонницу.

Поэтому при первом приёме женьшеня, элеутерококка и других растительных настоек надо очень внимательно наблюдать за своим самочувствием. И помнить, что эти средства противопоказаны при гипертонии, нарушениях сердечного ритма, повышенной возбудимости, в остром периоде инфекционных заболеваний.

Принимать женьшень и элеутерококк лучше всего с утра и в обеденные часы. А вечером можно успокоиться, приняв настойку пустырника.

ПРОТИВНА САМА СЕБЕ

НАЙДИ РАВНОГО СЕБЕ
МУЖЧИНУ

Всё очень просто, Марина! В начале письма ты с гордостью перечислила все свои достоинства, включая личную и финансовую независимость. Но чем-то ты всё-таки отталкиваешь мужчин, раз ни с кем не складываются длительные отношения? Думаю, всё дело как раз в этой твоей самодостаточности. У тебя всё есть. Даже ребёнок. И что прикажешь делать рядом с тобой мужчине? Получается, у него, кроме как развлекать тебя, не остаётся никаких функций. Мужчины боятся независимых женщин. Поэтому и женятся, чаще всего, на «серых мышках», которые будут заглядывать в глаза и ждать решения жизненных проблем. А умных и красивых можно и в любовницах держать. Для обыкновенного мужчины ты создашь проблему: с тобой всё время нужно быть начеку, нужно всё время «держаться спинку». То есть у обыкновенного мужчины появляется комплекс неполноценности. Что тут можно посоветовать? Либо научись притворяться серой мышкой, «лишь бы милый рядом...», либо найди сильного, свободного от комплексов, равного себе мужчину. Удачи!

Анна, г. Ростов-на-Дону

ПОСТАРАЙСЯ БЫТЬ
САМОЙ СОБОЙ

Марина, ты явно слишком хочешь понравиться этому человеку, поэтому и допускаешь многочисленные ошибки. Всё, что тебе можно посоветовать — это постараться быть самой собой с этим мужчиной. Не бойся ошибок. А если опять наскокнешь, искренне признай: «Знаете, мне так хочется вам понравиться, что я от волнения опять всё путаю». Пусть

это будет выглядеть наивно, но зато снимет с тебя груз недосказанности. Ты ведь уже не школьница и не студентка даже, у тебя уже многое в жизни свершилось и состоялось, в том числе и ты сама. Поэтому не стоит бояться быть отвергнутой. Ты находишься в таком счастливом возрасте и в таком статусе, что можешь позволить себе и флирт, и лёгкое увлечение, и большой роман. Не бойся сделать первый шаг, воспользовавшись удобным моментом. Если мужчина не заинтересуется тобой, ты, по крайней мере, перестанешь чувствовать себя крупной идиоткой и сосредоточишься на процессе обучения.

Ольга, г. Липецк

ЗАЧЕМ ТЕБЕ
НЕВРОТРЕПКИ?

Марина, по-моему, первое, что тебе стоит сделать — это перестать так явно искать мужа. Конечно, всем хочется семейного тепла, но это не значит, что нужно на всех подворачивающихся представителей сильного пола сразу мысленно примерять кольцо. Это и тебя нервнует, и окружающим очень заметно, и в большинстве случаев только отпугивает понравившегося мужчину. Лучший способ перестать отпугивать потенциальных женихов — стать независимой от присутствия рядом мужчины и начать жить для себя. Выбирать партнёров не по принципу «готово, да на что угодно, только женись», а исключительно из соображений собственного удовольствия. Тогда и у мужчин интерес появится. Ведь одно дело — общаться с дамой, у которой на лбу зелёной написано «хочу замуж, берите кто хочет»,

В январском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Марины из г. Рязани: «Мне 33, есть дочка-первоклассница. Разведена, довольно симпатична, мужчины заглядываются, но увы, не более. На личной жизни почти поставила крест. Длительные отношения ни с кем не складываются, хотя у меня много интересов: и коньки, и бассейн, и общаться со мной интересно — и сама знаю, и другие говорят. И финансово независима. Недавно пошла учиться на права, так стал нравиться инструктор. Вначале он хорошо ко мне относился, слышала, что свободен. Но в последнее время стала так коситься, будто за руль первый раз села. Обидно до слёз, он мной недоволен. Что со мной происходит? Сама понимаю, что выгляжу недовольной жизнью и несчастной женщиной. Противна сама себе. А так хочется женского счастья!» Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Марины.

с которой всё заранее понятно, не нужно никаких особых церемоний, и совершенно иное — встречаться с женщиной уверенной, самостоятельной, с обширными связями и кучей поклонников. Такой будет дорожить и постоянно доказывать ей собственную необходимость. А с инструкторами я бы тебе не советовала связываться вообще. Ни по вождению, ни в спортзале. У них слишком богатый выбор, чтобы быть спокойной, если вдруг что-то сложится. Зачем тебе лишние нервы? Нет, на пару встреч, в качестве «трофея» на стену — пожалуй. Но как серьёзный вариант рассматривать, как мне кажется, не стоит.

Ирина, г. Скоп

Со мной так быть
не может!

Наверное, я ненормальная. 8 лет назад от меня ушёл муж к женщине на 7 лет моложе меня. Она вошла в мою жизнь, когда я была в командировке. Вернувшись домой, я сразу почувствовала, что он изменился, но надеялась, что всё наладится само собой, может быть, просто отвык от меня за 4 месяца. Но нет. Вскоре он ушёл, но через 2 недели вернулся, а ещё через полгода ушёл окончательно. Эти 8 лет я думаю лишь о том, что он вернётся, что так быть не может, только не он и только не со мной. И ещё я мечтаю, чтоб у той... было всё плохо. Мне никто другой совсем не нужен, думаю только о нём. Как дальше жить, совсем не понимаю.

Инна, г. Севастополь, 35 лет

В январском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Алисы из г. Волгограда: «Я встречаюсь с парнем около полутора лет. Живём вместе недавно. Я узнала, что мой парень курит травку. Он называет это «покуриванием» и делает это раз в неделю. Я ему говорила, что это вредно, и он дал мне обещание, что он не будет, а недавно снова пришёл домой слегка навеселе. Ничего плохого он не делает и не выглядит неадекватным. Меня сам факт, что он курит, убивает. Я очень многого лишилась ради отношений с ним. Переехала к нему в другой город, оставив всех своих родных и близких, перевелась на заочное отделение. Думаю, что могу требовать, чтобы он этого не делал. Как мне быть? Ему 25 лет, стабильная работа, достаточно ответственная, но бросить курить он не может, самое обидное, что он не видит в этом ничего плохого». Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Алисы.

А Я ПОЖЕРТВОВАЛА РАДИ НЕГО ВСЕМ



ДАЛЬШЕ БУДЕТ ТОЛЬКО ХУЖЕ

Наркотики — это страшно. Знаешь, Алиса, твоя борьба с ним — это борьба с ветряными мельницами. Плохо это не только для его здоровья, но и для твоего и для твоих будущих детей. Я считаю, нужно немедленно возвращаться домой. Ты многим пожертвовала ради него, а он не хочет отказаться от своего «удовольствия». Ну и пусть балдеет дальше! Ты своими поступками доказала ему, да и родным и близким, свою любовь, так что твоя совесть чиста. А положить к ногам наркомана свою жизнь — это, извини, самоубийство. Ты ещё и не жила толком, Алиса! Никаких сомнений на его счёт быть не может, поверь! Дальше будет только хуже. Тебе на пути встретится безответственный, слабый мужчина. О каком будущем рядом с ним может идти речь? На его лечение уйдут не дни, не месяцы — годы! И не факт, что лечение будет успешным. Не трать зря драгоценного времени, собирай монетки и уезжай!

Надежда, г. Волгоград

ВОЗВРАЩАЯСЬ ДОМОЙ, А ПАРЕНЬ ПУСТЬ ПРИНИМАЕТ РЕШЕНИЕ

Алиса, любое регулярное употребление чего-либо, даже булок с сахаром, вредно для здоровья и считается

«зависимостью». Более того, любая зависимость имеет свойство прогрессировать, увеличиваются дозировки, частота, а потом начинаются эксперименты в попытке найти ещё более вкусную и сладкую «булочку». Так что твои опасения и тревоги не напрасны. Научно доказанный факт: редко кому удаётся остановиться на лёгком «допинге». И есть ещё одна проблема: когда любят, делают всё для того, чтобы любимому рядом с тобой было комфортно. А твой молодой человек делает всё себе в кайф. И то, что тебя напрягает его пристрастие, его не особо волнует. Так что, знаешь, видимо, ты приняла желаемое за действительное и слишком поторопилась, когда сожгла за собой мосты и рванула «в любовь». Честно говоря, это вообще большая глупость — переезжать в другой город, меняя коренным образом свою жизнь ради того, чтобы стать сожительницей. В 20 лет девушка достойна предложения руки и сердца для начала. А не койко-места в чужой, по сути, квартире. Что тебе с этим делать — думать сама. Я бы вернулась домой, восстановилась бы в вузе и предложила парню принять ответственное решение сразу по двум поводам. Первый: если он хочет, чтобы вы были вместе, то он переставит употреблять траву. Второй: если он хочет, чтобы ты жила с ним, то

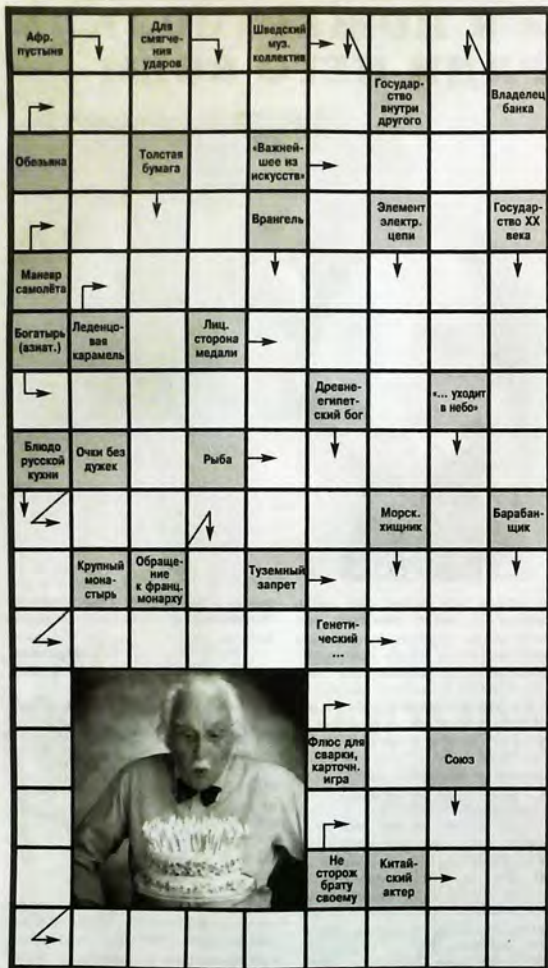
делает предложение и вы женитесь. И никаких компромиссов и жертв больше.

Вероника,
г. Самара

Я комплекую. Что мне делать?

Мне 23 года, у меня было достаточно парней, но серьёзных и длительных отношений не было ни разу — срок встреч максимум 3 месяца. Последние отношения начались пару лет назад: месяц мы встречались, потом он стал инициатором разрыва, через пару месяцев мы опять сошлись, но были просто любовниками, потом отношения плавным прекратились. Наши отношения развития не имеют, главным образом, из-за моих комплексов, которых с каждым годом становится всё больше. К примеру, у меня некрасивое лицо (сильные дефекты кожи), поэтому я стесняюсь ходить с парнем к его друзьям, да и вообще куда-либо с ним выходить. Так вот, прошло полтора года, он не забыл обо мне, зовёт съездить с ним и его друзьями отдохнуть. Что мне делать? Зачем я ему?

Мария,
г. Тамбов



■ ■ ■

— Почему ты такой грустный?
— Моя жена уезжает к морю на три недели...
— Тогда я тебя не понимаю.
— Если я не буду грустным — она передумает.

■ ■ ■

В большом магазине организо- ван показ модных купальников. Манекенщицы молоденькие, стройненькие, привлекатель- ные. У подиума среди зрите- лей — муж с женой. Муж, не отрываясь, смотрит на фигурки. Наконец жена не выдерживает:

— Ну, может, хватит пялиться? Эти дамочки не про тебя. Ты себя в зеркало-то видел?

— Да ладно, ты, вообще, молчи, мать шести детей!

— Нет, это ты молчи, отец четырёх!

■ ■ ■

Американка:

— Oh, my God!

Русская:

— И не говори, мой тоже гад.

■ ■ ■

— Ну, ты мне купишь это оже- релье или нет?

— Это ультиматум?

— Нет. Жемчуг.

■ ■ ■

Скоро мы будем счастливы!

— Да, осталось каких-то две недели!

— Как было бы хорошо, если бы это произошло завтра!

— Невозможно, дорогая, ведь не одни мы с тобой разводимся.

■ ■ ■

Молодая мама продавцу:

— Не кажется ли вам, что игрушка слишком сложна для малышей?

— Нет, она как раз рассчитана на то, чтобы приучить ребенка к современной жизни. Как бы малыш ни пытался её сложить, у него всё равно ничего не получится.

■ ■ ■

Неаполь. Многодетная мама- ша даёт интервью:

— У меня 10 детей и всех их я назвала Джениарино.

— А как вы их различаете? — спрашивает журналист.

— Я их зову по фамилии!

■ ■ ■

— Девушка, вы мне не пока- жете вон ту шляпку?!

— Почему не покажу, почему?! Я что, с вами поссорилась?!

■ ■ ■

— Девушка, я знаю, вы давно ждёте принца на белом коне!

— Да.

— Ну вот. Я пришёл.

— Круто, а где принц?

■ ■ ■

Офицер пришёл со службы домой. Поужинал, прилёг на диван и говорит жене:

— Принеси мне газету.

— А волшебное слово?

— Бегом!!!

АНЕКДОТЫ



Кому из нас не хочется проснуться свободным, счастливым и естественным, с любовью к себе и окружающему миру? Наслаждаться собой и всеми радостями многогранной и увлекающей в неизведанное жизни? Да, именно наслаждаться тем, что ты — единственное и неповторимое, божественное создание, достойное самого лучшего.

Изменись сам, полюби себя — и мир вокруг тебя изменится. Мы не раз слышали эти слова. Но так ли просто любить себя? И почему, слыша уничижительные реплики в свой адрес, мы соглашаемся с ними, принимая безоговорочно?

Подобные голоса «чужих бабушек», словно отзвуки прошедшего детства, на протяжении долгого времени, а порой и всей жизни, лишают нас радости быть самими собой. Срабатывает своего рода оборонительная система, защищающая чувственный мир, но лишаящая радости ощущения своего «Я». Любовь к себе иногда ассоциируется с любовью к нам других людей.



КАК ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ И ЖИТЬ В ГАРМОНИИ С СОБОЙ

Зависимость от чужого мнения и оценки — это, пожалуй, главная причина нашей нелюбви. Как же избавиться от навязанного нам извне мнения о себе и полюбить собственное «Я»? Мы хотим признать, что некоторые качества, на наш взгляд, единственно верные, как выход из тупиковой жизненной проблемы — «нелюби к себе», чтобы вы, наконец, вспомнили о занимающемся танце жизни.

1 «Меня любят и ценят настолько, насколько я люблю и ценю себя». Эта фраза должна стать основополагающим нравственным девизом жизни на пути любви к себе. Вы сами сможете стать источником радости и любви.

2 Никто не совершенен. Вспомните слова из фильма «В раззе только девушки»: «У каждого свои

недостатки». Полюбите себя такой, какая есть. Никогда не позволяйте унижать себя.

3 Не сравнивайте себя с другими. Вы особенны и неповторимы. Любить себя — значит осознать свои собственные достоинства.

4 Примите свои недостатки в какой-то ситуации: они могут засиять ярче достоинства.

5 Совершенствуйтесь: у вас всегда есть шанс стать лучше. Любить себя — значит постоянно работать над собой.

6 Не думайте о том, что о вас подумают другие: они сами заняты тем, что о них думаете вы. Формируйте свой позитивное мнение о себе.

7 Хвалите себя даже за самые маленькие успехи. Повторяйте себе: «Я просто прекрасна!»

8 Действуйте исходя из своих внутренних побуждений. Тогда не будет ощущения, что «делаю что-либо не по своей воле». Уважайте свои мысли, желания и мечты.

9 Стерайтесь, самостоятельно принимайте решения. Так вы сможете обрести собственную значимость и независимость.

10 Будьте самими собой: говорите и делайте то, что считаете нужным. При этом, конечно, не ущемляя интересы других.

И тогда у вас заискрится взгляд, а улыбка счастья и любви засияет на вашем лице... и вы преобразитесь прямо на глазах... Вы сами станете источником любви, радости, света и силы. Вы заживете в гармонии с собой. Вот увидите, у вас вой полнотой! Вы станете самыми красивыми на свете, ведь просто быть в ладу с самими собой, и с собой, и с окружающим миром.

ПОДПИСКА ПРИНИМАЕТСЯ С ЛЮБОГО МЕСЯЦА

Кулина

Подписной индекс:

12835

О ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ПИЩЕ **Кулина**

№ 1 (168) Январь-март 2016

128
рецептов
в номере

Ближички
с сюрпризом

Витаминные
салаты

Широкая
Масленица

Пельмени и вареники

Рыбные котлеты и зразы

Крупные
недорого и вкусно

Конфеты
по-домашнему

ЗНАКОМЫЕ ПЕКАКОМЦЫ

Миква

САЛАТЫ НА ЛЮБОЙ ВКУС

«Кулины»



САЛАТ «ЦВЕТОВАЯ ПОЛЯНА»
от Марины Григорьевой



САЛАТ «ЗВЕЗДОЧКА»
от Марины Григорьевой



САЛАТ «МОРСКАЯ ПЕНА»
от Анны Кравченко



САЛАТ «УТОЧКА С ОВОЩАМИ»
от Татьяны Беляковой

САЛАТ С СЕЛЬДЬЮ И ЯБЛОКАМИ
от Татьяны Беляковой

ЖЕНСОВЕТ
№5 (105) Май 2015
Кулина

В СЛАБОСТИ
НАША СИЛА
СТР. 3

КАК УСПЕТЬ
ВСЕ
СТР. 26

60 НОВЫХ
РЕЦЕПТОВ

ПЯТОЧКИ
КАК ШЕЛЛ
СТР. 11

СТР. 47

Меган Трейнор
ПРОТИВ ХУДОБЫ

Кулина. Женсовет

Подписной индекс:

60676

В марте в продаже
наш спецвыпуск
«Салаты на любой вкус
от Кулины»

