

ЖЕНСОВЕТ



№12(86) Декабрь 2013

Кулина

16+

ГОРОСКОП

2014

СТР. 6

ЖИР -
В МИНУС!

СТР. 9

В КАКОЙ
СКАЗКЕ
ТЫ ЖИВЁШЬ

СТР. 36

64
новогодних
рецепта

СОВЕТ
КУЛИНОЙ
№12(86) Декабрь 2013

ПРАЗДНИЧНЫЕ
САЛАТЫ



МЯСО,
ПТИЦА, РЫБА



ТОРТ «ЁЛОЧКА»

ГАЗЕТА
В ГАЗЕТЕ

ТЕМА НОМЕРА:

ВСТРЕЧАЕМ
НОВЫЙ ГОД!

Фоменко и Леонидов воссоединились

Легендарная группа «Секрет» в этом году отмечает 30-летний юбилей. В честь такого громкого события группа собралась в своём первоизданном составе.



К тому моменту, когда им пришла в голову идея фееричного воссоединения, Фоменко находился в Испании, а Леонидов — в Германии.

Написание новой музыкальной композиции группы происходило посредством Интернета. «Дело было так: я написал куплет и отправил его Николаю. Он, в свою очередь, прислал мне текст припева. Происходил весь этот процесс синхронно. То есть, пока он писал припев, к нему уже летел куплет. И наоборот», — рассказал Максим Леонидов.

В канун 30-летия группа уже успела выступить с сольными концертами в Москве, Санкт-Петербурге, Киеве и Минске, а также выпустила несколько песен в эфир радиостанций. Максим Леонидов подчеркнул: «Мы же не ставим перед собой цель вечного объединения. Мы свободны — это прекрасное чувство».

Николай Фоменко и вовсе заявил, что и речи нет о воссоединении, потому что они никогда не расставались: «Это для вас мы воссоединились. А друг для друга мы всегда были неразлучны».

Игорь Петренко забросил детей

Исполнитель роли Шерлока Холмса в одноимённом сериале Игорь Петренко в последнее время очень занят на съёмках. Он по-настоящему влюблён в своё дело, не боится дополнительных нагрузок, а наоборот, даже мечтает о них.

«Я мечтаю снимать кино, хотя очень благодарен актёрской профессии за тот мир, который она мне подарила. И изменять ей не намерен», — признался актёр.

Единственное, что расстраивает Петренко, это отсутствие времени на детей. Их за последний месяц Игорь почти не видел. «Дети живут и учатся за городом. Доехать к ним порой бывает невозможно чисто по времени. Слава богу, нам помогают бабушки-дедушки, сёстры, есть няня», — рассказал Петренко.

«Как только выдаётся свободная минутка, звоню постоянно, мы беседуем на разные темы. Самое главное, я пытаюсь не потерять с детьми связь», — рассказал артист.

Что касается жены Игоря Петренко Екатерины Климовой, то отношения с ней у актёра наладились. Игорь и Екатерина решили сохранить свой брак, и сейчас снова живут вместе. Актёры воспитывают Елизавету — дочь Екатерины от первого брака, а также двоих совместных сыновей — Матвея и Корнея.



Новая программа Юлии Меньшовой

На Первом канале в качестве ведущей программы «Наедине со всеми» начала свою работу актриса Юлия Меньшова. Передача сделана в формате интервью. К Меньшовой приходят знаменитости разных возрастов и откровенно рассказывают не только о личном, но и профессиональном.

Недавно гостьей Меньшовой стала популярная исполнительница Юлия Началова. Однако после программы поползли слухи, что артистка решила подать в суд на ведущую из-за конфликтной ситуации, произошедшей на съёмках. Якобы Началовой не понравились неудобные вопросы Меньшовой.



Однако сама Началова опровергла эту информацию. «То, что я подаю на Меньшову в суд, неправда! Вероятно, эту информацию запустили, чтобы сделать программе дополнительный пиар. Вообще могу сказать одно: эта программа действительно колкая. Но такого конфликта, какой раздули в прессе, у нас не было, хотя Юля часто задавала провокационные вопросы, касающиеся личной жизни. Были вопросы и интимного характера. Как правило, артисты стараются поменьше на эту тему говорить. Но Юля спрашивала напрямую и была упорна», — призналась Началова.



Всероссийское издание «Кулина. Женсовет» №12(86), Декабрь 2013 г. Выходит 1 раз в месяц. Учредитель и издатель — ООО Издательский Дом Лит-Пресс-Арт «Август-медиа». Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Свидетельство о регистрации ФС77-23676. Перепечатка информации, содержащейся в данном издании, возможна только с письменного разрешения редакции. Розничная цена — свободная. По вопросам распространения газет «Кулина» и «Кулина. Женсовет» обращаться по телефону (473) 261-06-58. По вопросам доставки изданий по подписке обращаться в местные узлы связи и управления. Телефон цеха экспедиции УФС Воронежской обл. (473) 266-38-90. Номер подписан в печать 21.11.2013 г. Отпечатано в ЗАО «Прайм Принт Воронеж» (г. Воронеж, пр. Труда, 48 л). Заказ № 3916. Тираж 19 900 экз. По вопросам полиграфического брака обращаться по адресу типографии. Главный редактор Светлана Ветрова.

Креативный редактор Сергей Ветров. Над номером работали: Наталья Батейкина, Нина Чеботарёва, Ирина Крестникова, Алла Орлова.

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



КОРПОРАТИВНАЯ ТУСОВКА

Корпоративная вечеринка – это такая же часть работы, как и любая другая. Поэтому, если тебе не безразлична твоя карьера, то и на этом поприще твоё поведение должно быть безупречным. Поверь, руководство оценивает и видит всё, включая твои наряды и победы в конкурсе: «кто выше всех прыгнул через веревочку».

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Во-первых, на корпоратив нужно прийти. Возможно, тебе этого совершенно не хочется. Но на работу же ты просыпаешься по утрам, значит, придётся прийти и сюда. Игнорировать корпоратив можно только тем, кто уже стал дико большим начальником или супер-незаменимым специалистом.

Отказ — это показатель нелояльности сотрудника по отношению к компании. Если ты твёрдо решила не идти, у тебя обязательно должна быть уважительная причина, которая начинается со слов: «Поверьте, я бы очень хотела пойти и очень расстроена невозможностью присутствовать на этом мероприятии...»

Кстати, предупреждать организаторов нужно не только в том случае, если ты отказываешься идти, но и если намереваешься опоздать на какое-то время. Опаздывать без предупреждения — неправильный ход. Это же не свидание, а то будешь пробираться между столиками в самый разгар поздравительной речи начальника.

Если дресс-код не оговорён заранее, то выбирай себе наряд в соответствии с местом проведения вечеринки. Сексуальное декольте, колготки а-ля весёлые 90-е и кожаные шорты-трусы из последней коллекции оставь для вечеринки в кругу друзей. Ещё раз напоминаем, ты по-прежнему на работе. Просто изменился антураж. Ты можешь выглядеть ослепительно (в основном за счёт ухоженного

вида и классического платья в союзе с модными аксессуарами), но ни в коем случае не вызывая.

Если у вас праздник в боулинге или на зимней турбазе, одевайся соответственно.

Если тебя попросят включиться в подготовку к мероприятию, то отказываться неправильно. Это будет расценено как нелояльность, неактивность и отсутствие творческого потенциала.

Но и прежде чем соглашаться, нужно хорошо подумать: можешь ли ты выполнить задание и получишь ли от этого удовольствие. Не все могут изобразить Бабу-Ягу или спеть весёлую песню.

В качестве альтернативы ты всегда можешь предложить посильную помощь из другой оперы: украсить зал, вырезать снежинки и т. п.

НА КОРПОРАТИВЕ ТОЧНО НЕ СТОИТ:

- разговаривать с руководством о повышении зарплаты,
- «грузить» коллег и руководство рабочими проблемами,
- откровенно флиртовать со всеми подряд,
- слишком много пить (и уж точно не пить больше, чем твой непосредственный начальник),
- слишком много есть,
- обсуждать плохую организацию праздника,
- плести интриги,
- ввязываться в драку (да, среди девушек тоже случаются такие вещи).

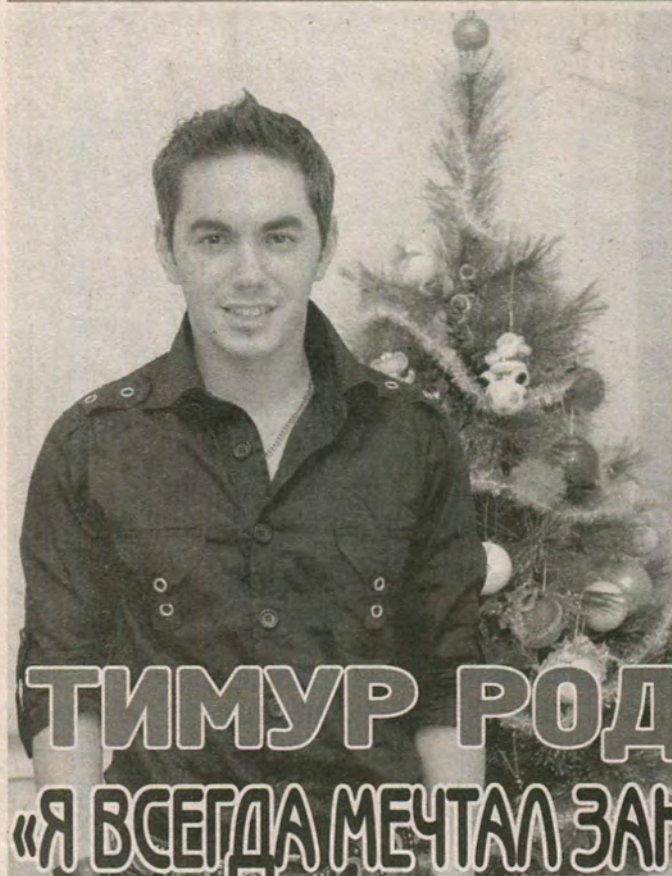
НА КОРПОРАТИВЕ МОЖНО:

- танцевать (только не воображай себя стриптизёршей у шеста),
- менять партнёров по танцам,
- участвовать в конкурсах (только не выходи за рамки программы),
- улыбаться и всячески демонстрировать хорошее настроение и доброжелательное ко всем отношение,
- поддерживать разговоры на неформальные темы,
- проявлять свои таланты на сцене (только при условии, что они есть),
- завязывать контакты с теми сотрудниками, которых ты ещё не знаешь, например, из филиалов (для этого и организуют корпоративы),
- договориться с руководителем о личной встрече по рабочему вопросу (можно даже намекнуть, что у тебя есть интересные идеи, именно под таким соусом, кстати, после корпоратива можно будет завести разговор о повышении заработной платы),
- пробовать и хвалить блюда на столе,
- выбрать для себя не просто партнёра для следующего танца, но и для жизни (ну, а где его ещё искать, если ты всё время работаешь?).

На корпоративных мероприятиях всё равно будут те, кто напился, ввязался в драку, сказал начальнику всё, что о нём думает и другие brave герои. Главное, чтобы среди них не было тебя.

Но даже если ты будешь не на высоте, на следующий день особенно стесняться не стоит. Корпоратив — как свадьба. Все знают, что могут оказаться (если уже не были) на твоём месте.

Юлия ПРОХОРОВА



Тимур Родригез — известный шоумен, ведущий программ на радио и телевидении, актёр и певец. Родился в Пензе в семье актёра Театра кукол. С детства был влюблён в театральное искусство, однако после окончания школы не решился поступать в московские театральные вузы. Отправился в столицу только после окончания педагогического университета. Сегодня Тимур Родригез успевает активно гастролировать, давать концерты, сниматься в кино и даже играть в театре. Самыми популярными телепроектами с участием Родригеза можно назвать КВН, Comedy Club и шоу «Один в один», где его перевоплощения в звёздных актёров и музыкантов покорили зрителей. При огромной популярности сам шоумен считает себя персонажем, не слишком интересным для жёлтой прессы. «Я не употребляю алкоголь, наркотики, не веду себя непристойно и всё, о чём я хочу говорить, — это моя музыка», — признался Родригез.

ТИМУР РОДРИГЕЗ: «Я ВСЕГДА МЕЧТАЛ ЗАНИМАТЬСЯ МУЗЫКОЙ»

О ДЕТСТВЕ В КУКОЛЬНОМ ТЕАТРЕ

— Вы много времени проводили в театре?

— Я фактически жил там, ездил с папой на гастролы. Не могу вспомнить хотя бы примерно, с какого возраста начались эти походы в театр и когда они прекратились. Я даже не ходил в детский сад, когда не хотел. Я закатывал истерики на улице, и папа, который был не в состоянии вынести моих слёз, вместо того чтобы отводить меня в детский сад, брал с собой в театр. Мама вечером приходила в детсадик, спрашивала, где Тимур, а ей отвечали: «А он сегодня не приходил». Мама хваталась за сердце, но потом ей всё объясняли. Для меня, естественно, не было ничего интереснее, чем проводить время там, где собирались люди, делавшие детей счастливыми.

— А игрушки у вас тоже были из театра?

— Конечно. В детстве у меня было очень мало машинок, потому что играть в машинки мне не доставляло удовольствия. Но когда я надевал на руку перчаточную куклу, вот это было на самом деле интересно! Она могла быть какой угодно: плохой, доброй, злой или отзывчивой. У меня были обезьянки, козлики, кукла-бабушка, заяц, у которого открывался рот... Ещё — куклы, привезённые из театра,

списанные. Это было самое дорогое в моей корзинке с игрушками...

О МЕЧТЕ, СТОЛИЦЕ И КАРЬЕРЕ

— Вы не решились в своё время ехать поступать в театральный в Москву, потому что, по вашим словам, вас там никто не ждал. Тем не менее, когда вы решили заняться музыкой, то приняли смелое решение уйти из раскрученного к тому моменту Comedy Club. Были уверены в своём успехе?

— Вы просто не представляете, насколько я всегда мечтал заниматься музыкой. Ведь в Москву я приехал именно ради этого. Когда я окончил университет, то взял с собой все свои костюмы, в которых выступал в Пензе на «Студенческих вёснах» и в ночных клубах, и отправился сюда. У меня был солидный творческий багаж: Том Джонс, Робби Уильямс, Джордж Майкл — огромное количество песен я исполнял. И я знал, что буду делать. Потом случился конкурс на MTV, который я выиграл. Я старался попасть на телевидение, но не оставлял свою мечту о музыке. К тому же я понял: чтобы быстро стать певцом, мне нужно будет поступиться либо своими моральными принципами, либо музыкальными. Ни тем, ни другим я жертвовать не хотел, и мне пришлось ждать. А так как я умел

делать гораздо больше вещей, чем умеет среднестатистический человек, который приезжает из провинции, то ничто не мешало мне сначала сделать карьеру на телевидении. Меня всегда вдохновлял опыт западных артистов, которые могли заниматься несколькими вещами одновременно и при этом всюду снискать славу. Начиная с Лайзы Миннелли и Барбры Стрейзанд и заканчивая Джейми Фоксом, который сыграл Рэя Чарльза, получил за это «Оскара» и ещё имеет «Грэмми» как модный современный музыкант. В России, если ты однажды насмешил, очень сложно перестроить зрителя и заставить послушать серьёзную песню...

О ТВОРЧЕСТВЕ

— У вас ведь нет музыкального образования. Вы как-то говорили, что сейчас занимаетесь с педагогом и фортепиано, и сольфеджио?

— Я продолжаю ходить на занятия по вокалу, это бесконечно важно, потому что концертов сейчас у меня всё больше, а я хочу сохранить свои связки в целостности и сохранности. Фортепиано я начал заниматься, но, к сожалению, у меня нет возможности делать это регулярно. Но зато в образе Адриано Челентано (программа «Один в один» — прим. ред.) я сам решил сыграть «Сюзанну» на клавишах. Это очень приятное

чувство, что ты, воспользовавшись пятью процентами ресурсов, которыми только овладеваешь, уже можешь что-то показать.

— Как же вы тогда сочиняете песни?

— Я напеваю их на диктофон. Но при этом достаточно регулярно, общаясь с саундпродюсером, мне удаётся объяснить, напеть не только основную мелодию, но и как нужно сыграть партию того или иного инструмента. Притом, что сам я играть ни на чём пока не умею, я могу вмешаться в аранжировку, и профессионалов это ни в коем случае не коробит! Это безумно вдохновляет меня.

О ПОКЛОННИЦАХ И ЗВЁЗДНОЙ БОЛЕЗНИ

— А какая она, ваша аудитория?

— Я обращаюсь к публике, которая хорошие книги читает гораздо чаще, чем «Твиттер». К тем, кто ценит моё нежелание «быть проще».

— Как насчёт звёздной болезни?

— Ты можешь задрать нос, но неужели это облегчит твоё общение с людьми? Наоборот, это отдалит тебя от людей. Гораздо проще оставаться тем, кем ты являешься на самом деле, быть откровенным и не пытаться из себя кого-то гнуть.

Тут есть опасность заболеть другой болезнью — потерять себя. Если ты будешь соответствовать образу, который создавал на экране 24 часа в сутки — ты не будешь настоящим. Мы всего лишь актёры, певцы — как угодно. Но, возвращаясь в нормальную жизнь, мы должны оставаться такими же нормальными людьми, как любой слесарь, учитель или журналист.

О СТИЛИСТАХ И ОСТАПЕ БЕНДЕРЕ

— У вас образ эдакого современного гламурного Остапа Бендера. У вас есть стилист?

— Моими стилистами были мои родители. Я рос в обыкновенной семье. Зачастую у нас не было возможности купить то, что хотелось. Выкручивались за счёт мамы, она хорошо шьёт. Мне она шила какие-то интересные костюмы — ещё и в силу моих не совсем выразительных габаритов. Я привык к этому и до сих пор шью одежду по индивидуальному заказу. Иногда даже придумываю что-то сам.

О ЛИЧНОМ

— Самый лучший комплимент, который прозвучал в

ЧТО ЗНАЕТ «ЖЕНСОВЕТ»

Тимур Михайлович КЕРИМОВ

Творческий псевдоним: Родригес.

Дата рождения: 14 октября 1979 г. Родился в г. Пензе. Отец Тимура — азербайджанец по национальности. Окончил ПГПУ им. В. Г. Белинского, факультет иностранных языков. Во время учёбы в педагогическом университете был участником команды КВН «Валеон Дассон».

Работа на радио и телевидении: работал ди-джеем на радио «Хит FM», был ведущим программы «Музыкальный каприз». Ведущий более 15 программ на ТВ, среди которых «Натуральный обмен», «Чемпионат МИРА» на МУЗ-ТВ, «Звёзды против Караоке», «Музыкальный ринг». Участник «Comedy Club», музыкальный редактор на канале «Rep-TV».

Работа в кино: «Золотая тёща» (2006), «Солдаты 15. Новый призыв» (2008), «Служебный роман. Наше время» (2011), «Красная Шапочка (фильм-концерт)» (2012) и др.

Мультипликация: озвучил несколько мультиперсонажей.

Музыкальное творчество: с 2010 года известен как певец, исполнитель и автор песен.

Семейное положение: женат с 2007 года. Жена — Анна Девочкина.

Дети: два сына. Мигель родился 10 марта 2009 г., Даниэль — 31 октября 2012 г.



ваш адрес из уст женщины?

— Когда однажды моя жена сказала, что я настоящий мужчина. Ничего лучшего в моей жизни мне женщина не говорила.

— Вы со своей женой как познакомились?

— Совершенно случайно. Она даже не знала, кто я такой.

— Оцените себя как мужа по шкале от 1 до 10.

— Это для меня большая тема. Я постоянно на гастролях и ужасно скучаю по семье. А когда приезжаю домой, то часто бываю таким уставшим, что тут совсем не до веселья! Но я искренне надеюсь, что когда дети вырастут, то не будут рассказывать, что в детстве они думали, будто их папа подводник.

— За что вы благодарны супруге?

— Я благодарен ей за то, что, несмотря ни на что, она по-прежнему любит меня, ждёт и хочет, чтобы я был её мужем.

— Скажите, а как к мужчине приходит зрелость и на что она похожа?

— Мужская зрелость — это настоящее увлечение семьёй и обязанностями, с ней связанными. Рядом со мной прекрасная женщина, благодаря которой я имею возможность освободить себя от части этих обязанностей. Но при этом я каждый день чувствую, как круто иметь семью и быть папой.

— Почему же к некоторым эта зрелость так и не приходит?

— По причине эгоизма либо тупости.

О ПЛАНАХ

— Вы поёте, в театре играете, на телевидении работаете. О чём ещё можно мечтать?

— Хочу сняться в серьёзном кино. Пока то, что предлагают, — мне неинтересно. Людям достаточно того, что я известная личность, и неважно, что я играю. Но я дождусь! Пусть будет лучше три фильма, за которые мне не стыдно, чем сто, о которых я буду просить не вспоминать в интервью.





ГОРОСКОП-2014

ОВЕН

ЛЮБОВЬ И СЕМЬЯ.

Свободных Овнов в 2014 году ждёт страстный роман. Не исключено, что вы потеряете голову и отправитесь за любимым на край света. Несвободные Овны должны быть готовы играть по новым правилам, предложенным второй половинкой, если хотят избежать разрыва.



РАБОТА И ДЕНЬГИ. Вдумчивость и отсутствие торопливости позволят Овну в год Лошади не дать втянуть себя в рискованные авантюры, а значит, избежать убытков и потерь. А осень и зима – отличное время для того, чтобы заняться своей карьерой и обойти конкурентов на полном скаку!

ОТДЫХ. Времени на отдых хватать не будет. Но в деловых поездках, Овны смогут совместить приятное с полезным. Возможно, удастся навестить родственников в другой стране, что позволит параллельно отдохнуть от дел суетных.

ТЕЛЕЦ

ЛЮБОВЬ И СЕМЬЯ.

Тельцов ждёт знаковая встреча при каких-то странных обстоятельствах, что даст начало длительным и очень крепким отношениям. Тельцы, состоящие в браке или в любовной связи, упрочат этот союз, возможно, рождением ребёнка.



РАБОТА И ДЕНЬГИ. Первая половина года в гороскопе Тельца – не лучшее время для того, чтобы делать карьеру и двигаться вперёд. Зато, начиная с осени, его финансовое чутьё и деловая смекалка будут способствовать успеху даже в самых сложных и щекотливых делах.

ОТДЫХ. На отдых Тельцам стоит отправляться с любимым человеком и детьми, причём лучше в первой половине года, так как с приходом осени Тельцов ожидает острый, в эмоциональном плане, и трудный период. Отправляться же стоит на южное побережье Европы, в Болгарию либо Черногорию. Однако немало Тельцов выберут для себя отдых в своей стране.

БЛИЗНЕЦЫ

ЛЮБОВЬ И СЕМЬЯ.

Свободные Близнецы будут часто менять своих возлюбленных, особо не задумываясь о будущем. Если вы замужем, есть вероятность, что вы закрутите роман с кем-то из друзей супруга, вхожих в ваш дом, и это станет поводом если не для развода, то для крупного скандала, который затронет сразу нескольких человек.



РАБОТА И ДЕНЬГИ. В начале года Лошади Близнецы будут склонны к щедрости и вольному обращению с деньгами, что для бизнеса не слишком хорошо. Верный способ избежать лишних трат – как можно чаще сверяться с бизнес-планом.

ОТДЫХ. Близнецы немало удивят всех своей тягой к активному отдыху. В их креативных планах будут присутствовать желания посетить, к примеру, горный Алтай, отправиться с палаткой в лес или же организовать сплав на плоту, изготовленном собственноручно.

РАК

ЛЮБОВЬ И СЕМЬЯ.

У свободных Раков в 2014 году появится тёплая и немного снисходительная привязанность. Но в



какой-то момент ваше дружеское восприятие этой персоны превратится в настоящее, глубокое чувство, скорее всего, во взаимное.

РАБОТА И ДЕНЬГИ. Гороскоп на 2014 год не сулит Раку грандиозных прорывов в делах. Ему следует держаться подальше от рискованных проектов и авантур. Только ежедневный труд и упорное движение к цели способны дать результат, порадовав Рака хорошими плодами.

ОТДЫХ. Отправляться в путешествие Ракам стоит весной и осенью, причём необходимо позаботиться о страховке и осторожно относиться к воде, избегая беспечности.

ЛЕВ

ЛЮБОВЬ И СЕМЬЯ.

У свободных Львов в 2014 году будет много краткосрочных романов, которые развлекут. Но есть вероятность, что они могут по-настоящему влюбиться. Если вы хотите быть счастливы в любви, то направьте свою энергию на достижение взаимности с тем, кого полюбите.



РАБОТА И ДЕНЬГИ. 2014 год способен стать переломным для Льва, суля ему прекрасные финансовые и карьерные перспективы! Первая половина года будет щедрой на подарки судьбы, и на этот период стоит запланировать реализацию всех своих самых важных задумок.

ОТДЫХ. Отдых Львам не стоит перенасыщать многочисленными поездками, а кроме моря и ночных клубов Льву очень важно получать эстетическое наслаждение от созерцания памятников культуры и красот природы.

ДЕВА

ЛЮБОВЬ И СЕМЬЯ.

У свободных Дев в 2014 году появится масса поклонников, прозвучат признания в любви. И даже если вы – человек семейный, в вашей жизни будут кипеть не меньшие страсти, и это окажется проверкой брака на прочность. Впрочем, если вы пройдёте это испытание, то вас ждёт второй медовый месяц.



РАБОТА И ДЕНЬГИ. В 2014 году обстоятельства складываются в пользу Девы. Даже без их усилий удачные шансы могут сами приплыть Девам в руки – вероятность этого во второй половине года Лошади особенно велика.

ОТДЫХ. Девы могут отправиться в знаменитые грязелечебницы или же проведут время на море. Звёзды не советуют Девам уезжать далеко от дома, лучше путешествовать по своей стране, где осталось ещё столько неизведанных мест. А отправляться в путешествия лучше именно летом.

ВЕСЫ

ЛЮБОВЬ И

СЕМЬЯ. Свободным Весам 2014 год принесёт любовь, вы окунётесь в роман, забыв обо всём на свете. Но ваш избранник приложит руку к достижению вами материального благополучия.

РАБОТА И ДЕНЬГИ. Первая половина 2014 года может стать для Весов нелёгким испытанием терпения. Любые шаги Весов в области карьеры, запуска новых проектов будут встречать отчаянное сопротивление коллег. Сентябрь-октябрь 2014 года – хорошее время для постепенного продвижения своих идей, и только в декабре Весы могут, наконец, всерьёз задуматься о своей карьере или о запуске нового большого проекта.

ОТДЫХ. Весы будет привлекать именно активный отдых, с огромным желанием проверить себя и испытать свой организм на прочность. Весам стоит задуматься о путешествиях уже в начале года, причём не забыть захватить с собой фотокамеру.

СКОРПИОН

ЛЮБОВЬ И

СЕМЬЯ. Скорпионов в 2014 году ждёт многочисленные любовные приключения, причём это актуально и для тех, кто пока свободен, и для тех, у кого уже есть семья. Однако, скорее всего, вы попадёте в замкнутый круг – все ваши похождения породят новые сложности и финансовые потери.

РАБОТА И ДЕНЬГИ. Вся первая половина 2014 года для Скорпиона – это поле битвы, где у него нет достойных противников! В бизнесе и карьере у Скорпиона появятся все возможности для того, чтобы проявить железную хватку и смести препятствия со своего пути.

ОТДЫХ. Решив же поваляться на солнышке, Скорпионы предпочтут нечто эксклюзивное, уединённое и могут отправиться на острова в Океании, где некоторое время они смогут провести лишь вдвоём со своим любимым человеком.

СТРЕЛЕЦ

ЛЮБОВЬ И

СЕМЬЯ. Есть вероятность знаковой встречи с человеком, который, так или иначе, будет помогать вашим родственникам. Если же вы уже замужем, то вас с вашей второй половинкой объединят хлопоты, связанные с родней или детьми. Вы будете много времени проводить вместе, и если

перед этим у вас были какие-то разногласия, они благополучно исчезнут.

РАБОТА И ДЕНЬГИ. Звёзды советуют Стрельцу в первой половине года заняться активным продвижением вперёд, связанным с карьерой, финансами, бизнесом, учёбой или новым проектом. Это реальный шанс для Стрельца совершить рывок и выйти на новый уровень!

ОТДЫХ. Оптимальным периодом для путешествий будет конец весны и начало лета, а отправляться Стрельцу следует в соседние страны: в Крым, на Украину или же в Болгарию и Израиль.

КОЗЕРОГ

ЛЮБОВЬ И СЕМЬЯ.

Многих свободных Козерогов ждёт свадьба. Семейные же Козероги окажутся перед выбором – оставаться с нынешним супругом или поддаться эмоциям и покинуть семью ради новой любви. Разрубит же этот «узел» либо ваш нынешний муж, либо тот, к кому вы собирались уходить.

РАБОТА И ДЕНЬГИ. Вторая половина года в гороскопе Козерога – отличное время для того, чтобы реализовать свой творческий потенциал, открыть для себя новые пути и горизонты, запустить успешный проект и придать мощный импульс даже привычным делам!

ОТДЫХ. Козерогам не стоит отправляться в путешествие в дальние страны в первой половине года, особенно летать на самолёте и управлять автомобилем, так как этот период крайне опасен. Вообще в 2014 году Козерогам желательно передвигаться на поезде.

ВОДОЛЕЙ

ЛЮБОВЬ И СЕМЬЯ.

Водолеям грядущий год принесёт несколько романов. Уже в начале

зимы возможен гражданский брак. Если же вы уже замужем, то ваши отношения в браке будут напоминать «качели» – то стремление к гармонии, то резкое противостояние. Не потеряйте чувство реальности.

РАБОТА И ДЕНЬГИ. Особенно хорошо в первой половине года Водолею будут даваться проекты, где есть возможность просчитать ситуацию на несколько ходов вперёд: технические вопросы, составление бизнес-планов, наука, занятие бумагами и бухгалтерией, текущие дела.

ОТДЫХ. Водолеи отправятся на отдых в компании друзей или даже вовсе одни, но и там смогут найти себе компанию по вкусу. Водолеев вряд ли привлечёт активный отдых, однако о шопинге они не забудут и потратят на него немало денег.

РЫБЫ

ЛЮБОВЬ И

СЕМЬЯ. Рыбам наступающий год готовит удивительный сюрприз: любовь может родиться буквально в один миг и «прожить» с вами всю жизнь. Это всё актуально и для состоящих в браке. Сохранить семью заставят дети.

РАБОТА И ДЕНЬГИ. 2014 год предоставит Рыбам все возможности для того, чтобы повысить свой финансовый уровень и сделать карьеру! Рыбы будут сознательно работать, и немало тратить, что позволит собрать немалую сумму денег.

ОТДЫХ. Рыбы задумаются об отдыхе уже весной, однако отправиться в путешествие им посчастливится не раньше середины лета. Рыб будут привлекать незнакомые места, которые скрыты от большинства путешественников.

Подготовила
Алла ОРЛОВА



ПРАЗДНИКИ БЕЗ ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ

Кроме трудов и забот, в нашей жизни бывают и праздники. Отмечать их нередко принято шумными застольями, обильной и сытной едой. Чтобы на следующий день после праздника не вздыхать с тоской при виде весов, достаточно следовать нашим простым рекомендациям.

ГОТОВИМСЯ К ЗАСТОЛЮ ПРАВИЛЬНО!

Главная ошибка, которую вы можете совершить – ничего не есть в ожидании застолья. Явившись к праздничному столу голодной, вы непременно съедите больше чем планировали.

Обязательно ешьте в течение дня, а перед выходом из дома или незадолго до прихода гостей съешьте салат из свежих овощей, йогурт, банан или тарелку овсянки.

За 20-30 мин. до ужина выпейте стакан минеральной воды без газа или ромашкового чая – это поможет нормализовать пищеварение.

ЧТО И КАК ЕСТЬ?

Если застолье готовите вы сами, вам проще подобрать меню таким образом, чтобы и гости были сыты, и вы смогли подобрать подходящие для себя блюда.

Если же праздник планируется отмечать в ресторане и меню выбирают те, кто организует торжество, вам не остаётся ничего, кроме как выбирать для себя наименее калорийные блюда. Не стесняйтесь попросить официанта, чтобы в вашу тарелку не клали жирного соуса, принесли салат без сыра или мясо с овощным гарниром без картофеля.

Если вы планируете позволить себе алкоголь, не выпивайте первый же бокал на голодный желудок – во время первого тоста просто пригубите напиток, а потом поешьте, и только после этого можно допивать бокал.

Алкоголь на голодный желудок быстрее всасывается, отпуская внутренние тормоза и заставляя вас есть больше. Лучше всего выбрать при этом красное или белое сухое вино.

На столе много блюд, и хочется попробовать всё? Но даже если вы съедите по ложке каждого салата, калорий наберётся на полноценный ужин, а впереди ещё горячее и десерт, да и алкоголь, если вы не забыли, достаточно калориен.



В этом случае, просто попробуйте те блюда, вкус которых вам наименее знаком.

Старайтесь определять объём порций сами и самостоятельно накладывать себе еду из общего блюда. Тщательно пережёвывайте пищу.

Больше общайтесь за столом – это будет отвлекать вас от еды. Если торжество предусматривает участие в конкурсах или танцы – обязательно участвуйте! Пока вы веселитесь, вам точно будет не до еды.

Если есть возможность отказаться от гарнира к горячему блюду, не упускайте её – положите в тарелку к кусочку мяса несколько ломтиков помидоров и огурцов, если они есть на столе, или ешьте вообще без гарнира.

«НУ, ПОПРОБУЙ, Я ЖЕ СТАРАЛАСЬ!»

Сложнее всего придётся, если вы собрались на семейный ужин с родственниками – тётушки и бабушки могут просто не понять ваших объяснений про диету.

Отказавшись от блюда, вы рискуете обидеть хозяйку. А оценив по достоинству её труды, в свою очередь, рискуете серьёзно переесть.

Если вы не чувствуете достаточно уверенности, что сможете твёрдо сказать «нет» и отодвинуть свою тарелку – не отказывайтесь, не стоит портить отношения с родными. Ешьте медленно! Первую порцию салата с майонезом растяните на полчаса, а когда вам предложат что-нибудь ещё, с чистой совестью покажите на свою тарелку и поясните, что как только вы доедите, непременно отдадите должное и остальным блюдам.

Возьмите на себя роль заводи-

лы – веселитесь, организуйте игры, в которых могли бы участвовать гости, приглашайте близких попеть или потанцевать. Двигаясь, вы потратите большую часть калорий.

В крайнем случае, всем, уговаривающим вас съесть ещё салата или мяса по-французски, объясните, что вы оставляете место для десерта. К концу праздника о ваших отговорках, скорее всего, забудут, а если вы находитесь в достаточно близких отношениях с хозяйкой – попросите её положить вам кусочек торта с собой. Так вы её не обидите, а калорийными сладостями угостите того, кому лишний вес не грозит.

Переложите на себя часть обязанностей хозяйки – помогите ей уносить и приносить посуду, менять блюда на столе. Вы весь вечер будете заняты не едой, а делом.

ПОСЛЕ ПРАЗДНИКА...

Вернувшись домой, выпейте зелёного чая или стакан минералки. И не падайте в кровать без сил сразу – дайте съеденной пище хотя бы частично перевариться.

Не взвешивайтесь, по крайней мере, два дня. Если вы обнаружите даже небольшую прибавку веса, это заставит вас испытывать только разочарование и чувство вины.

Хотя серьёзного вреда фигуре одно застолье, скорее всего, не принесёт – чтобы заметно прибавить в весе, одного плотного ужина недостаточно. Лучше запланируйте разгрузочный день сразу после торжества.

Соблюдайте эти несложные правила, и пусть каждое праздничное застолье приносит вам только радость!

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

Одна из главных проблем худеющих — это вера в то, что с ожирением и избыточным весом можно справиться каким-то одним методом: при помощи диеты, голодания, приёма таблеток или изнурительных тренировок.

Однако статистика утверждает: чем более односторонним является подход к похудению, тем быстрее лишние килограммы возвращаются. К тому же слишком строгие диеты и непривычные нагрузки могут серьёзно навредить здоровью. Оптимальным темпом снижения веса является 0,5-1 кг в неделю. В этом случае идёт потеря ненужного жира, а не важной для организма мышечной массы.

Поэтому программа похудения должна быть длительной и комплексной. Она должна обязательно включать индивидуально подобранную диету и увеличение физических нагрузок. При необходимости применяются медикаменты и физиотерапевтические процедуры. Не менее важно поменять некоторые привычки.

СИЛА ДВИЖЕНИЙ

Одной из самых актуальных проблем худеющих является гиподинамия. Современные люди проводят досуг у телевизора и компьютера, при этом ещё и подолгу сидят в машине, особенно в условиях пробок в крупных городах. Усугубляет проблему и такая важная и нужная вещь, как бытовая техника. Пульт от телевизора, стиральная и посудомоечная машины экономят наше время. Но они тоже лишают нас важной двигательной активности.

Если вы хотите сдвинуть ваш вес с мёртвой точки, то должны заниматься физическими упражнениями не менее 150 минут в неделю. Это минимальный уровень нагрузок, рекомендуемый специалистами.

Не забывайте о движении и в условиях дома. Даже лёжа на диване, при просмотре телевизора, вы можете выполнять несложные физические упражнения. Например, качать пресс или делать махи ногами. И для мышц полезно, и энергия тратится.

НЕ «ЗАЕДАЕМ» ЭМОЦИИ

Характерной проблемой предновогодних дней являются психологические стрессы, ведь надо успеть закончить до праздников все дела, успеть купить подарки и т. п. И сами того не осознавая, мы начинаем перекусывать, если огорчены, устали или заскучали.

ЖИР- В МИНУС

Перед новогодними праздниками многие женщины стремятся похудеть. Однако результат не всегда нас устраивает. Сброшенные килограммы то и дело возвращаются, а иногда для соблюдения диеты банально не хватает силы воли.

Как похудеть грамотно и при этом закрепить успех? Советует диетолог Елена Вдовина.

Любимая еда действительно помогает снять стресс. Но именно проблемы с настроением чаще всего являются причинами «срывов» с диеты и одной из основных причин лишнего веса.

Важно понимать, что голод может носить психологический, а не физиологический характер. Поэтому постарайтесь снимать стрессы не сладостями, а любыми видами активности, приносящими удовольствие — прогулками, играми, просмотром кинофильмов или прослушиванием музыки.

Можно оценить калорийность пищи. Некоторые продукты содержат много скрытых жиров. К ним относятся, например, свинина, колбаса, сыр, орехи, семечки, многие кондитерские изделия. Нам кажется, что если съесть маленькую порцию, то она будет вполне безопасной. Но на деле именно незаметный жир, обладающий очень высокой калорийностью, становится причиной лишнего веса.

Ещё одна проблема — употребление слишком большого количества сладких продуктов. «Лёгкие» углеводы, содержащиеся в них, перестраивают наш обмен веществ. И через 3-4 часа после еды нас охватывает нестерпимое чувство голода, связанное с резкими колебаниями уровня сахара в крови.

Поэтому, если вы хотите похудеть, важно отслеживать содержание жира и сахара в продуктах. Постарайтесь исключить из рациона однозначно вредные для организма продукты: сдобу, пирожные, торты, майонез, сметану, колбасу, сливочное масло и жареный картофель.

Иногда только этой меры бывает недостаточно, чтобы вес начал медленно, но верно снижаться.

ПОДДЕРЖКА ИЗ КАПСУЛЫ

Если вы не готовы кардинально менять свой рацион, употребление жирных и сладких продуктов можно просто сократить. При этом хорошим подспорьем в деле похудения может стать поддержка при помощи медикаментов, блокирующих поступление жира. Они уменьшают количество усваиваемых калорий и помогают формировать правильное пищевое поведение. Если человек грубо нарушит диету и съест очень много жирного, возможен такой побочный эффект препарата, как разжижение стула. Благодаря хорошей эффективности и безопасности эти препараты всё чаще включают в комплексные программы похудения.

ДИЕТИЧЕСКИЕ ПРИВЫЧКИ

Многим кажется, что едят они достаточно мало. Но мы не всегда



НАКАНУНЕ ПРАЗДНИКА

В праздник хочется быть особенно красивой и ухоженной. Что же для этого нужно? При минимуме затрат можно получить неплохой результат.

МАСКИ НА КУХНЕ

Среди рецептов масок есть особенно эффективные, которые можно использовать как скорую косметическую помощь перед самым торжеством. Мы выбрали маски из таких продуктов, которые, как правило, всегда есть под рукой.

● **Белково-медовая маска.** Растопить 1 ст. л. мёда и слегка подогреть. Добавить 1 ст. л. овсяной или пшеничной муки, перемешать. Непрерывно помешивая, добавить 1 взбитый яичный белок. Нанести маску на очищенную кожу на 20 мин. Снять сухим ватным тампоном, после чего ополоснуть кожу прохладной водой. Маска рекомендуется для увядающей кожи, при морщинках.

● **Дрожжевая маска.** Эта маска обладает подсушивающим и матирующим свойствами, убирает жирный блеск. 1 ст. л. раскрошенных пекарских дрожжей нужно тщательно растереть с небольшим количеством тёплой воды или чуть подогретого кефира, чтобы в итоге получилась однородная и средняя по густоте масса. К этой массе добавить 1 ст. л. нежирной сметаны, ещё раз всё размешать. Наложить состав обильным слоем на лицо на 15 мин., после чего смыть прохладной водой.

● **Картофельная маска.** Картофель отварить в мундире, очистить и натереть на мелкой тёрке. В 1 ст. л. этой массы добавить 1 яичный желток, 1 ст. л. молока и 1 ч. л. раст. масла. Всё перемешать. Смесь нанести на лицо на 15 мин., затем смыть тёплой водой. Для большего эффекта можно протереть лицо тампоном, смоченным тёплым пивом. Эта маска подходит для сухой кожи.

КОСМЕТИЧЕСКАЯ ДИЕТА

Красота женщины во многом зависит от питания — это всем известно. К преждевременному увяданию приводит нарушение правильного соотношения белков, жиров, углеводов и витаминов в пищевой рациона. Лишние калории — враг красоты. Больше всего калорий мы «съедаем» вместе с жирами, мучными изделиями и сладостями. Есть такое выражение, что избыток сладкого мы ощущаем во рту в течение нескольких минут, в желудке — в течение немногих часов, а на животе и бёдрах — в течение многих лет. Если вы чувствуете, что стали полнеть и личико заметно покруглело, перед праздником стоит ограничить хотя бы потребление сладостей. Это будет неплохой косметической диетой, которая поможет без особого труда и усилий привести себя в форму.

ШАГИ К СТРОЙНОСТИ

Обычная ходьба — это не что иное, как самый простой фитнес, который развивает выносливость. Плюс естественный вид аэробной нагрузки. Ходьба оказывает и психологический эффект: помогает снять напряжение и стресс. После пешей прогулки улучшается не только аппетит и сон, но и цвет лица. Тренируются и мышцы: работают мышцы икр, ягодиц, верхней части спины и плечевого пояса, но при этом нет большой нагрузки на суставы. Именно поэтому ходьба как вид физической нагрузки приемлема для людей с избыточным весом, проблемами с позвоночником и в старшем возрасте. Если регулярно (хотя бы 1 ч. в неделю) ходить пешком со



скоростью 4 км/ч, то организм начинает быстрее сжигать калории и запускается процесс похудения.

В ЛУЧШЕМ НАСТРОЕНИИ

С какими ароматами приходят в дом Новый год? Для многих этот праздник связан с запахом сосны и ели, мандаринов и сладкой ванили. А пока праздник ещё не настал, попробуем улучшить своё настроение с помощью ароматов. С этой задачей помогут справиться натуральное эфирное масло апельсина, лимона, грейпфрута, гвоздики, нероли, розы и сосны. Остаётся только внимательно прочитать инструкцию и посмотреть, нет ли каких-то противопоказаний для использования данного масла, и в каких дозировках его применять. Самый простой способ — капнуть одну капельку в аро- мамедальон и вдыхать приятный аромат.



7 СОВЕТОВ: КАК ВЫБРАТЬ ДУХИ

«Много лет пользовалась одними и теми же духами, но вот решила подобрать себе новый аромат. Посоветуйте, пожалуйста, как не ошибиться с выбором».

Алла ЗАЙЦЕВА, г. Волгоград

1. Любимый аромат нужно найти. В парфюмерных магазинах есть специальные открытые флаконы-образцы и бумажные полоски-тестеры для знакомства с парфюмом. Можно нанести несколько ароматов на разные полоски, а затем изучать и сравнивать. В магазинах бывают акции, когда посетителям дарят пробники новых ароматов.

2. На что ориентироваться? Самые модные духи могут быть совершенно неподходящими для вас, более того — вызвать головную боль, аллергическую реакцию или дискомфорт. Ориентируйтесь не на моду, а только на себя.

3. Одни и те же ароматы раскрываются у разных людей по-разному. При нанесении на кожу они дают индивидуальный оттенок. Духи, которые так нравились у кого-то, могут вам просто не подойти.

4. Все ароматы содержат в себе три ноты — начальную, среднюю — «сердце» аромата, и нижнюю финальную — шлейф. Начальная нота чувствуется сразу и длится всего около одной минуты. Затем открывается «сердце» аромата, а через 10-15 мин. — приходит время нижних нот. Только после того, как вы познакомитесь с парфюмом от первых нот до последних, имеет смысл делать выводы.

5. При выборе парфюма с цветочным и растительным ароматом вспомните, какие запахи вам нравятся в природе. Многие парфюмеры, составляя композиции, заимствуют ароматы у цветов и растений.

6. Духи, как и одежда, должны подходить по возрасту, стилю и внутреннему состоянию.

7. Для походов по магазинам в поисках парфюма больше подходит первая половина дня, когда ещё нет усталости и все ароматы воспринимаются ярче.



Подготовила Наталья БАТЕЙКИНА



Всё по плану

Как всё успеть перед Новым годом? Продуктовые списки, подарки детям и родственникам, уборка в доме — список дел на декабрь, как правило, огромен.

Выход один — составить план, в том числе и для всех процедур красоты.

Считаем, сколько дней осталось до праздника.

10-14 дней. Самое время для того, чтобы привести в порядок голову — сделать стрижку, мелирование, тонирование. Перед самым Новым годом салоны красоты будут переполнены. Накануне праздника не рекомендуется радикально менять цвет волос или стрижку. Эксперимент может оказаться не совсем удачным, и настроение будет испорчено.

7 дней. Когда до праздника остаётся неделя, пора провести косметическую чистку лица в салоне или дома. Эту процедуру не следует откладывать на последний момент. При удачной чистке лица на следующей день на коже ничего не остаётся, разве только маленькие красные пятнышки, которые довольно быстро проходят. При неудачной — возможно воспаление, которое нужно будет лечить. Также за неделю до ответственного выхода хорошо проделать отшелушивающие процедуры для лица — в салоне красоты или дома, используя готовую косметику или натуральные народные средства.

5 дней. Чем ближе праздник, тем больше суеты вокруг. Имеет смысл остановиться и хорошенько отдохнуть. Например, принять расслабляющую ванну, или выйти на пару часов погулять на свежем воздухе.

3 дня. Пришло время примерить нарядное платье (кофточку, юбку) и аксессуары, которые уже приготовлены для вечера, и принять окончательное решение, в чём же всё-таки встречать Новый год. Возможно, придётся купить что-то из косметики и аксессуаров. И не забудьте про запасную пару колготок, чтобы не бежать за ними в магазин в последний момент.

1 день. За день до праздника оставьте немного времени, чтобы сделать маску для лица — питательную, тонизирующую или омолаживающую. Заранее запишитесь на маникюр или массаж лица, если вы посещаете салоны красоты. Опытный мастер проведёт все процедуры быстро и качественно.

Новый год. За 2-3 часа до встречи Нового года отдохнуть, сделать макияж и причёску.

ВЕЧЕРНИЙ ВЫХОД

В жизни есть место не только рабочим будням, но и праздникам. Нарядные вещи помогают создать праздничное настроение и подчеркнуть торжественность момента.

ВЕЧЕРНЕЕ ПЛАТЬЕ

Новый год для многих — любимый праздник, который отмечают на работе, дома и в компании друзей. Самый практичный и распространённый вариант для вечеринки — коктейльное платье длиной до середины колена или чуть выше. Такое платье может быть однотонным или с рисунком, с открытой спиной или декольте. Коктейльное платье удобно и компактно, его чаще всего надевают на корпоративные вечеринки. Длинное платье в пол будет уместно на светском приёме, музыкальной или театральной премьере, на концерте или торжественном вечере. Классические цвета вечерних платьев — золотой, серебристый, чёрный и красный. Модные цвета этого сезона — изумрудный, синий, белый, розовый, сиреневый, фиолетовый.



ЮБКИ

Кроме платья, праздничное настроение помогут создать и другие нарядные вещи, например, юбка. Юбка-макси — настоящий хит этого сезона. Юбка классической длины может быть с драпировками, которые никогда не выходят из моды. Ещё один нарядный и строгий вариант — юбка-карандаш из плотного шёлка.

Секрет удачного вечернего платья в том, что оно должно подходить по цвету и хорошо сидеть на фигуре. Если нет времени на поиски, лучше остановиться на одежде таких марок, которые уже хорошо знакомы.



С БЛЕСКОМ

Вечерние платья шьют из парчи, шёлка, атласа, бархата, шифона. Как основной материал и отделку используют кружево и гипюр. Блестящие ткани, пайетки, стразы — всё это приметы вечернего платья. Блестящее и сверкающее платье само по себе очень эффектно, поэтому обувь лучше выбрать классическую, а аксессуары не слишком яркие.



ОБУВЬ

Вечерняя обувь отличается от повседневной. Она может быть из лаковой кожи и бархата, украшенная блёстками и вышивкой. Модная тенденция — декор крупными камнями.



ПАРАД АКСЕССУАРОВ

Если раньше считалось, что сумочка должна по цвету подходить к туфлям, сейчас этим правилом часто пренебрегают. Согласно современным тенденциям, не обязательно подбирать сумочку и клатч тон в тон к обуви. Клатч может сочетаться по цвету с платьем, другими аксессуарами или быть просто ярким акцентом.

Торжественность момента подчеркнут украшения с камнями, стразами и кристаллами. В этом сезоне актуальны крупные украшения из натуральных камней и массивные ожерелья. Ещё один модный аксессуар — пояс или ремень, который поставит нужный акцент и подчеркнёт талию.



МАЛЕНЬКОЕ ЧЁРНОЕ ПЛАТЬЕ

Чёрное платье-футляр — очень практичная вещь в гардеробе. Такое классическое платье довольно просто превратить в вечерний наряд. Достаточно надеть яркий шарф, горжетку или крупное украшение. Просто и элегантно!



Подготовила Наталья БАТЕЙКИНА

КАК НЕ ИСПОРТИТЬ НОВОГОДНЕЕ НАСТРОЕНИЕ

Поговорку: «Как встретишь Новый год, так его и проведёшь!» многие понимают буквально. Мол, если встретишь праздник в одиночестве, то и весь год потом проживёшь — бобылём... Почему-то именно с этим праздником мы связываем самые большие ожидания в своей жизни. И если они не оправдываются, то мы чувствуем себя глубоко несчастными... А ведь празднование Нового года — не более чем условность. И если целый год потом идёт наперекосяк, то это потому, что вы сами себя так настроили! В каких случаях мы обычно считаем встречу Нового года неудачной?

«МЕНЯ НИКТО НЕ ПРИГЛАСИЛ!»

Почему-то многие уверены, что, если никто не позвал их вместе встретить Новый год, то, значит, они никому не нужны и жизнь не удалась... Но, как правило, в компании встречает Новый год только молодёжь. Люди постарше обычно предпочитают отметить праздник в кругу семьи или ближайших родственников. Недаром существует поговорка, что Новый год — семейный праздник. Не всем хочется устраивать шумное застолье с гостями и бдениями до утра, многие предпочитают тихо посидеть за новогодним столом, вспомнить то хорошее и плохое, что было в старом году, выпить за удачу в новом, посмотреть по телевизору «Огонёк» и пойти спать... Людям так комфортнее, и дело отнюдь не в плохом отношении к вам лично. Поэтому, если никто не торопится звать вас встречать Новый год и отказывается в новогоднюю ночь посетить вас, не спешите оби-



жаться. Вы сможете поздравить этих людей и обменяться с ними подарками в любой из дней новогодних каникул!

Порой мы так боимся остаться на Новый год в одиночестве, что рады любой компании. В итоге ночь проходит в занудных разговорах с малоприятными и малосимпатичными нам людьми, и вместо праздничного настроения остаётся лишь усталость и раздражение.

«ЕСЛИ МЫ ВСТРЕЧАЕМСЯ, ТО ОН ДОЛЖЕН ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОВЕСТИ НОВЫЙ ГОД СО МНОЙ!»

Многие женщины полагают, что, если их связывают с мужчиной какие-то отношения, совместная встреча Нового года — это дело решённое. И если по каким-то причинам это не получается, в жизни дамы наступает «конец света». Она убеждена, что мужчина её бросил, что он её ни во что не ставит, и т. д.

Между тем вы твёрдо можете рассчитывать на совместное празднование, только если данный представи-

тель мужского пола является вашим мужем или женихом. Если же вы «просто встречаетесь» и не живёте вместе, то он ничего вам не должен.

Если вы начали встречаться совсем недавно, то он, возможно, ещё не определился с отношением к вам. Вы пока не играете в его жизни важной роли. И не исключено, что компания проверенных друзей для него окажется предпочтительнее вашего общества. Возможно также, что он намерен встретить Новый год со своими родными, но знакомить вас с ними пока не готов. Если же вас до сих пор связывали только сексуальные отношения, то ждать от мужчины чего-то большего вообще не стоит. Совместное новогоднее времяпрепровождение может просто не входить в его планы.

«МЕНЯ ДАЖЕ НЕ ПОЗДРАВИЛИ С НОВЫМ ГОДОМ!»

Вы ждали поздравлений от кого-то из близких, знакомых или мужчины, который, как вам казалось, к вам неравнодушен, а человек забыл вас поздравить? Нередко мы в таких случаях обижаемся и начинаем считать, что ничего не значим для данного человека... Но на самом деле тому может быть масса причин. Может, в данный момент у человека нет доступа к Интернету или телефону. Если даже вам не ответили на ваше поздравление по e-мэйлу, имейте в виду, что оно просто могло затеряться среди других таких же поздравлений и даже уйти в спам.



Не исключён также и вариант, что тот, от кого вы ждёте поздравлений, сам ожидает их от вас. Поэтому не бойтесь поздравлять сами – звонком или СМС-кой!

Что же делать, если вам всё-таки не удалось встретить Новый год так, как вы планировали?

Во-первых, настройтесь позитивно! Именно от этого зависит, как вы проведёте следующий год! Внушите себе, что ваше настроение никоим образом не зависит от действий и поступков других людей по отношению к вам. Главное – что вы сами себя очень любите и желаете себе счастья!

Во-вторых, позвоните или напи-



шите всем, кого планируете поздравить с Новым годом и от кого ждёте поздравлений. Наверняка в большинстве случаев вы в ответ услышите

добрые пожелания в свой адрес, и это здорово поднимет настроение.

В-третьих, договоритесь о встрече со своими друзьями на какой-нибудь из праздничных дней – даже если сам Новый год вам придётся встречать в одиночестве, предвкушение приятной встречи будет греть душу.

В-четвёртых, обязательно нарядите ёлку и приготовьте хотя бы скромный праздничный стол. Праздник есть праздник, независимо от того, с кем и как вы его встречаете!

В-пятых, под бой курантов не забудьте загадать желания на будущий год. Помните, что новогодний праздник длится только одну ночь, а грядущий год будет наполнен событиями, среди которых немало и радостных!

Дарья ЛЮБИМСКАЯ

ПРАВИЛЬНЫЙ ПОДАРОК

Подарок — это некий посыл, который может быть расценён правильно и воспринят положительно, а может быть и принят с вежливой улыбкой, но с ощущением тихого ужаса в душе. Как же выбирать позитивные новогодние подарки? Правила хорошего тона уместны в данной ситуации как никогда.

● Будьте адекватны в вопросе стоимости вашего презента. Во-первых, не принято дарить чересчур роскошные подарки людям, которые не смогут сделать вам подарки такого же уровня в ответ. Если, конечно, речь не идёт о родителях, жене или детях. Поэтому, одаривая своих менее обеспеченных друзей, не стоит заставлять их чувствовать себя неловко и смущённо от того, что в ответ на преподнесённый набор для пикника за триста евро они подарили вам набор шампуров за триста рублей. Если казус всё-таки случился, то ни в коем случае не стоит даже про себя порицать кого-то и ждать ответной щедрости в том же эквиваленте.

● Не стоит пренебрегать такой приятной мелочью, как праздничная упаковка.

● Подписывать книги не принято, за исключением тех случаев, если вы автор и вас об этом просят.

● С подарка желательно удалить наклейку или бирку с ценой. Чек рекомендуется сохранять, если вы дарите бытовую технику или любой другой предмет с гарантией.

● Когда вы вручаете свой презент, не надо распространяться на тему, как вам тяжело было его достать, или как дорого он вам обошёлся.

● Вопреки распространённому среди некоторых людей убеждению, дурным тоном является отложить только что полученный подарок в сторону, даже не взглянув на него и не приоткрыв упаковку. Разумеется, следует сказать несколько благодарных слов, похвалить выбор дарителя. Не нужно жеманничать и говорить, что, дескать, не стоило тратить, или зачем, у меня такое уже есть. Даже если вам подарили третью кофеварку за год,



нужно деликатно промолчать, искренне порадоваться и поблагодарить.

● Преподнесённые конфеты и фрукты выставляются на стол, а не прячутся в шкаф, цветы помещаются в вазу с водой.

● Если вам дарят дорогой подарок, тем самым вызывая смущение или нерешительность, нужно либо сразу отказаться от него, объяснив причину, либо, приняв, уже не возвращать по прошествии времени.

● Категорически запрещается, по правилам хорошего тона, дарить вещи, содержащие намёк на какой-либо физический изъян. Полным людям не дарят сборники диет, тренажёры и средства для похудения. По этой же причине не нужно дарить лекарственные средства или подарочные сертификаты на занятия в спортзале.

● Домашних питомцев покупают только по предварительной договорённости.

● Суеверным особам не дарят зеркала, ножи и вилки, а в кошелёк всегда кладут купюру или монету.

● Осторожно следует выбирать подарки для людей религиозных и, наоборот, не нужно дарить атеистам церковную атрибутику, которая им не нужна.

ОДНОРАЗОВАЯ ПОСУДА: ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

Пик продаж одноразовой посуды приходится на весну и лето. Разноцветные тарелки и стаканчики, ложки, ножи и вилки очень удобны в сезон пикников, поездок на дачу и, не в последнюю очередь, летних отключений горячей воды. На рубеже года одноразовая посуда тоже очень популярная покупка, ведь не все празднуют Новый год за столом с парадным сервизом – есть ещё корпоративы, те же дачи, турбазы и т. д.

И хотя большинство материалов, из которых сделана одноразовая посуда способна принести вред здоровью, главное, использовать одноразовую посуду правильно.

Самые распространённые материалы для пластиковой одноразовой посуды — это полистирол, полипропилен и поливинилхлорид.

ПОЛИСТИРОЛ

Посуда из него белого цвета. На полистирол — маркировка «PS». Такая посуда предназначена только для холодных пищевых продуктов. Когда в такую тару наливают горячий чай или кофе, пластик нагревается и начинает выделять стирол. Это же происходит при подогревании продуктов в полистирольной упаковке в микроволновке. Разовое попадание стирола в организм вреда не принесёт, но если вы постоянно покупаете обед в такой упаковке и греете его в микроволновой печи — опасное вещество в организме накапливается, что в последствии может привести к нарушению работы почек и печени.

ПОЛИПРОПИЛЕН

В отличие от полистирольной, полипропиленовая посуда с маркировкой «PP» не изменяет своих свойств даже при нагревании до +150°C, но легко поддаётся химическим воздействиям, выделяя при этом формальдегиды и фенол, которые тоже опасны для здоровья. Поэтому пить спиртное из такой посуды не стоит. Не подходит полипропиленовая тара и для хранения жирных веществ, например, сливочного или растительного масла.

ПОЛИВИНИЛХЛОРИД

Пластиковая тара из него может быть особенно опасной. Маркируют её буквами PVC (ПВХ). Из этого вещества обычно делают контейнеры. Она активно выделяет винилхлорид — канцерогенное вещество, которое может стать причиной онкологических заболеваний. Поэтому лучше выбирать

одноразовую посуду с обозначениями PS и PP.

Но как быть, если маркировки на товаре попросту нет?

Как отличить посуду из разных материалов

При нажатии твёрдым предметом на изделие из поливинилхлорида на его поверхности образуется след, поверхность других останется гладкой. Полистироловая посуда при деформации издаёт громкий хруст и легко трескается, а при нагревании размягчается. Полипропиленовая — при деформации не ломается, а только гнётся, а при нагревании не деформируется.

ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР — БУМАЖНАЯ ПОСУДА

Она производится из натурального сырья и практически безвредна. Кроме того, стаканы и тарелки из бумаги дольше сохраняют тепло и обладают более низкой теплопроводностью, что позволяет не обжечь руки. При нагреве не выделяются вредные вещества.

Бумажную посуду производят из тонкого картона. Он может быть ламинирован с одной или с двух сторон. Ламинирование предотвращает размокание. Благодаря современным технологиям края бумажных стаканчиков склеивают без клея. Прочное соединение происходит за счёт ультразвуковой или термической обработки ламинированного слоя. Если бумажная посуда изготовлена без ламинирования (матовая, а не блестящая), то она размокнет быстрее.

По сравнению с пластмассовыми и полистирольными стаканчиками, бумага — безопасный материал для микроволновых печей.



ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ОДНОРАЗОВОЙ ПОСУДОЙ

● Одноразовая посуда должна быть одноразовой. Никогда не используйте одноразовую посуду несколько раз. Ведь отмыть её до гигиенической чистоты после использования невозможно, а микроскопические повреждения и трещины ещё более усилят выделения вредных веществ.

● Посуда из пластика относительно безвредна, когда используется строго по назначению. Так, упаковка из-под йогурта не вступает в реакцию с молочным жиром и кислотами, но если пить из них газировку, чай или кислые соки, то могут образовываться вредные вещества.

● В пластиковой посуде нельзя хранить продукты и тем более, разогревать их в микроволновке. Не пригодны для СВЧ пластиковая тара, например, от мороженого. В морозилке с ней ничего не происходит, а вот под действием высоких температур она может деформироваться. Пластик при этом начинает разлагаться и выделять опасные вещества. Кроме того, разрушение пластика происходит и под действием кислорода, солнечного света и комнатного тепла.



Анна ЗАВРАЖНОВА

С К готовим КУЛИНОЙ

№12(86) Декабрь 2013

ПРАЗДНИЧНЫЕ
САЛАТЫ



НАПИТКИ
И ДЕСЕРТЫ



МЯСО,
ПТИЦА, РЫБА



ТОРТ «ЁЛОЧКА»

ВКУСНЫЕ САЛАТЫ ПО НОВЫМ РЕЦЕПТАМ



САЛАТ ИЗ МЯСА И ЯЗЫКА

На 200 г отварной телятины: 100 г говяжьей ветчины, 100 г отварного языка, 250 г солёных огурцов, 3 варёных яйца, 1 ст. л. рубленой зелени петрушки (10 г), 50 г нежирной сметаны, соль.

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
170
ккал
в 1 порции

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо, ветчину, язык и огурцы нарежьте тонкой соломкой или кубиками. Яйца порубите.
2. Всё перемешайте, посолите, заправьте сметаной. Перед подачей к столу украсьте измельчённой петрушкой.

Инна БУДИНА, г. Волжск

СЛОЁНЫЙ МЯСНОЙ САЛАТ «БОРДО»

На 300 г варёной говядины: 2-3 варёных картофелины, 1 варёная свёкла, 200 г моркови по-корейски, зёрна граната, майонез, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Говядину нарежьте мелкими кубиками, картофель натрите на крупной тёрке, свёклу нарежьте тонкой соломкой, морковь по-корейски — небольшими кусочками.
2. На блюдо или в салатник уложите слоями: 1-й слой — картофель, щепотка соли, майонез; 2-й — свёкла, щепотка соли, майонез; 3-й — мясо, майонез; 4-й — морковь по-корейски. Обильно смажьте её майонезом. Сверху украсьте зёрнами граната. Салат поставьте на ночь в холодильник, чтобы он хорошо пропитался.

Галина НОСЫРЕВА, г. Горно-Алтайск

САЛАТ «КОУЛСЛО»

На 500 г белокочанной капусты: 300 г краснокочанной капусты, 1 редька (по желанию), 2 моркови, 1 красный сладкий перец, 1 пучок зелёного лука, 1 пучок петрушки, кунжут, лимонный сок, чёрный молотый перец, соль. Для заправки: 200 г сметаны жирностью 20%, 2 ст. л. майонеза, 1,5 ст. л. белого винного уксуса, 1 ст. л. сухой горчицы, 1,5 ст. л. сахара, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту нашинкуйте, посолите и помните руками, чтоб она пустила сок. Очищенную морковь нарежьте тонкой длинной соломкой и тоже помните руками.
2. Редьку очистите, натрите на крупной тёрке. Очищенный от семян сладкий перец мелко нарежьте. Зелёный лук и петрушку, промойте, обсушите, порубите.
3. Все овощи соедините в миске, при необходимости подсолите, посыпьте молотым перцем, кунжутом. Перемешайте.
4. Приготовьте заправку. Смешайте сметану, уксус, майонез и сухую горчицу, чтобы получился однородный соус. Приправьте соус сахаром и солью.
5. Овощной салат заправьте соусом, хорошо перемешайте. Перед подачей сбрызните лимонным соком.

Наталья СТЕПАНОВА, г. Новочеркасск

КУРИНЫЙ САЛАТ С АВОКАДО И КУКУРУЗОЙ

На 1 копчёную куриную грудку: 1 авокадо, 1 зелёное яблоко, 1 маленькая банка консервированной кукурузы, 1 маленькая красная луковица. Для соуса: 100 г нежирной сметаны, 3 ст. л. майонеза, 1 ч. л. лимонного сока, несколько капель соуса табаско.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Для соуса взбейте венчиком сметану с майонезом, лимонным соком и табаско.
2. Лук порежьте тонкими четверть-кольцами, куриную грудку, очищенное авокадо и яблоко — мелкими кубиками. С кукурузы слейте сок.
3. Все подготовленные ингредиенты перемешайте, заправьте соусом.

Марина ЛЕСНЫХ, г. Воронеж

●Овощи для салата следует мыть холодной водой, так как при мытье тёплой водой они утрачивают свой вкус и аромат.

●Варёные овощи для салата нужно использовать хорошо охлаждённые. Нельзя сочетать тёплые продукты с холодными, от этого салат может быстро испортиться.

●Поскольку соль и специи способствуют сокоотделению у овощей и фруктов, солить салат и добавлять в него приправы следует перед подачей к столу.

Советы прислала Ольга
ВАРЕННИКОВА, г. Омск



САЛАТ С КУРИНОЙ ПЕЧЁНКОЙ И РУККОЛОЙ

На 200-250 г куриной печёнки: 100-150 г шампиньонов или вешенок, 150 г рукколы, 4 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. горчицы (желательно с зёрнами), 1 ст. л. коньяка (по желанию), 1 ст. л. уксуса, свежемолотый чёрный перец, морская соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы вымойте, почистите и нарежьте пластинками. Выложите на сковороду с 2 ст. л. разогретого оливкового масла. Посолите и поперчите по вкусу. Жарьте 2-3 мин., добавьте горчицу и уксус, перемешайте и снимите с огня.
2. В другой сковороде разогрейте 1 ст. л. оливкового масла и обжарьте куриную печёнку в течение 2-3 мин. Посолите, добавьте коньяк и перемешайте с грибами.
3. В глубокую миску выложите вымытую и обсушенную рукколу, добавьте 1 ст. л. оливкового масла, печёнку и грибы, аккуратно перемешайте.
4. Выложите салат на тарелки, стараясь, чтобы печёнка и грибы оказались сверху. Полейте тем соусом, в котором всё жарилось. Подайте к столу.

Антонина СНЕГИРЁВА,
г. Моршанск

САЛАТ «ПЁСТРЫЙ»

На 3-4 варёных кальмара: 200 г очищенных варёных креветок, 1 ст. варёного риса, 3 солёных огурца, 1 зелёное яблоко, по 1/2 красного и жёлтого сладкого перца, 1 луковица, 1/2 банки консервированного зелёного горошка, 100 г майонеза, уксус, тёртая цедра 1 апельсина, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук очищаем, нарезаем тонкими полукольцами, маринуем в уксусе, разведённом с водой 50:50, в течение 20-30 мин.

2. Варёные кальмары, солёные огурцы и очищенное яблоко нарезаем тонкой соломкой.

3. Очищенный от семян сладкий перец нарезаем кубиками.

4. Кальмары соединяем с креветками, овощами и яблоками. Добавляем рис и горошек. Солим, заправляем майонезом, перемешиваем, выкладываем горкой в салатник. Сверху украшаем тёртой апельсиновой цедрой.

Валерия СЕРГЕЕВА,
г. Екатеринбург

ВИТАМИННЫЙ САЛАТ С ВЕТЧИНОЙ

На 200 г ветчины: 250 г квашеной капусты, 1 яблоко, 2 черешка сельдерея, 2 ст. л. клюквы, 3 ст. л. раст. масла, 1 ч. л. сахара, специи, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Ветчину, очищенное яблоко и сельдерей нарежьте соломкой. Клюкву переберите, промойте и обсушите.

2. Разомните 1 ст. л. клюквы ложкой, смешайте с маслом и добавьте сахар, специи, соль.

3. Перемешайте квашеную капусту с ветчиной, яблоками, сельдереем и клюквенной заправкой.

Елена САПУНОВА, г. Брянск

САЛАТ ИЗ СЁМГИ С АВОКАДО И СЕЛЬДЕРЕЕМ

На 200 г филе слабосоленой сёмги: 1 авокадо, 2-3 черешка сельдерея, 1 пучок зелёного салата, лимонный сок. Для соуса: 2-3 ст. л. оливкового масла, сок 1/2 лимона, 1 ч. л. готовой горчицы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу порежьте небольшими кубиками или полосками, сельдерей — тонкими дольками.

2. Авокадо очистите, удалите косточку, нарежьте кубиками, сбрызните лимонным соком.

3. Для соуса взбейте венчиком оливковое масло с лимонным соком и горчицей в однородную массу.

4. Листья салата порвите руками, уложите в салатницу. Добавьте рыбу, авокадо и сельдерей. Полейте заправкой, перемешайте, подайте к столу.

Елизавета ЩЕБЛЫКИНА,
г. Воронеж

ШПРОТНЫЙ САЛАТ С СУХАРИКАМИ

На 1 банку шпрот: 1/2 несладкого батона, 3 варёных яйца, 2 маринованных огурца, 1 варёная морковь, 1 луковица, 1 банка зелёного консервированного горошка, 3 ст. л. майонеза, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте сухарики. С половины батона срежьте корку, мякоть нарежьте мелкими кубиками, хорошо подсушите в духовке.

2. Яйца, огурцы, морковь и луковицу порежьте на маленькие кубики, добавьте зелёный горошек, перемешайте.

3. Шпроты разомните, перемешайте с готовой смесью из яиц и овощей, немного посолите, приправьте майонезом.

4. Перед подачей к столу в салат добавьте сухарики.

Зинаида ФЕТИСОВА, г. Краснодар

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С МОРКОВЬЮ И ТМИНОМ

На 300 г варёных кальмаров: 2 варёных моркови (250 г), 1 яблоко (150 г), 1 луковица (100 г), 20 г зелени петрушки, 1 ст. л. тмина (20 г), 1 ст. л. кедровых орешков (20 г), 50 г низкокалорийного майонеза, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кальмары нарежьте кубиками, морковь и яблоко — соломкой, лук порубите.

2. Всё перемешайте, добавьте тмин, посолите, заправьте майонезом.

3. Салат выложите на тарелку, украсьте веточками петрушки, посыпьте кедровыми орешками.

Светлана ТАШКОВА, г. Оренбург

**КУРИНЫЙ САЛАТ С ВИНОГРАДОМ И КАПЕРСАМИ**

На 400 г варёного куриного филе: по 100 г винограда разного цвета (красного, зелёного, белого и чёрного), 1/2 ст. орехов пекан, 3 ст. л. каперсов, чёрный молотый перец, соль. Для заправки: 3-4 ст. л. майонеза, 3-4 ст. л. натурального йогурта, 1 ст. л. дижонской горчицы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе нарежьте кубиками.

2. Ягоды винограда разрежьте на половинки, удалите косточки. Орехи крупно порубите, каперсы обсушите.

3. Для заправки смешайте майонез, йогурт и горчицу.

4. Соедините курицу, виноград, орехи, каперсы и майонезную смесь. Перемешайте и приправьте солью с чёрным перцем по вкусу.

СОВЕТ. Пекан можно заменить грецкими орехами.

Анна ПШЁННАЯ, г. Тюмень

КУРИНЫЙ САЛАТ С ФЕТАКСОЙ И АНАНАСАМИ

На 400 г отварного куриного филе: 100 г сыра фетакса, 1/2 банки консервированного ананаса, 1/2 банки консервированной кукурузы, 1 луковица, 2 ст. л. уксуса 6%-го, 200 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук очистите, нарежьте тонкими кольцами, замаринуйте в разбавленном водой уксусе на 20-30 мин. Фетаксу порежьте кубиками.

2. Куриное филе порежьте кубиками, выложите нижним слоем в салатник, сверху нанесите тонкий слой майонеза в виде сеточки.

3. Далее укладывайте слоями на курицу: маринованный лук, сеточка майонеза, кукурузу, майонез, фетаксу, толстый слой майонеза. Сверху выложите кусочки консервированного ананаса.

Юлия НЕСТЕРОВА, г. Волгоград

ОРИГИНАЛЬНЫЕ ЗАКУСКИ



ЗАКУСКА «ПРАЗДНИЧНАЯ»

На 20 варёных перепелиных яиц: 150 г филе слабосоленой или подкопченной семги или форели, 1/2 крупного огурца, 200 г твёрдого сыра, 100 г сливочного крем-сыра, красная икра, зелень.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе нарежьте тонкими полосками. Огурец очистите, порежьте кружочками или, при помощи формочки, цветочками. Таким же образом порежьте сыр.

2. Яйца очистите, оберните каждое полоской рыбного филе. Сверху в яйце сделайте при помощи ножа углубление, вставьте в него несколько икринок.

3. На кружки огурца и сыра выдавите немного крем-сыра, установите в центр кружков яйца. Украсьте закуску листочками зелени.

Алина НАЗАРОВА, г. Орёл

ЗАЛИВНОЕ ИЗ ЯЗЫКА С ОПЯТАМИ

На 3 свиных языка: 400 г замороженных опят, 1 пакетик быстрорастворимого желатина, смесь прованских трав, 2 лавровых листа, горошины душистого перца, чёрный молотый перец, соль. Для украшения: дольки лимона, зелень, солёные корнишоны.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Языки хорошо промойте, отварите в подсоленной воде с добавлением лаврового листа. Затем готовые языки поместите в холодную воду на несколько минут, почистите.

2. Отдельно отварите грибы в солёной воде с добавлением лаврового листа и горошин перца. Откиньте на дуршлаг, промойте.

3. Языки нарежьте тонкой соломкой, перемешайте с грибами. Поперчите, посыпьте прованскими травами. Выложите в формочки или форму для заливного.

4. Бульон от языков процедите, всыпьте в него быстрорастворимый желатин (из расчёта 1 ст. л. желатина на 1 ст. жидкости). Размешайте, нагрейте до полного растворения желатина.

5. Аккуратно через ситечко влейте бульон с желатином в формочки или форму с языками и грибами. Украсьте листочками зелени, ломтиками лимона и нарезанными огурчиками. Поставьте в холодное место для застывания.

Инга ЕГОРОВА, г. Саратов

СЕЛЁДОЧНЫЙ ПАШТЕТ С КАПЕРСАМИ

На 400 г филе малосоленой сельди: 3 варёных яйца, 2 ст. л. каперсов, 1 маленький пучок укропа, 1 красная луковица, 1 зубчик чеснока, сок 1/2 лимона, 50 г сливочного масла, чёрный молотый перец. Для подачи: крекеры, финские сухарики, хлебцы или тарталетки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Филе сельди мелко нарежьте. Яйца очистите и нарежьте мелкими кубиками.

2. Лук и чеснок очистите, порубите. Укроп вымойте, обсушите, измельчите. Каперсы также мелко нарежьте.

3. Соедините все нарезанные ингредиенты в мисочке, добавьте сок лимона и размягчённое сливочное масло, посыпьте чёрным молотым перцем, тщательно перемешайте.

4. Готовую смесь подавайте на крекерах, с финскими сухариками, хлебцами или тарталетками.

Нина ЖУРАВЛЁВА, г. Москва

ЗАКУСКА

«ЛЮБИМАЯ»

На 3 картофелины: филе 1 солёной сельди, 1 варёная свёкла, 1 луковица, майонез, 2 ст. л. уксуса, 1 ст. л. сахара, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук порежьте полукольцами и замаринуйте на полчаса в смеси уксуса пополам с водой и с сахаром.

2. Картофель отварите в мундире, остудите, почистите и нарежьте кружочками.

3. Варёную свёклу почистите и натрите на тёрке, смешайте с небольшим количеством майонеза, посолите.

4. Положите свёклу на кружочки картофеля, сверху — сельдь, порезанную на кусочки. Посыпьте луком.

Гертруда ВОРОБЬЁВА, г. Орск

ГРИБНАЯ ИКРА С ОРЕХАМИ

На 500 г шампиньонов: 2 луковицы, 2 моркови, 1 ст. рубленых грецких орехов, 2 ст. л. соевого соуса, 4 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль. Для подачи: ломтики хлеба, зелень.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Грибы, лук и морковь крупно нарежьте. Обжарьте всё вместе на сковороде с разогретым раст. маслом в течение 30 мин. Затем остудите, пропустите через мясорубку.

2. Грецкие орехи пропустите через мясорубку, смешайте с грибной массой. Добавьте раст. масло со сковороды и соевый соус. Посолите, поперчите по вкусу.

3. Икру с помощью кулинарного мешка красиво выложите на ломтики хлеба, украсьте веточками зелени.

Вероника ЛЯДОВА, г. Волгоград

БУТЕРБРОДЫ С РЫБНЫМИ КОЛЕЧКАМИ

На 300 г чёрного или белого хлеба: 1 банка лососевого масла, 150-200 г филе красной рыбы, 2-3 сваренных в мундире картофелины, 1 пучок зелёного лука, майонез, варёные перепелиные яйца.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Ломтики хлеба намажьте лососевым маслом. Сверху выложите кружочки варёного картофеля.

2. Рыбу нарежьте длинными тонкими полосками и уложите колечками на картофель.

3. Зелёный лук порубите, смешайте с майонезом, выложите в центр рыбного колечка. По краям колечка на хлеб положите четвертинки перепелиных яиц.

Ксения ЛОСКУТОВА, г. Бузулук

ЗАКУСКА ИЗ СЫРА СО ШПРОТНОЙ МАССОЙ

На 200-300 г тонких ломтиков сыра:
1 банка шпрот, 1 пачка творога, 2 ст.
л. сливочного масла, маринованные
грибы, зелень.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Из ломтиков сыра рюмкой или формочкой вырежьте кружки или цветочки.
2. Шпроты разомните и разотрите с творогом и сливочным маслом.
3. Приготовленной массой намажьте кружки или цветочки из сыра, сложите их попарно. Украсьте грибами и веточками зелени.

Елена МЕШКОВА, г. Воронеж

МУСС ИЗ ТУНЦА В ТАРТАЛЕТКАХ

На 6 тарталеток: 1 банка консервированного тунца в собственном соку, 150 г творожного сыра, 30 г сливочного масла, 1 ст. л. каперсов, 2 солёных хамсы (или 1 ч. л. анчоусной пасты), овощной бульон, желатин, 1 ч. л. свежей или сушёной зелени.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу вместе с сыром, маслом, каперсами и хамсой (анчоусной пастой) измельчаем в блендере до однородного состояния.
2. Желатин замачиваем в бульоне (пропорции см. в инструкции на пакетике), затем распускаем на водяной бане. В желе добавляем свежую или сушёную зелень, перемешиваем, остужаем.
3. Готовый мусс раскладываем по корзиночкам (тарталеткам), сверху заливаем желе. Ставим в холодильник для застывания.

Наталья ПИЩУЛИНА, г. Тула

МАРИНОВАННЫЙ СЫР С ПОМИДОРАМИ

На 500 г адыгейского сыра: 500 г помидоров. Для маринада: 4 ст. л. раст. масла, 4 ст. л. белого сухого вина, 3 ст. л. белого винного уксуса, по 1 пучку базилика, зелёного лука, 2 ст. л. сахара, чёрный молотый перец, соль. Для подачи: белый хлеб или гренки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Базилик и зелёный лук промойте, обсушите, порубите.
2. Приготовьте маринад. Смешайте раст. масло, вино, винный уксус и рубленую зелень. Приправьте солью, сахаром и перцем. Всё взбейте венчиком.
3. Сыр нарежьте тонкими квадратными ломтиками (примерно 5 x 5 см) и уложите в широкий контейнер в один слой. Залейте маринадом, накройте крышкой и поставьте в холодильник на 3-4 ч.
4. Помидоры нарежьте тонкими кружками. При подаче выложите на блюдо, чередуя, кружки помидора и ломтики сыра. Полейте маринадом с зеленью. К закуске подайте белый хлеб или гренки.

Анна КУРНОСОВА, г. Архангельск

Лёгкая в приготовлении, но весьма презентабельная порционная закуска. В качестве порционной посуды можно использовать маленькие кофейные чашки, стаканчики, маленькие соусницы, керамические кокотницы, розетки.

Элла ВОРОЖЦОВА, г. Волгоград

ЗАКУСКА «ДЛЯ ГУРМАНА»

На 1 банку печени трески: 10 варёных перепелиных яиц или 3 куриных яйца, 1 баночка крем-сыра («Филадельфия», «Альметте», 1 банка красной икры.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Печень трески выложите на бумажное полотенце, чтобы стекло масло. Мелко порежьте.
2. Варёные яйца очистите, мелко порежьте.
3. В каждую порционную посудину выложите слоями: яйца, печень трески, крем-сыр, икру.

КАНАПЕ С СЫРОМ, ОЛИВКАМИ И ОРЕШКАМИ

На 10-12 ломтиков бородинского хлеба: 300 г мягкого плавленого сыра, 6 ст. л. сырного майонеза, 1 банка оливок, фаршированных лососем, 1 ст. л. рубленых кедровых орешков, 1 ст. л. рубленой зелени укропа, 1 ч. л. красного молотого перца.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сыр и майонез взбейте миксером до пышной консистенции, и в конце добавьте молотый перец и рубленый укроп.
2. Из ломтиков хлеба вырежьте кружочки, используя формочку для печенья. Подсушите в духовке или на сухой сковороде.
3. Сырную массу выдавите на ломтики хлеба через кондитерский мешок с фигурной насадкой.
4. Оформите каждое канапе оливкой и посыпьте орешками.

Олеся НИКУЛИНА, г. Тула



Нежнейший паштет, подавайте со свежим хлебом, овощами, оливками и вином.

Ольга КРАСИЛЬНИКОВА, г. Рязань

ПАШТЕТ ИЗ ИНДЮШИНОЙ ПЕЧЁНКИ

На 700 г печёнки индейки: 3 луковицы, 5 зубчиков чеснока, 3 яйца, 1 кусок белого хлеба, 100 г сливок, 50 г джина или другого крепкого алкоголя, раст. масло без запаха, чёрный молотый перец, 1 ч. л. соли (без верха).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук нарежьте кубиками, чеснок порубите, пассеруйте на раст. масле до мягкости.
2. Печёнку промойте, очистите от прожилок и плёнок, нарежьте кусками.
3. В блендере измельчите печёнку. Добавьте яйца, сливки, замоченный в воде и отжатый хлеб, пассерованный лук с чесноком, джин, молотый перец и соль. Всё взбейте до однородного состояния.
4. Формы застелите фольгой или пергаментом, смажьте раст. маслом. Перелейте в них содержимое блендера. Верх форм хорошо закройте фольгой. Запекайте паштет на водяной бане при 185°C в течение 1,5 ч. Затем духовку выключите и оставьте там паштет до полного остывания. Остывший паштет уберите в холодильник на ночь, для созревания.

КРОЛИК С ГОРЧИЦЕЙ В ВИНЕ

На 1 кролика: 1 ст. белого сухого вина, 1 ст. л. готовой горчицы, 1-2 луковицы, 2-3 зубчика чеснока, 1 ст. муки, 2 ст. л. раст. масла, 1 ч. л. тимьяна, лавровый лист, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кролика разделайте на порционные куски. Посолите, поперчите, обваляйте в муке. Обжарьте на раст. масле до золотистого цвета.

2. Лук нарежьте полукольцами, добавьте в жаровню к кролику. Влейте вино, положите тимьян и лавровый лист. Тушите под крышкой 45 мин. Затем добавьте горчицу и измельчённый чеснок. Влейте, если необходимо, воду. Тушите 10-15 мин.

Раиса ДМИТРИЕВА, г. Саратов

МЯСО «СКАЗКА»

На 800 г телятины: 200 г ветчины, 200 г шампиньонов, 100 г молотых орехов, топленое масло, зелень петрушки, чёрный молотый перец, соль. Для соуса: 100 г сметаны, 100 г белого вина, 50 г мясного бульона, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Телятину (600-650 г) нарежьте порционными кусками, отбейте до толщины 5 мм. Оставшуюся телятину пропустите через мясорубку.

2. Мелко порежьте шампиньоны, обжарьте в масле. Ветчину нарежьте мелкими кубиками. Грибы и ветчину смешайте с фаршем из телятины.

3. Отбивные посолите, поперчите, на середину каждой выложите по ложке фарша, закройте краями, выложите на противень швом вниз, посыпьте молотыми орехами, полейте растопленным маслом и запеките в духовке до готовности.

4. В сотейник налейте вино, сметану, немного бульона, соль и прокипятите.

5. Готовое мясо выложите на блюдо, полейте соусом, посыпьте рубленой зеленью петрушки.

Татьяна ПЕРЕГУДОВА, г. Омск

ГОВЯДИНА В СЫРНОМ СУФЛЕ

На 600 г говяжьей вырезки: 5 яичных белков, 70-100 г сыра, 2 ст. л. жира, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Вырезку нарежьте на порционные куски, слегка отбейте, придавая им круглую форму. Посолите и обжарьте с двух сторон на сковороде с разогретым жиром.

2. Яичные белки взбейте и смешайте с тёртым сыром.

3. Мясо выложите в смазанную форму и залейте яично-сырной массой. Запеките в духовке.

Вера ИГНАТЬЕВА, г. Вологда

МЯСО ПО-НОВОГОДНЕМУ

22



Чтобы замороженное мясо оттаяло, положите его в кастрюлю и держите при комнатной температуре (18-20°C), но не ставьте мясо в тёплое место и не заливайте его водой, чтобы оно не потеряло вкуса и питательности. Можно разделять и не до конца оттаявшее мясо.

Юлия СОМОВА, г. Воронеж



СВИНИНА ПОД НОВОЙ ШУБКОЙ

На 1 кг мякоти свинины: 0,7 л молока, 300 г шампиньонов, 150 г корейской моркови, 1/2 банки оливок без косточек, 100 г твёрдого сыра, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 1 пучок кинзы, 1 пучок укропа, 100 г майонеза, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо нарезаем ломтиками толщиной 1 см, отбиваем, складываем в миску. Добавляем измельчённый чеснок, заливаем молоком, солим и перчим по вкусу. Оставляем на 2 ч.

2. Лук нарезаем полукольцами, грибы — пластинами. Обжариваем лук с грибами на раст. масле. Оливки и зелень мелко рубим. Сыр натираем на мелкой тёрке.

3. На смазанный маслом противень выкладываем мясо. Сверху на него укладываем слоями: грибы с луком, морковь по-корейски, половину тёртого сыра, рубленую зелень и оливки, оставшийся сыр. Всё смазываем майонезом. Запекаем около 35-40 мин. в духовке, нагретой до 180-190°C.

Ирина ЮДИНА, г. Рязань

СВИНИНА В БЕКОНЕ, ФАРШИРОВАННАЯ АЙВОЙ

На 1 кг свинины (вырезка, корейка): 1 айва, 12-15 полосок копчёного бекона, специи для мяса, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кусок мяса тщательно натрите специями, молотым перцем и солью. Заверните в полиэтиленовый пакет, оставьте на 30 мин. при комнатной температуре.

2. Затем нарежьте мясо поперёк ломтиками толщиной 1,5 см, не разрезая до конца. Разрезы также натрите солью и специями.

3. Айву разрежьте пополам, удалите сердцевину, нарежьте тонкими ломтиками.

4. В мясные кармашки вложите по 2-3 ломтика айвы. Мясо плотно оберните вдоль и поперёк полосками бекона. Заверните в 2-3 слоя фольги. Запекайте в духовке 40 мин. при 210-220°C. Затем фольгу разверните, запекайте ещё 10-15 мин. до румяного цвета.

Жанна ГРОМОВА, г. Пермь

Этот рецепт нашла в коллекции моей мамы — открытки с кулинарными рецептами за 1975 год. Рецепт немного видоизменила, взяв вместо говяжьей печени — куриную. Рецепт опробован и одобрен всей семьёй.

Светлана ШЕВЦОВА, г. Саратов

КОТЛЕТЫ ПО-БЕЛОРУССКИ

На 4 куриных филе: 400 г куриной печени, 1 луковица, 2 ст. л. сметаны, 1 яйцо, панировочные сухари, сливочное масло, перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук мелко нарезаем, обжариваем на сливочном масле. Добавляем печеньку. Слегка обжариваем. Затем вместе с луком измельчаем в блендере, но не в пюре. Добавляем сметану, молотый перец и соль. Перемешиваем.

2. Каждое куриное филе разрезаем вдоль, но не до конца, разворачиваем как книгу. Накрываем пищевой плёнкой, аккуратно отбиваем. Солим, перчим.

3. На куриное филе выкладываем начинку. Края филе соединяем, придавая ему форму котлеты. Края скрепляем зубочистками.

4. Котлеты с начинкой окунаем во взбитое яйцо, обваливаем в сухарях. Обжариваем в масле с двух сторон на хорошо разогретой сковороде до румяной корочки.

СОВЕТ. Филе можно запечь в духовке.

КУРИНЫЕ НОЖКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ СУЛУГУНИ

На 6 бескостных куриных ножек: сыр сулугуни, 3/4 ст. очищенных грецких орехов, 1 гранат, зелень петрушки или кинзы, приправа для курицы, соевый соус, сладкая горчица, чеснок, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриные ножки замаринуйте на 30 мин. в соевом соусе с добавлением горчицы и пропущенного через пресс чеснока. Затем маринад смойте, ножки обсушите.

2. Сыр натрите на крупной тёрке, орехи и зелень крупно порубите. Перемешайте.

3. Ножки нафаршируйте приготовленной начинкой, скотите с двух сторон зубочистками. Поместите в миску, посыпьте приправой для курицы, перцем и солью, залейте свежесжатым гранатовым соком. Оставьте на 1 ч.

4. Затем поместите ножки в форму для запекания, сверху вылейте гранатовый сок, подлейте 1/3 ст. воды. Запекайте 40 мин. в разогретой до 200°C духовке, поливая выделившимся соком.

СОВЕТ. Сулугуни лучше не заменять другим сыром.

Инна СУХОВА, г. Брянск



ГУСЬ С РИСОМ И ЯБЛОКАМИ

На 1 гуся весом 3,5-4 кг: 1,5-2 ст. риса, 2-3 яблока, чернослив без косточек, чеснок, кетчуп, майонез, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Гуся тщательно обмываем, обсушиваем полотенцем. Натираем пропущенным через пресс чесноком, перемешанным с солью и молотым перцем. Оставляем на 1-2 ч. Затем обмазываем майонезом, смешанным с кетчупом, оставляем на 3-6 ч. (можно на ночь).

2. Рис тщательно промываем, отвариваем в течение 10 мин. в подсоленной воде. Откидываем на дуршлаг.

3. Яблоки разрезаем на четвертинки, удаляем сердцевину. Чернослив промываем горячей водой. Добавляем яблоки и чернослив к рису, перемешиваем.

4. Гуся фаршируем приготовленной начинкой, брюшко зашиваем. Заворачиваем гуся в фольгу, выкладываем на противень. Запекаем 4 ч. при 180-200°C. за 30 мин. до готовности фольгу разворачиваем, запекаем гуся до румяного цвета.

Лариса АКУЛОВА, г. Омск

«ПЬЯНАЯ» УТКА

На 1 утку: 3-4 помидора, 2-3 луковицы, 1 ст. белого сухого вина, 1 лимон, зелень кинзы, 2 ст. л. сливочного масла, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Утку промываем, разделяем на порционные куски, обжариваем на сливочном масле со всех сторон.

2. Лук нарезаем крупными кубиками, обжариваем отдельно до золотистого цвета.

3. Помидоры ошпариваем кипятком, снимаем кожицу, мелко нарезаем.

4. К утке добавляем лук, помидоры, лимонный сок, соль и вино. Тушим до готовности. В конце приготовления добавляем порубленную зелень.

Зинаида РЕМЕЗОВА, г. Липецк

КУРОЧКА С ЛУКОМ И ПАПРИКОЙ

На 1 курицу весом 1,5-1,6 кг: 1-2 луковицы, сок 1/2 лимона, 2 ч. л. молотой паприки, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенный лук натираем на крупной тёрке. Из лимона отжимаем сок.

2. Курицу разрезаем вдоль грудки, выворачиваем или раскрываем, как книгу. Выкладываем кожей вниз в глубокий противень или форму. На курицу выкладываем луковую массу, немного солим и перчим. Оставляем на 3-5 мин.

3. Отправляем курицу в духовку на 20 мин. Запекаем при 180°C, пока внутри курица не стане слегка розоватого цвета, а лук должен стать чуть мягким и пропитать куриное мясо.

4. Затем курицу при помощи двух вилок осторожно переворачиваем кожей вверх. Поливаем всю кожу лимонным соком, посыпаем паприкой и солью, снова ставим в духовку. Запекаем 20 мин. Снова поливаем курицу образовавшимся соком, запекаем ещё 10 мин.

Елизавета СОТНИКОВА, г. Воронеж

ТОРТ «ЁЛОЧКА»



На 7 яиц: 210 г сахара, 200 г муки, 70 г крахмала, 1 ч. л. разрыхлителя, ванилин. **Для сметанного крема:** 800 г сметаны жирностью 20 %, 200 г сахара, 1 дес. л. крахмала, ванилин. **Для пропитки и прослойки:** 150 мл виноградного сока, 100 г чернослива, 100 г грецких орехов. **Крем для украшения:** 3 белка, 230 г сахара, 85 г воды, зелёный пищевой краситель.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца разделите на белки и желтки. Белки взбейте до пиков с половиной сахара. В отдельной миске взбейте желтки с ванилином и остальным сахаром до светло-жёлтой массы. Переложите желтки в белковую массу и аккуратно перемешайте. Муку соедините с крахмалом и разрыхлителем, просейте и всыпьте в яичную массу. Перемешайте лопаточкой снизу вверх.

2. Переложите тесто в форму, застеленную бумагой, и выпекайте в нагретой до 180°C духовке около 40 мин. Бисквит остудите и дайте отлежаться не менее 6 ч.

3. Разрежьте бисквит на 3 коржа, и вырежьте «ёлочку».

4. Приготовьте сметанный крем. Сметану соедините с сахаром, крахмалом и ванилином, перемешайте. Оставьте до полного растворения сахара. Взбейте миксером до пышности.

Подготовила
Марина ВОДОЛАЖСКАЯ

5. Соберите торт. Нижний корж пропитайте соком, выложите на него 1/3 крема, чернослив. Затем 2-й корж, пропитайте соком, выложите 1/3 крема и орехи.

6. Накройте 3-м коржом, пропитайте соком, выложите оставшийся крем и выровняйте. Уберите торт в холодильник на ночь.



7. Приготовьте крем для украшения. Взбейте холодные белки до крепких пиков. Смешайте в кастрюле сахар и воду, доведите на маленьком огне до кипения, проварите ещё 7 мин., периодически помешивая сироп. Сделайте пробу на капельку: капните сироп в миску с холодной водой, если она хорошо держит форму, значит сироп готов. Влейте горячий сироп тонкой струйкой в белки и взбейте до остывания, примерно 10 мин.



8. Готовый крем наматывается на венчик и отстает от стенок миски. Добавьте краситель.



9. Переложите крем в мешок и украсьте торт. Сначала, с помощью насадки «звёздочка», украсьте круговую зиг-загом бока торта, затем верх. «Нарядите» ёлочку по желанию.



Праздничные напитки — это очень важная часть торжества. Красота оформления бокалов всегда актуальна и для организаторов, и для гостей. Чтобы украсить бокалы и напитки, которые в них подаются, не нужно особых знаний и умений. Вот несколько простых рекомендаций.

«ИНЕЙ»

«Инеем» чаще всего украшают коктейли с фруктами и десертные напитки. Насыпьте в тарелку сахарный песок. Проведите долькой апельсина (тогда получится розоватый ободок) или лимона по краю бокала. Опустите края бокала в сахар. Покрутите бокал немного, чтобы корочка была ровной. Дайте высохнуть.

ЦВЕТНАЯ ГЛАЗУРЬ

Во многих супермаркетах в преддверии Нового года появляется сахарное конфетти и цветной сахар (смотреть нужно в отделах, где продаются печенье, шоколад и другие сладости). Цветной сахар бывает самых разных цветов, выберите подходящие по вкусу (зелёный, красный и т. д.), насыпьте сахар разных цветов в разные тарелки, в ещё одну тарелку налейте ликёр или другой напиток, который станет липким после высыхания. Опустите бокалы, перевернув их вверх дном, в ликёр, затем сразу обмакните в сахар, поставьте на ножки и оставьте так до полного высыхания. Также оформляются бокалы и с помощью сахарного конфетти.

СОЛЁНАЯ ГЛАЗУРЬ

Для пикантных коктейлей вместо сахара возьмите соль. Сначала намочите края бокала, а потом окуните их в соль. Можно к соли добавить измельчённый базилик, мяту, мелису. Если вы украшаете овощной коктейль, то веточка зелени в бокале будет смотреться очень органично.

МЕДОВЫЙ ОРЕХ

Если окунуть ободок бокала в мёд, а затем в мелко нарезанные орехи, то ваш шоколадный коктейль будет не только выглядеть изысканно. Он ещё обогатится новыми оттенками вкуса.

ФРУКТОВЫЙ АКЦЕНТ

● Если вы решили украсить праздничные напитки фруктами, не используйте для этой цели яблоки и груши, они очень быстро потемнеют.

● Бокал с практически любым напитком можно украсить кружком лимона, лайма, мандарина или кумквата, по окружности которого для большей нарядности можно вставить бутончики гвоздики. Исключение составляют молочные коктейли, которые абсолютно не сочетаются с цитрусовыми.

● Кусочки фруктов можно наколоть на шпажки из дерева или пластмассы и опустить в бокалы.



БЛЕСТЯЩИЙ АКЦЕНТ

Самый простой способ оформить по-новогоднему посуду для напитков — обвязать ножки дождиком, мишурой, лентами. Можно обернуть ножки разноцветной фольгой, украсить бокалы шишками, снежинками и другой новогодней атрибутикой.

Попробуйте воспользоваться вышеперечисленными советами, и на вашем празднике будут самые вкусные и эффектные напитки!

Рецепты новогодних напитков смотрите на стр. 31.

РЫБКА С ИЗЮМИНКОЙ



РЫБА В ОРЕХОВОЙ КОРОЧКЕ

На 500 г филе морского языка или другой рыбы: 2 ст. ядер грецких орехов, 1 яйцо, 1 ст. л. молока, 2 ст. л. муки, раст. масло, чёрный молотый перец, соль. Для украшения: 1/2 сладкого красного перца, 2 маслины, зелень укропа, 1/2 лимона.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Филе рыбы вымойте, обсушите, затем слегка отбейте. Поперчите, посолите и оставьте на 30 мин.
2. Соедините яйцо с молоком, взбейте вилкой. Ядра грецких орехов измельчите так, чтобы остались крупные кусочки.
3. Филе обмакните сначала в муку, затем в яйцо с молоком, после чего обваляйте в измельчённых орехах.
4. Рыбу обжарьте на сковороде с разогретым раст. маслом по 2-3 мин. с каждой стороны. Переложите рыбу в выстланную фольгой форму, фольгу плотно заверните. Запекайте в духовке в течение 5-7 мин. при 180 °С.
5. Готовые кусочки выложите на блюдо. Украсьте колечками маслин, полосками сладкого перца, дольками лимона и листиками петрушки.

СОВЕТ. Рыбка получится более пикантной и яркой по вкусу, если в панировку добавить измельчённую цедру лимона, а в кляр — 50 г любого твёрдого сыра.

Галина УЛЬЯНОВА, г. Саратов

РЫБНЫЕ ГОРШОЧКИ

На 1 судака: 400 г картофеля, 200 г шампиньонов, 1-2 луковицы, 200 г твёрдого сыра, 200 г сметаны жирностью 15%, 150 г сливочного масла, перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель очистите, нарежьте кубиками. Грибы нарежьте ломтиками, лук — соломкой. Обжарьте всё на сливочном масле до полуготовности.
2. Рыбу почистите, выпотрошите, разрежьте на порционные куски.
3. В горшочки положите на дно по кусочку сливочного масла и по 1 ст. л. сметаны. Выложите рыбу, посолите и поперчите. Посыпьте тёртым сыром. Выложите картофель с луком и грибами.
4. Полейте всё смесью оставшегося растопленного сливочного масла, сметаны и тёртого сыра. Влейте в каждый горшочек по 3 ст. л. горячей воды. Запекайте в духовке 40 мин. при температуре 200 °С.

Тамара ПЕТРОВА, г. Краснодар

ФОРЕЛЬ, ЗАПЕЧЁННАЯ С АНАНАСАМИ

На 500 филе морской форели: 200 г консервированного ананаса, 2 зубчика чеснока, 4 ст. л. сметаны, зелень по вкусу, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Филе форели нарежьте полосками, ананасы — кусочками.
2. Чеснок пропустите через пресс, зелень порубите, смешайте со сметаной.
3. Филе форели смажьте сметанно-чесночным соусом. Сверху выложите кусочки ананасов. Сверните рулеты, скрепите их шпажками. Выложите на выстланную фольгой противень. Сверху также накройте фольгой. Запекайте 10 мин. при 200 °С, затем фольгу снимите, запекайте ещё 10 мин.

СОВЕТ. Вместо форели можно взять любое рыбное филе.

Анна КИРЯШИНА, г. Курск

РЫБА, ЗАПЕЧЁННАЯ С ГРУШАМИ

На 500-600 г филе морского языка или тилапии: 2 груши, 1 сладкий перец, 50-60 г тёртого твёрдого сыра, маслины, 100 г сметаны, 100 г майонеза, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе вымойте, обсушите, порежьте на порционные куски.
2. Груши натрите на крупной тёрке. Смешайте с тёртым сыром, майонезом и сметаной. Посолите, поперчите по вкусу.
3. Очищенный от семян сладкий перец порежьте полосками, маслины — колечками.
4. На смазанный раст. маслом противень уложите рыбу. Сверху грушевую начинку. На начинку положите полоски перца и маслины. Запекайте 20-25 мин. при 180 °С.

Полина ЕГОРОВА, г. Смоленск

Для праздничного стола предлагаю рецепт шикарного бюджетного рыбного блюда. Из очень дешёвых продуктов получился вполне достойный результат.

Гертруда ВОРОБЬЁВА, г. Орск

РЫБКА «СЮРПРИЗ»

На 600 г филе минтая, хека или трески: 2-3 варёных яйца, 1-2 луковицы, 3 ст. л. рубленой зелени петрушки, 4-5 ст. л. тёртого сыра, 2 ст. л. сливочного масла, раст. масло, соль. Для маринада: 1 ст. л. уксуса, 2 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Для маринада смешиваем уксус с 1 ст. воды и раст. маслом. Добавляем молотый перец и соль по вкусу.
2. С рыбного филе удаляем кожу, нарезаем по 2 кусочка на порцию. Заливаем маринадом, ставим на 30 мин. в холодильник.
3. Готовим фарш. Лук нарезаем кубиками, обжариваем на раст. масле. Добавляем мелко порубленные яйца и зелень петрушки, солим, перемешиваем.
4. На смазанные сливочным маслом листы фольги выкладываем по кусочку рыбы, посыпаем тёртым сыром. На сыр кладем фарш, снова посыпаем сыром, накрываем вторым кусочком рыбы. Фольгу заворачиваем конвертиками, выкладываем на противень. Запекаем 20-25 мин. в разогретой духовке.

Изумительный вкус и яркий, радующий глаз цвет созревших плодов - всё это делает хурму желанной гостьей в каждом доме. Как только не называют эту осеннюю ягоду - «оранжевое солнце», «китайский персик», «пицца богов»... И такую любовь хурма заслужила: с наступлением холодов эта солнечная ягода поможет в борьбе с хандрой, авитаминозом и простудами.

Родиной хурмы является Китай. Оттуда она сначала попала в Восточную Азию, а затем - в Японию.

Сегодня хурму выращивают в Японии, Китае, Гималаях, Индии, Вьетнаме, Индонезии, Филиппинах, Австралии, Франции, Италии, Алжире, на Черноморском побережье Кавказа, в Крыму и ряде других стран.

НА ВКУС И ЦВЕТ

Плоды круглые или овальные, похожи на томаты, весят до 500 г. Кожура гладкая, тонкая и блестящая, от жёлтого до оранжево-красного цвета. Мякоть хурмы более светлая, в ней находятся примерно 8 косточек.

Высокое содержание танина в недозревшем плоде придаёт хурме вяжущий вкус. Для избавления от вяжущего вкуса плоды хурмы можно заморозить.

ЧЕМ ПОЛЕЗНА

Хурма обладает тонизирующим, бактерицидным и мочегонным действием. Она положительно влияет на нервную систему, работу щитовидной железы и прекрасно питает сердечную мышцу. Кроме того, регулярное употребление хурмы способствует уменьшению хрупкости и проницаемости сосудов. Содержащиеся в ней пектины улучшают пищеварение, а провитамин А защищает от злокачественных образований и ухудшения зрения. Хурма полезна при анемии, геморрое, диарее, астме, лёгочных инфекциях и заболеваниях желудка.

ОСТОРОЖНОСТЬ НЕ ПОМЕШАЕТ

Хурму нельзя сочетать с молоком и холодной водой. Из-за высокого содержания легкоусвояемых углеводов она противопоказана при ожирении и сахарном диабете. Нельзя давать хурму маленьким детям (в возрасте до 3 лет) и людям, что недавно перенесли операцию на кишечнике.

ПИЦЦА БОГОВ



ВЫБИРАЕМ ЛУЧШЕЕ

Зрелость хурмы определяют по форме и окраске её ягод - они должны быть округлыми, иметь приятный оранжевый или красноватый (в зависимости от сорта) оттенок. Коричневый цвет плодоножки, отсутствие пятен, чёрных точек и каких-либо повреждений на кожице - всё это говорит о том, что данный экземпляр смело можно покупать.

КАК ХРАНИТЬ

В холодильнике спелые плоды можно держать всего несколько дней.

Если вам попалась недозревшая хурма, вы можете её высушить или повялить. Также замораживание плодов на ночь и затем оттаивание смягчает вкус фруктов, прекрасно удаляет излишнюю терпкость.

С ЧЕМ И КАК ЕДЯТ

Обычно хурму съедают как самостоятельный плод. Некоторые предпочитают поливать хурму лимонным соком, добавлять сливки и сахар.

Мякоть хурмы может использоваться в салатах. Например, в Египте готовят салат из хурмы с луком, помидорами и грецкими орехами. Салат посыпают зеленью базилика и тёртым корнем имбиря, сбрызгивают соком лимона.

Пюрированную мякоть можно смешать со сливочным сыром, апельсиновым соком, мёдом и щепоткой соли - получится оригинальный дрессинг для салатов.

Перезрелые плоды хурмы можно перетереть в пюре, добавить мелко нарезанный лук и этой смесью обмазать кусок говядины или тушку птицы и запечь в духовке до готовности.

Хурму можно смешивать с мороженым или йогуртом, использовать

в выпечке, желе, пудингах, суфле, муссах и других десертах.

Из хурмы варят варенье, желе, мармелад и джемы.

Из хурмы также делают отличные сушёные фрукты, патоку, сидр, пиво и вино. Незрелую вяжущую хурму в Японии используют для приготовления саке.

Жареные семена хурмы могут использоваться как заменитель кофе.

ХУРМА В ШОКОЛАДЕ

На 2 хурмы: 100 г шоколада, 1 ст. л. кокосовой стружки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Хурму вымойте, нарежьте ломтиками, заморозьте.
2. Шоколад растопите на водяной бане.
3. Ломтики хурмы обмакните в шоколад, с одной стороны обваляйте в кокосовой стружке и снова заморозьте. Перед подачей дайте 5-10 мин. оттаять.

Сальсу из хурмы можно подать в качестве соуса или салата вместе с мясными и рыбными блюдами.

САЛЬСА ИЗ ХУРМЫ

На 2 хурмы: 1 маленькая луковица, кинза по вкусу, 2 ст. л. сока лайма, 1 ст. л. раст. масла, 1/4 ч. л. молотого имбиря, молотый перец чили, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Хурму и лук очистите, мелко нарежьте. Измельчите зелень. Всё смешайте, заправьте соком лайма и раст. маслом.
2. Смешайте с молотым имбирём, приправьте перцем чили и немного посолите.

НОВОГОДНЯЯ ВЫПЕЧКА



ТВОРОЖНЫЙ ТОРТ С МАРМЕЛАДОМ

На 400-500 г печенья: 700 г творога, 300 г мармелада, 3 ст. л. сметаны, 1-2 ч. л. сахара, 20 г сливочного масла. Для украшения: 2-3 печенья, 3 шт. мармелада.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мармелад нарежьте кубиками, добавьте в творог и разотрите, чтобы мармелад практически растворился, но всё-таки остались отдельные кусочки.

2. Взбейте сметану с сахаром и маслом. Добавьте массу в творог.

3. Выложите в форму печенье одним слоем. Сверху выложите часть творожной массы. Потом опять выложите слой печенья и остаток творожной массы. Украсьте крошкой печенья и мармеладом. Накройте плёнкой и на ночь поставьте в холодильник.

Анна КУРНОСОВА, г. Архангельск

ТВОРОЖНЫЙ ТОРТ С ПЕРСИКАМИ И ВИШНЕЙ

На 250 г готового слоёного дрожжевого теста: 1 банка консервированных персиков, 500 г замороженной вишни без косточек, 1 ст. молока, 250 г сахара, 4 яичных желтка, 500 г творога жирностью 9%, 1/2 л сливок жирностью 35%, 60 г желатина (в гранулах), 1 ст. л. сливочного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Замочите в разных ёмкостях 40 г и 20 г желатина в небольшом количестве холодной кипячёной воды.

2. Тесто раскатайте в тонкий пласт. Вырежьте круг диаметром 30-32 см, сделайте проколы вилкой. Выложите на смазанный маслом противень и выпекайте в нагретой до 220°C 10 мин., до золотистого цвета. Готовый корж немного уменьшится в размере.

3. Для заварного крема в миске размешайте молоко, 150 г сахара и желтки, поставьте на водяную баню и варите, постоянно помешивая, до загустения. Снимите с огня, добавьте 40 г набухшего желатина и размешайте до полного растворения. Остудите.

4. Протрите творог через сито, сливки взбейте. Введите творог и сливки в остывший заварной крем.

5. Персики обсушите салфеткой, нарежьте небольшими кусочками и добавьте в творожную массу.

6. Замороженную вишню положите в кастрюльку, добавьте 100 г сахара и влейте такое количество воды, чтобы вишня была едва покрыта. Доведите до кипения, снимите с огня и смешайте с оставшимся желатином. Хорошо размешайте и дайте остыть.

7. Высокую разъемную форму выстелите пищевой плёнкой, положите на дно выпеченный корж. Сверху выложите творожно-сливочный крем. Поставьте в холодильник на 1-1,5 ч. Крем должен застыть. Затем влейте вишнёвую смесь. Верните в холодильник и оставьте до полного застывания. Перед подачей к столу снимите боковые стенки формы и удалите плёнку.

Тамара КИРИЛЛОВА, г. Рязань

Почему так называется этот торт? Сложно сказать. Но под таким названием он был известен и популярен лет 20-30 назад. Есть разные рецепты этого торта, это один из них.

Екатерина ЛАКЕЕВА,
г. Калининград

ТОРТ

«МУЖСКОЙ ИДЕАЛ»

На 2 ст. муки: 3 яйца, 1 ст. сахара, 1/2 ст. ядер грецких орехов, 4 ст. л. жидкого мёда, 1 ст. л. водки, 1 ч. л. соды (не гасить). Для крема: 1 банка варёной сгущёнки, 250 г сливочного масла. Для пропитки: 1/2 ст. свежесваренного чёрного чая, 3 ст. л. водки. Для прослойки и украшения: 1/2 ст. орехов, шоколад, печенье.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В миске соедините яйца и сахар, слегка взбейте ложкой. Всыпьте мелко рубленые орехи. Добавьте жидкий мёд, водку, соду (не гасить!) и муку. Всё перемешайте. Миску с тестом поставьте на кастрюлю с горячей водой (газ выключен), чтобы тесто не застыло.

2. Возьмите 3 ст. л. теста, выложите в форму и мокрыми руками распределите по форме (диаметр 20 см). Выпекайте 8-10 мин. при 160°. Испеките ещё 5 коржей. Если у вас большая форма, то получится 3-4 коржа.

3. Пока пекутся коржи, сделайте пропитку. Заварите крепкий чай из расчёта 3 ч. л. заварки на 1/2 ст. кипятка. Когда заварка остынет, добавьте водку.

4. Для крема взбейте варёную сгущёнку с маслом.

5. Коржи пропитайте, промажьте кремом, прослойте рублеными орехами и соберите торт. Верх и бока обмажьте кремом. Верх торта украсьте тёртым шоколадом. Бока торта обсыпьте измельчённым печеньем.

СОВЕТ. Можно сделать 1,5 порции крема, тогда торт получится нежнее.

● Взбитые белки нужно вводить в тесто в самую последнюю очередь, причём сразу после их приготовления, и размешивая непременно сверху вниз, чтобы не осели.

● Какао в тесто лучше добавлять через ситечко. Просеянный порошок (без комков) будет легче размешать с тестом.

● При выпекании кондитерских изделий вместо предусмотренного в рецепте сахарного песка можно использовать мёд. Но взять его на 1/5 часть больше, чем сахарного песка.

Елена БОГДАНОВА, г. Кореновск,
Краснодарский край



ТОРТ «ШОКОЛАДНЫЙ»

На 4 яйца: 2/3 ст. сахара, 2/3 ст. муки, разрыхлитель. Для крема: 400 г сливок, 75 г шоколада, 2 ст. л. мёда, 2 ст. л. воды, закрепител для сливок. Для глазури: 100 г шоколада, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сливок жирностью 10%. Для украшения: разноцветное безе.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Для бисквита яйца взбейте с сахаром до белого цвета, добавьте просеянную муку и разрыхлитель.
2. Вылейте тесто в форму (диаметр 22 см) и выпекайте 35-40 мин. при 190°C. Охлаждённый готовый корж разрежьте вдоль на 3 части. Из двух вырежьте круги по размеру формы, а третий разрежьте на ломтики и выложите ими стенки. Форму предварительно застелите плёнкой.
3. Для крема растопите шоколад, мёд и воду. Взбейте сливки с закрепителем и смешайте с охлаждённой шоколадной смесью.
4. На дно формы выложите 1 корж, стенки выложите нарезанными ломтиками. Залейте кремом, немного встряхните, чтобы удалить пузырьки воздуха. Сверху накройте вторым коржом и уберите в холодильник.
5. Для глазури растопите шоколад, сливочное масло и сливки на водяной бане. Перемешайте, дайте остыть и залейте остывший торт.
6. Торт украсьте разноцветным безе.

Наталья ДАНЬШИНА, г. Саратов

ЧИЗКЕЙК «ДИЕТИЧЕСКИЙ»

На 150 г печенья «Юбилейное» со злаками: 50 г яблочного сока. Для начинки: 400 г кремообразного обезжиренного творожка, 350 г натурального обезжиренного йогурта без добавок, 3,5 ст. л. сахара, цедра лимона, сок 1/2 лимона, 1,5 яйца, 1,5 ст. л. крахмала.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Печенье измельчите в блендере или растолките в крошку. Смочите крошку яблочным соком, вымесите до консистенции пластилина. Выложите ровным слоем на дно разъёмной формы диаметром 20-23 см.
2. Приготовьте начинку. Для этого взбейте творог с йогуртом, сахаром, цедрой и соком лимона до гладкой, однородной массы. В получившуюся массу постепенно введите яйца и крахмал. Тщательно взбейте.
3. Начинку выложите на основу, разровняйте.
4. Форму для чизкейка оберните фольгой и поставьте в большую по диаметру ёмкость, наполненную водой. Всё вместе поставьте в духовку, разогретую до 180°C, на 50 мин. Затем духовку выключите, но чизкейк не вынимайте, а оставьте там на 2 ч.
5. Готовый чизкейк охладите. По желанию украсьте ягодным соусом.

Вера ПАНТЕЛЕЕВА, г. Липецк



● Печенье может выглядеть мягким в духовке, но стать хрустящим и твёрдым, когда остынет. Лучший способ проверить, готово ли печенье — слегка подтолкнуть его пальцем. Если его можно подвинуть на противне, не ломая, оно готово и можно доставать из духовки.

Алла ВОСТРИКОВА, г. Саратов



Мне очень хотелось найти рецепт миндальных пирожных, которые продавали в Советском Союзе, в кулинариях и кафе. Рецепт нашла на просторах Интернета.

Светлана ТАШКОВА, г. Оренбург

МИНДАЛЬНЫЕ ПИРОЖНЫЕ

На 120 г миндаля: 230 г сахара, 3 яичных белка, 30 г муки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Неочищенный от кожицы миндаль размалываем в мелкую крошку в блендере. Добавляем сахар, 2 невзбитых белка и продолжаем взбивать до однородной массы. Добавляем оставшийся белок и полученную смесь ещё раз взбиваем блендером. Должна получиться густая смесь.
2. Ставим посуду с тестом в большую ёмкость с горячей водой (температура — чтобы терпела рука) и мешаем тесто до полного растворения сахара. Затем добавляем муку и перемешиваем вручную.
3. Выкладываем тесто ложкой на противень, застеленный пекарской бумагой. Тесто получается текучее, но не жидкое. Когда вы наливаете его на противень, оно сначала лежит горкой, а потом растекается в плоскую лепёшку. Если тесто у вас слишком сильно растекается, добавьте ещё муки.
4. Выпекаем в разогретой до 190°C духовке 15-17 мин., чтобы на печенье получилось больше трещинок, его выпекают при более высокой температуре.

ПЕЧЕНЬЕ «НОВОГОДНИЕ ШИШКИ»

На 3 ст. муки: 1 яйцо, 4 ст. л. сахара, 125 г сливочного масла, 4 ст. л. молока, 1 банка варёного сгущённого молока, 100 г грецких орехов. Для посыпки: сахарная пудра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйцо разотрите с сахаром. Добавьте растопленное масло, молоко и перемешайте. Всыпьте муку и замесите тесто. Разделите его на 2-3 части, положите в морозилку.
2. Замороженное тесто натрите на крупной тёрке, выложите на противень, застеленный бумагой для выпечки. Тесто должно лежать не толстым слоем.
3. Выпекайте в несколько заходов при 160°C градусах, примерно 10 мин., чтобы тесто стало золотистым.
4. Испечённую крошку поломайте руками на кусочки, слегка измельчите, но не в муку. Смешайте с варёной сгущёнкой и рублеными орехами.
5. С помощью фужера или рюмки зауженной формы сформируйте «шишечки». Каждый раз смазывайте рюмку кипячёной водой, чтобы сладкая масса не прилипала к стенкам.
6. Выставьте печенье на блюдо и посыпьте сахарной пудрой.

Наталья СМЕЛОВА, г. Барнаул

ШОКОЛАДНО-ГРАНАТОВЫЙ МУСС

На 2 ст. жирных сливок: 1-1,5 ст. л. желатина, 5 ст. л. гранатового сока, 1 ст. какао-порошка, 1 ст. сахара. Для украшения: зёрна граната.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Желатин замочите 2 ст. л. холодной воды. Затем влейте 1/4 ст. горячей воды, перемешайте, пока желатин полностью не растворится.

2. В маленькой чашке смешайте какао с сахаром. Добавьте взбитые сливки (немного сливок оставьте для украшения). Взбейте всё в крепкую пену. Затем введите остывший желатин и гранатовый сок. Ещё раз тщательно взбейте.

3. Десерт разложите по креманкам, поставьте в холодильник. Перед подачей к столу украсьте оставшимися сливками и зёрнами граната.

Инна ГУСЕВА, г. Миасс

СЛАДКАЯ КОЛБАСКА ИЗ ИРИСОВ

На 1 кг ирисов: 1 пачка сливочно-го масла, 200-300 г мелких кукурузных палочек.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Ириски разверните.

2. В кастрюле растопите масло, добавьте к нему ириски. Растопите массу до однородного состояния, постоянно помешивая.

3. В однородную массу добавьте кукурузные палочки. Хорошо перемешайте, чтобы все палочки были в массе.

4. Не давая остыть массе, выложите её на два слоя пищевой плёнки, утрамбуйте, скатайте в колбаску.

5. Положите на 2 ч. в холодильник для застывания. Затем сладкую колбаску освободите от плёнки, нарежьте толстыми кружочками. Подавайте с чаем.

Инна ЧЕЛНОВА, г. Белгород

ДЕСЕРТ «СЛАСТЁНА»

На 170 г белого шоколада: 250 г сливок жирностью 20%, 220 г сметаны, 3 зефира, мандарины, виноград киш-миш.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Шоколад поломайте на кусочки и вместе со сливками растопите на водяной бане. Слегка остудите до комнатной температуры.

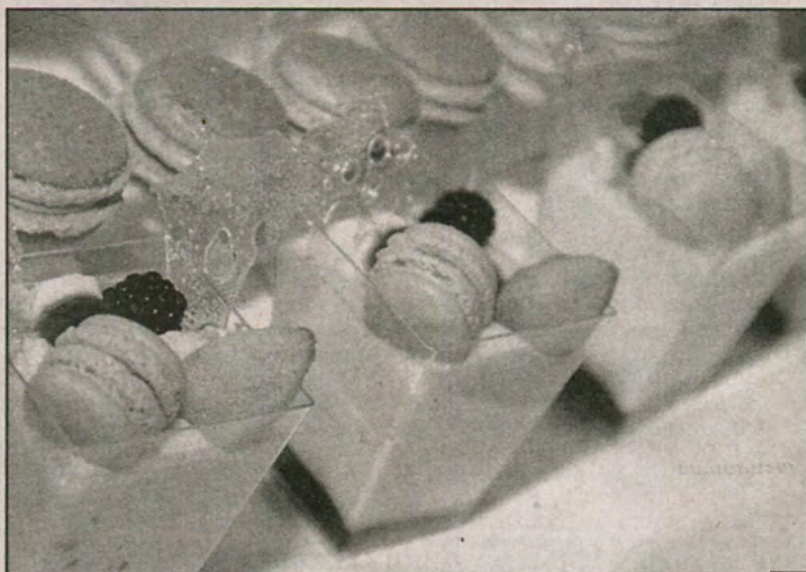
2. Зефир поломайте на кусочки и взбейте в блендере со сметаной до однородной массы.

3. Шоколадную и зефирную массы соедините, тщательно размешайте. Поставьте ненадолго в холодильник.

4. Мандарины очистите от кожуры, разделите на дольки, удалите белые плёнки.

5. В креманки выложите слой крема, сверху дольки мандаринов и виноград. Слои повторите несколько раз. Поставьте в холодильник на 1-2 ч.

ВОЛШЕБНЫЕ ДЕСЕРТЫ



ДЕСЕРТ С МАСКАРПОНЕ, БАНАНАМИ И ЯГОДАМИ

На 200 г маскарпоне: 200 г печенья «Юбилейное», 1/2 ст. (100 мл) сладкого муската, 2 банана, 100 г замороженной чёрной смородины, 2 яйца, 50 г сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Печенье разломайте руками на мелкие кусочки и разложите по креманкам. В каждую налейте немного вина, перемешайте с печеньем.

2. Смешайте в блендере очищенные бананы и ягоды. Залейте этим пюре печенье.

3. Отделите белки от желтков. Взбейте яичные желтки с сахаром. Когда смесь посветлеет, вмешайте сыр маскарпоне, чтобы получилась однородная масса.

4. Взбейте белки до получения плотной массы. Аккуратно вмешайте белки в сырный крем при помощи пластиковой ложки.

5. Распределите эту массу по бокалам с печеньем и бананово-ягодным пюре. Десерт немного охладите в холодильнике, затем подавайте к столу.

СОВЕТ. В сырный крем хорошо добавить несколько капель ванильной эссенции или ванильного сахара.

Татьяна ЛАНОВАЯ, г. Краснодар

ФРУКТОВО-ТВОРОЖНОЕ СУФЛЕ

На 600 г консервированных ананасов: 4 очищенных банана (600 г), 250 г творога жирностью 9%, 1 ст. л. желатина в гранулах, 2 яичных белка.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Желатин замочите в 1/2 ст. воды, оставьте на 20 мин.

2. Кружки ананаса обсушите, отложите 6 кружков для украшения, остальные положите в блендер. Добавьте крупно нарезанные бананы и творог.

3. Набухший желатин распустите на небольшом огне, помешивая и не доводя до кипения. Дайте немного остыть, влейте в блендер с фруктами. Всё взбейте. Выложите в миску.

4. Белки взбейте в плотную пену и аккуратно введите во фруктово-творожное пюре.

5. Порционные формочки простелите фольгой, оставив по краям длинные концы. Разложите полученную массу в формочки, разровняйте, сверху положите по кружку ананаса. Плотнo накройте концами фольги и поставьте в холодильник на 2-3 ч. Перед подачей к столу выньте суфле из формочек, потянув за свободные концы фольги, выложите на порционные тарелки.

СОВЕТ. В качестве формочек можно использовать чайные или кофейные чашки.

Елизавета ЩЕБЛЫКИНА, г. Воронеж

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
208
ккал
в 1 порции



ПЛЕСНИТЕ КОЛДОВСТВА

ШОКОЛАДНО-КОФЕЙНЫЙ ГЛИНТВЕЙН

На 0,7 л красного полусухого вина: 50 г шоколада, 4 ч. л. растворимого кофе, 2 палочки корицы, 40 г свежего корня имбиря, 2-4 ч. л. мёда.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В ковшик положите шоколад, кофе, корицу и нарезанный имбирь. Влейте 1 ст. воды. Нагрейте на слабом огне, пока шоколад не растопится. Дайте остыть.
2. К шоколадной массе добавьте вино, нагрейте до 80°C. Затем положите в 4 стакана по 1/2-1 ч. л. мёда, залейте горячим глнтвейном.

Наталья СТЕПАНОВА, г. Новочеркасск

Лёгкий, приятный, в меру шипучий и в меру сладкий крюшон. Рекомендую!

Софья КОТОВА, г. Искитим

ПЕРСИКОВЫЙ КРЮШОН

На 1 бутылку белого сухого вина: 150 г коньяка, 1 л персикового нектара, 1 л газированной воды, 1 большая банка консервированных персиков, 3-6 ст. л. сахара, кубики льда.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Половину персиков измельчите в блендере, переложите в большой кувшин или крюшонницу. Засыпьте сахаром, влейте коньяк, персиковый нектар, половину вина и дайте настояться в холодном месте несколько часов.
2. Перед подачей долейте остальное вино и газированную воду.
3. Оставшиеся персики нарежьте кубиками, разложите в бокалы вместе с кубиками льда. Залейте крюшоном и подайте к столу.

БАНАНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ С ВАРЕНЬЕМ И ОРЕХАМИ

На 250 г натурального йогурта без добавок: 1 банан, 2 ст. л. варенья из чёрной смородины, 1 ст. л. любых измельчённых орехов, щепотка молотой корицы, сахар.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Банан очищаем, нарезаем кусочками, кладем в чашу блендера. Добавляем йогурт, 1,5 ст. л. варенья и орехи. Взбиваем до получения однородной массы.
2. Верх бокалов окунаем в оставшееся варенье, затем в сахар. Наливаем коктейль. Сверху посыпаем молотой корицей.

Мария ЛАВРЕНТЬЕВА, г. Курск

КОКТЕЙЛЬ «МОРСКОЙ БРИЗ»

На 1 ст. клюквенного морса: 1/2 ст. водки, 1/2 ст. апельсинового сока, кубики льда. Для украшения: 1 ч. л. клюквы, 2 кружка апельсина.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Высокие бокалы наполните кубиками льда. Влейте клюквенный морс, водку и апельсиновый сок. Размешайте.
2. На кружки апельсина положите ягоды клюквы, кружки немного сверните пополам, скрепите шпажками. Украсьте приготовленный коктейль.

Оксана МУРАВЬЁВА, г. Кстово

ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ

На 1/2 л воды: 150 г замороженной облепихи, 1-2 ст. л. чёрного чая, мёд по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Ягоды облепихи разморозьте. 2/3 части раздавите толкушкой или в ступке.
2. В стеклянный чайник выложите облепиховое пюре, оставшиеся ягоды и чёрный чай. Залейте кипятком, укутайте и дайте настояться 10-15 мин.
3. Готовый чай разливайте через ситечко. Добавьте мёд по вкусу.

СОВЕТ. По желанию можно добавить немного тёртого имбиря на этапе заварки чая.

Ирина ЛОПЫРЁВА, г. Москва

КОКТЕЙЛЬ «ГРАНАТОВЫЙ»

На 150 г гранатового сока: 50 г водки, 200 г кубиков льда. Для украшения: гранат.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Высокий бокал наполните кубиками льда. Влейте водку и гранатовый сок. Размешайте. Украсьте долькой граната.

Галина НИКИТИНА, г. Ростов-на-Дону

НАПИТОК «ПАДАЮЩАЯ ЗВЕЗДА»

На 1 ст. морковного сока: 1 ст. апельсинового сока, сок 1 лимона, 1 ч. л. тёртого имбиря.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Все ингредиенты соедините в большом стакане, взбейте блендером.

Ада ЛИТВИНОВА, г. Брянск

АНАНАСОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ

На 400 г консервированных ананасов: 1 ст. молока жирностью 1,5%, 50 г сахара, молотый мускатный орех по вкусу, кубики льда.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Ананасы вместе с соком выложите в блендер. Добавьте лёд, молоко и сахар. Взбивайте на средней скорости до получения однородной массы.
2. Готовый коктейль разлейте по бокалам, посыпьте молотым мускатным орехом.

Ольга МИРОНОВА, г. Волгоград

Рецепты постной выпечки



Для
Ю.ИВАНОВОЙ,
г. Майкоп

Когда я познакомилась с постной выпечкой, была просто удивлена, насколько всё получается вкусно. С удовольствием хочу поделиться своими открытиями. Чтобы испечь простой кекс или пирог, нужно взять какую-нибудь жидкую основу (чай, сок, морс, компот), муку, сахар, раст. масло, обязательно разрыхлитель (соду) и различные вкусные добавки (орехи, изюм, кокосовую стружку). Из этих ингредиентов замесить тесто, а затем испечь своё кондитерское изделие. Стоит только один раз что-нибудь испечь по рецепту и дальше уже можно будет придумывать свои варианты.

Раиса ТАТЬЯНИНА, г. Астрахань

ПОСТНЫЙ КЕКС

На 200 г муки: 3/4 ст. апельсинового сока (150 г), 4 ст. л. раст. масла, 1 ч. л. цедры апельсина, 1/2 ст. сахара, 2 ст. л. абрикосового или апельсинового варенья, 50 г кокосовой стружки, 1 ч. л. разрыхлителя. Для посыпки: сахарная пудра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Смешайте апельсиновый сок, раст. масло и апельсиновую цедру. Добавьте сахар, варенье и кокосовую стружку. Всё перемешайте, всыпьте просеянную с разрыхлителем муку. Хорошо перемешайте.

2. Выложите тесто в подготовленную форму. Выпекайте в предварительно разогретой до 180°C духовке примерно 35-40 мин. Но кекс нужно проверить на готовность деревянной палочкой.

3. Готовый остывший кекс посыпьте сахарной пудрой.

ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ

На 1,3-1,5 ст. муки: 1 ст. холодной чайной заварки, 50 г раст. масла, 2 ст. л. мёда, 100 г сахарной пудры, 40 г какао-порошка, 1 ст. л. растворимого кофе, 1 ч. л. соды, 1 ч. л. ванильного сахара, 1/4 ч. л. соли. Для глазури: 1 плитка чёрного шоколада.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Смешайте муку, сахарную пудру, какао, кофе, соду и соль. Отдельно взбейте чайную заварку, раст. масло, мёд и ванильный сахар. Соедините обе смеси и размешайте деревянной ложкой, пока тесто не станет однородным и гладким.

2. Вылейте тесто в смазанную раст. маслом форму и выпекайте в разогретую до 180°C духовке 50-60 мин.

3. Готовый корж достаньте из духовки и дайте остыть в форме в течение 1 ч. Затем достаньте из формы и дайте полностью остыть. Полейте глазурью из расплавленного чёрного шоколада.

Как избавиться от плесени в холодильнике

Для
Р.КОНОВАЛОВОЙ,
г. Пермь

Выгрузите всё из холодильника, проверьте все баночки-скляночки, испорченные продукты выбросьте. Вымойте холодильник, затем обработайте крепким раствором соли или соды (1 ч. л. на 1 ст. воды), а затем протрите раствором столового уксуса (2 части воды, 1 часть уксуса). После этого хорошо просушите, можно феном. Это самые простые меры. Следите, чтобы ничего у вас в холодильнике не заляживалось. Плесень — опасная вещь.

Диана ПЫРКОВА, г. Тверь

В чём приготовить плов



Для
З.ПЕСКОВОЙ,
г. Воронеж

Если вы готовите плов и любите это блюдо, стоит, пожалуй, купить и казан. Это покупка не на один год. Пока у меня не было казана, готовила плов в гусятнице. Она сделана из чугуна, стенки и дно толстое, внутри гусятница покрыта эмалью. Плов получался прекрасный, ничего не пригорало. Теперь готовлю в казане с плоским дном.

Светлана СЕМЁНОВА, г. Сочи

Казан, сковорода или кастрюля?

Конечно, классический плов нужно готовить в казане. У меня нет казана, поэтому готовлю плов на большой массивной сковороде с крышкой. Конечно, это не восточный плов по всем правилам, но вполне приемлемый вариант. Если у вас есть кастрюля из нержавеющей стали с толстым дном, можете попробовать сделать плов в ней. Обычная эмалированная кастрюля не подойдёт, даже не пытайтесь в ней готовить. Испортите и плов, и кастрюлю.

Галина РЯБОВА, г. Ростов-на-Дону

Подскажите, пожалуйста, можно ли замораживать сдобные пирожки и булочки? Если пеку пирожки, то много, и они не все съедаются, начинают черстветь. Если можно, то как потом размораживать выпечку — просто в тёплом помещении или ставить в микроволновку (духовку)?

Светлана МАЛЫШЕВА, г. Североморск

Что можно приготовить с перловой крупой? Муж очень просит наварить ему перловки с тушёной или какое-нибудь подобное сытное блюдо сделать. Никогда с перловкой дело не имела. Нужно ли её замачивать и сколько варить?

Елена РУКИНА, г. Петрозаводск

Очень давно готовила кофейный ликёр. Прошло много времени, и рецепт у меня потерялся. Если у кого есть рецепт, поделитесь, пожалуйста.

Галина СОЛНЦЕВА, г. Рязань



7 вопросов Лянке Грыу

Актриса Лянка Грыу родилась 22 ноября 1987 года в Москве, в актёрской семье. Отец Лянки — актёр Георгий Грыу, мама — актриса Светлана Ильницкая. Родители расстались, когда Лянка была ещё ребёнком, воспитывала её одна мама. С детства Лянка начала сниматься в кино. Первая большая киноработа — роль Бекки в фильме «Маленькая принцесса» режиссёра Владимира Грамматикова. До поступления во ВГИК юная актриса успела сняться в нескольких фильмах, в том числе у Валерия Приёмыхова и Олега Погодина. Взрослую Лянку зрители знают по фильму «Возвращение мушкетёров...», сериалам «Барвиха», «Шерлок Холмс и доктор Ватсон». В 2010 г. Лянка Грыу вышла замуж за режиссёра и композитора Михаила Вайнберга, а вскоре стала мамой.



О ДЕТСТВЕ

— Лянка, расскажите, как прошло ваше детство?

— Я родилась в Москве, раннее детство помню урывками. Мы с мамой часто гуляли в парке с большими ивами, катались на лодке, кормили лебедей, а после детского сада по дороге домой, заходили в церковь. Мне очень нравилась атмосфера храма, тишина, запахи. В начале 90-х времена были тяжёлые: мама окончила институт, и нас выселили из общежития. Она устроилась ночным диктором на радио, но денег на съёмную квартиру не всегда хватало, поэтому мы часто переезжали, жили у друзей. Несмотря на трудности, мама наотрез отказывалась возвращаться в Кишинёв к родителям, так как понимала, что то будущее, которое она для меня желала, возможно только в Москве... Мама тратила почти всё своё время и деньги на моё развитие. От детства у меня остались светлые, лёгкие воспоминания. Несмотря на тяжёлые времена, я жила в любви.

О ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ

— Вы выросли в актёрской семье. Решили пойти по стопам родителей?

— Я снимаюсь с четырёх лет, и это убрало весь налёт романтизма с профессии. Я не успела напридумывать жизнь кинодивы или найти кумира — просто работала и всё. Решение было принято жёстко: один год поступаю в театральное, если не получится — пойду в другой вуз. Но

мне повезло, наверное... Да и вообще, без кино себя почти не помню. Как сказал бы какой-нибудь американский продюсер: «Я двадцать лет в бизнесе!»

О СЧАСТЛИВОЙ ВСТРЕЧЕ

Со своим будущим мужем Лянка Грыу познакомилась на съёмочной площадке.

— Признайтесь, Михаил долго добивался вашей руки?

— Мы познакомились в ноябре 2009 года на съёмках фильма «Ищу тебя». Это название стало для нас пророческим. (Улыбается.) Практически сразу поняли, что созданы друг для друга. А несколько месяцев спустя, 14 февраля, в самый романтический день в году, Михаил сделал мне предложение. Сначала он пригласил меня и мою маму с её супругом в кино, затем пошли в японский ресторан. Там на входе была вывеска «Всем влюблённым — бокал шампанского». Когда принесли напиток, Миша достал кольцо и попросил моей руки у мамы, а затем у меня. Это было настоящим сюрпризом! Девятого июля 2010 года мы расписались.

О СЕМЬЕ

— На каком месте в вашей жизни стоит семья? Не секрет, что для многих звёзд работа важнее...

— Пока у меня не было мужа и ребёнка, я концентрировалась на карьере. Но благодаря встрече с Мишей узнала три самые важные вещи. Во-первых, что есть сотни занятий куда более увлекательных и радостных, чем рабо-

та. Во-вторых, что любовь может быть без боли и страдания, но при этом наполненной развитием и страстью. И в-третьих, что я — женщина, которая способна поверить в себя и перестать прятаться за образы. Сейчас всё на своих местах. Люблю актёрскую профессию, но стараюсь на ней не заикливаться.

О РОЖДЕНИИ СЫНА

— Недавно вы стали родителями. Что изменилось с появлением сына?

— Когда рождается ребёнок, круг ответственности становится иным. Дети — огромное удовольствие. Мы были морально готовы к прибавлению в семействе. Через месяц после свадьбы я поняла, что беременна. Практически до самых родов работала, озвучивала роли, мультфильмы. Максим родился 27 февраля. В первые месяцы я очень уставала. Но была счастлива, ведь рядом находились сразу два любимых создания. Чувствую, что, став мамой, многое переосмыслила.

О СЕБЕ

— Что в вашей жизни является самым ценным?

— Не размениваться на компромиссы, слышать себя, быть честной с собой.

— Что помогает вам оставаться самой собой?

— Я стараюсь доверять себе и своему сердцу и часто говорю: «Расслабься, самое прекрасное всегда случается неожиданно!»

ВСТРЕЧАЕМ ГОСТЕЙ

Если вы ждёте гостей на праздники, придётся позаботиться о многом, чтобы домашний приём запомнился своей особой атмосферой.

ПРАВИЛА ГОСТЕПРИИМСТВА

● Приятно приходить в дом, в котором уютно и красиво. Если нет времени и сил на генеральную уборку, достаточно привести в порядок гостиную, кухню, ванную комнату и туалет, а также прихожую. Вряд ли гости будут подробно изучать всю вашу квартиру на предмет идеальной чистоты.

● Как театр начинается с вешалки, так и праздник начинается уже с прихожей. Продумайте, как украсить прихожую и создать особую атмосферу. Позаботьтесь и об удобстве: подготовьте плечики для пальто и шуб, освободите место для обуви и сумок.

● Во время уборки квартиры особое внимание уделите ванной комнате. Уберите все личные вещи, банные халаты и полотенца, а также бельё, ожидающее стирки. Для гостей повесьте чистые полотенца для рук. Проверьте, чтобы в порядке и чистоте были зеркало, краны, сантехника, мыльница или дозатор с жидким мылом.

● Гостей нужно непременно встречать и приветствовать лично. Не чистить в этот момент картошку на кухне и не бегать с тарелками. Гости могут с порога начать свои поздравления — будьте готовы.

● К приходу гостей стол должен быть сервирован. Это является признаком хорошего тона и гостеприимства. На стол сразу ставят столовые приборы, бокалы, напитки и лёгкие закуски.

● К приходу гостей хозяйке желательно быть уже в нарядном платье и при полном параде.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

● Меню праздничного стола стоит составить заранее и постепенно купить все продукты. Совет очень старый и мудрый: готовьте только то, в чём вы абсолютно уверены. Все экспериментальные блюда лучше предварительно опробовать.

● Рассчитайте, сколько вам нужно еды и напитков. Хозяйка окажется весьма в затруднительном положении, если закуски вдруг закончатся.

● Узнайте заранее, нет ли каких-то пищевых ограничений у ваших гостей. Новый год по новому стилю приходится на Рождественский пост, возможно, кто-то из приглашённых постится. Кто-то из гостей может быть вегетарианцем. Некоторые люди из-за аллергии не едят те или иные продукты. Составляйте меню так, чтобы у приглашённых была возможность выбрать себя блюда.

● Гостям не принято сообщать, сколько времени и средств



вы потратили на приготовление угощений. Иначе приглашённые могут почувствовать себя очень неловко.

● Не следует напрашиваться на похвалу и заставлять всех и каждого непременно попробовать то или иное блюдо. Когда все угощения на столе, гости могут сами решить, что им положить себе в тарелку.

ТЕМА ДЛЯ БЕСЕДЫ

О чём говорить за праздничным столом? По правилам этикета лучше не затрагивать вопросов, касающихся политики, религии, методов воспитания детей и болезней. Чтобы не создать неловкой ситуации, не следует касаться уровня доходов собравшихся. Все перечисленные темы чаще всего очень волнуют людей, потому вызывают горячие споры. Однако, к сожалению, застольные дебаты нередко заканчиваются обидами, и даже конфликтами. Поэтому хозяевам дома стоит следить, в каком русле идёт общение и в нужный момент переключать внимание гостей.

Так о чём же всё-таки говорить? Сам повод, по которому собрались гости — отличная тема для беседы. Прошёл целый год, который был наполнен самыми разными событиями. Так почему бы не вспомнить самые приятные из них? Рассказать, как вы путешествовали, сделали какое-то открытие, сходили на концерт любимого исполнителя или прочитали интересную книгу?

ПРАЗДНИЧНАЯ ПРОГРАММА

В рабочие будни всем нам очень не хватает простого общения. Мы сдаём отчёты, составляем планы, закупаем продукты, стоим в пробках... Праздник — прекрасный повод, чтобы порадовать себя и друзей.

● Одним из пунктов праздничной программы могут быть поздравления и вручение подарков. Подготовьте маленькие сувениры для всех гостей, главное — придумайте интересный текст поздравлений. Пусть это будут не просто сухие пожелания счастья и здоровья, а какое-то личное послание дорогому для вас человеку.

● Если среди ваших гостей есть поэтические дарования, попросите их заранее придумать поздравление в стихах для всех или для каждого гостя отдельно.

● Музыкальные таланты гостей тоже не должны быть забыты. Почему бы не устроить небольшой домашний концерт? Попросите всех заранее подготовиться к выступлению, согласуйте программу, распечатайте на принтере слова популярных песен.

● Непременно сделайте хорошее общее фото на память.



Немного усилий и фантазии — и уникальные ёлочные игрушки готовы! Можно украсить ими ёлку в собственном доме, а можно изготовить их в качестве оригинального подарка родным и близким.

ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ ёлочные игрушки



Лёгкий, но яркий вариант — шарик, к которому приклеены разноцветные пластмассовые пуговицы.



Распечатайте несколько фотографий, например, с прошлого празднования Нового года, и положите их внутри прозрачных шариков. Набор таких шариков с портретами всех членов семьи особенно понравится бабушкам и дедушкам.



Родителям маленького ребёнка уже, наверное, известны оригинальные наборы «Первый след малыша», из которого можно сделать объёмные отпечатки ручки или ножки. К Новому году эту идею можно модернизировать и подготовить необычные ёлочные игрушки — достаточно просто раскрасить отпечатки яркими красками.



Вариация на тему шарика с фото. Портреты небезразличных вам людей (друзей, членов семьи и т. д.) вырежьте по любому круглому шаблону. Приклейте полученные кружки на любой гладкий шар в хаотичном порядке. Особенно эффектно сочетание цветных и чёрно-белых фото. Шарик можно оформить и любыми фотопортретами из журналов.



Ещё одна необычная ёлочная игрушка — «Растаявший снеговик». В прозрачный ёлочный шарик засыпаем немного сахара-снега, кидаем маленький кулёчек из оранжевой бумаги — это будет морковка, и несколько горошинок чёрного перца — глаза и пуговицы растаявшего снеговика. Зимний шарик готов!



Едва ли не самый простой вариант ёлочного шара своими руками — покрасьте его подходящей краской и оформите бисером или стеклярусом.





Жизнь человека во многом определяется сказкой, которую он любил в детстве, утверждают психологи.

Ты, наверное, уже не помнишь, что это была за история. Но бессознательно до сих пор копируешь характер любимой сказочной героини. И с каждым годом всё больше убеждаешься, что в жизни всё не так, как в той волшебной сказке.

принцесса, вела себя за столом. И, как принцесса, умела быть недоступной — то есть попросту сбежала от принца ближе к полуночи.

НОВАЯ МОРАЛЬ. Чтобы выйти замуж за принца, надо сначала стать принцессой. Так что, если хочешь воплотить свою сказку в жизнь (а с крёстными феями не повезло), прежде всего, делай сама из себя принцессу. Когда ты станешь ею, мужа, вообще, и принцы, в частности, уже не будут возглавлять список твоих приоритетов — вот тут-то они косяком и пойдут. И

НЕ ЖИЗНЬ, А СКАЗКА

Лет до семи все девочки верят в сказки. Потом они сомневаются. Потом стесняются своей детской веры. А годам к восемнадцати слово «сказка» уже произносится с презрительным оттенком и ассоциируется со словом «ложь».

Может, конечно, ты в детстве выбрала себе не ту сказку — и оттого страдаешь. Но вряд ли кто-то из нас в семь лет хотел быть Марфушкой-душечкой или ещё какой-нибудь мачехиной дочкой. Сомневаюсь также, что ты представляла себя курочкой Рябой, козой-дерезой или поросёнком Наф-Нафом (не худший, кстати, вариант). А может, ты хотела быть Бабой Ягой? Нет! Все мы, девочки, поголовно были Золушками, Златовласками, Василисами Премудрыми или ещё какой-нибудь красавицей, везучей, с неперменной перспективой удачного замужества.

Ну и где всё это, я вас спрашиваю?! Где разгуливают эти принцы? Где мои полцарства за душевную доброту и домовитость? Где хотя бы хрустальные туфельки? Нету...

Возможно, ты просто плохо помнишь сказку. Из всего сюжета многостраничной книжки ты зафиксировала в сознании только грубую канву и упустила важные детали. Или мама с бабушкой — из очень высоких

нравственных побуждений! — неправильно растолковали тебе сказочную мораль.

Пересмотри её — и сказочный сюжет воплотится в твоей жизни.

ЗОЛУШКА

СЮЖЕТ. Бедная падчерица, запертая на кухне и вынужденная заниматься грязной работой, всё терпит, трудится и не ропщет. На королевский бал мачеха и сестры её не берут. Но тут появляется фея, упаковывает Золушку с головы до ног в жемчуга и отправляет на бал. Золушка в платье принцессы танцует с принцем, принц влюбляется, ищет её по всей стране — и когда наконец находит, уже не обращает внимания на её лохмотья. Свадьба. Добро торжествует.

СТАНДАРТНАЯ МОРАЛЬ. Бедная, но добрая и трудолюбивая девушка заслуживает награды. Судьба за все страдания непременно пошлёт ей принца или хотя бы миллионера.

ТВОЯ ОШИБКА. Ты веришь в справедливость судьбы. Некоторые Золушки до пенсии продолжают надеяться на счастливый случай...

УПУЩЕННЫЕ ДЕТАЛИ. Принц влюбился не в Золушку. Он влюбился в принцессу. Она не просто была одета, как принцесса. Она, как принцесса танцевала, разговаривала, как

если Его Высочество однажды случайно застанет тебя в фартуке и резиновых перчатках, он только умилится: «Да ты, оказывается, умеешь быть домашней?!» Всё, он твой.

ЗЛАТОВЛАСКА

СЮЖЕТ. Принцесса Златовласка живёт в прекрасном замке в компании двенадцати сестёр. Замуж ей не хочется, но короли соседних государств постоянно пристают со своими руками и сердцами. Принцесса придумывает им всякие невыполнимые задания — женихи отсеиваются. Однажды сватать Златовласку за своего короля приезжает некий Иржик. Парень при помощи дружелюбно настроенных животных выполняет все задания: достаёт кольцо со дна моря, живую и мёртвую воду и т. д. Потом они вместе со Златовлаской изводят того короля, Иржика провозглашают правителем, он женится на Златовласке и они живут долго и счастливо.

СТАНДАРТНАЯ МОРАЛЬ. Вообще, мораль этой сказки предназначена для Иржикиных, а не для Златовласок: умей дружить — никогда не знаешь, какие связи окажутся полезными. Девочки же извлекают для себя лишь куцее представление о том, что долг настоящей принцессы — усложнить

жениху жизнь по максимуму.

ТВОЯ ОШИБКА. Если ты выбрала в детстве эту сказку, значит, дом и семья — не предел твоих мечтаний. Ты карьеристка. Может, даже феминистка. В угоду забытому образу ты, может быть, красишься в золотистую блондинку, но в целом не склонна к пустым мечтаниям. Ты действительно можешь всё сама — так что к мужчинам относишься с некоторой долей презрения. Но однажды твоё любимое колечко и в самом деле может оказаться на дне моря. А обратиться не к кому. Все вокруг уверены, что ты прекрасно обходишься без посторонней помощи, мужчины же вообще тебя побаиваются. Ждать, пока в твоём окружении появится достойный и соответствующий, можно до бесконечности.

УПУЩЕННЫЕ ДЕТАЛИ. А Иржик-то был слугой. Ни капли королевской крови! Просто он умел налаживать связи, устанавливать доверительные отношения и доставать из-под земли полезные вещи. Всего-навсего — симпатичный был парень!

НОВАЯ МОРАЛЬ. Возможно, твои соперники-мужчины испортили тебе немало крови на пути к твоему светлому настоящему и ты с предубеждением и недоверием относишься к «королям». Но не стоит распространять это на мужской род в целом. Обрати внимание на своего подчинённого или на какого-нибудь неприкаянного программиста из соседнего отдела — этот простой на вид парень ещё сделает тебя правящей королевой.

ЦАРЕВНА-ЛЯГУШКА

СЮЖЕТ. Три царевича путём жеребьёвки добывают себе невест. Младшему достаётся лягушка — всем смешно. Царь устраивает конкурсы для невесток — на лучший пирог, на лучший самотканый ковёр, на лучший танец. Во всех трёх конкурсах выигрывает лягушка (она же Василиса Премудрая). Но из-за сожжённой царевичем лягушачьей шкурки молодая жена не может больше прилично выглядеть — приходится эмигрировать на три года к Кощею, чтобы как-то прийти в себя. Домой она возвращается только после того, как непутёвый муж её нашёл, у Кощея отбил.

СТАНДАРТНАЯ МОРАЛЬ. Царских почестей, хорошего мужа и прочих жизненных благ добивается девушка, которая всё делает лучше

всех. Даже если при этом выглядит как болотная лягушка.

ТВОЯ ОШИБКА. Вот на таких сказках вырастают несчастные перфекционистки! Они либо с головой уходят в карьеру, либо так же с головой ныряют в быт: пироги-ковры, чистота-порядок, муж-дети... Вскоре обнаруживается, что никто ими не восхищается. Эти несчастные Василисы никакие не царевны-лягушки. Это загнанные лошади!

УПУЩЕННЫЕ ДЕТАЛИ. Самостоятельно Царевна-лягушка только танцевала и наряжалась. Во всех остальных случаях хлопала в ладоши и кричала: «Эй! Мамки-няньки! Испеките... сотките... приберите...» и т. п. Хотя бы иногда вспоминай об этом на работе и не пытайся всё делать сама.

НОВАЯ МОРАЛЬ. Как бы хорошо ты ни пекла пироги и годовые отчёты, мужчины ведутся не на это. Твоя голова забита заботами, ты не открыта для радостей жизни — поэтому женихи и не ловятся. Попробуй расслабиться и не думать о том, что

нужно делать завтра. А ещё люби себя и ухаживай за собой — мужчинам ничего не останется, как только любить тебя и ухаживать за тобой.

ДЮЙМОВОЧКА

СЮЖЕТ. Прелестную девушку, рождённую в сердце цветка, сначала похищают отвратительные жабы. Потом она чуть не выходит замуж за циничного и толстого крота. Но прямо накануне свадьбы улетает на спине знакомой ласточки в тёплые страны и почти сразу выходит там замуж за короля эльфов.

СТАНДАРТНАЯ МОРАЛЬ: Все мужики — либо жабы, либо кроты. Надо лететь за границу: только там водятся эльфы.

ТВОЯ ОШИБКА. Зацикленность некоторых наших соотечественниц на иностранцах умиляет. Ты будешь оплачивать ласточек (то есть службы знакомств), долго искать молодого обеспеченного холостяка с открытой душой, любителя семейного отдыха и русской культуры... только для того, чтобы в итоге убедиться, что кротов и жаб везде хватает.

УПУЩЕННЫЕ ДЕТАЛИ.

Дюймовочка выросла на подоконнике у одинокой женщины, которая не нашла более естественного способа завести ребёнка, чем попросить волшебное зёрнышко у колдуньи. У девочки не просто отсутствовал положительный опыт общения с мужчинами, но и наверняка развился страх перед ними — вряд ли мама могла поведать ей на сей счёт что-нибудь хорошее. Так что бедной крошке на первых порах все представители противоположного пола казались жабами. Дюймовочке потребовался некоторый жизненный опыт, чтобы научиться видеть в мужчине прекрасное и даже вполне подходящее ей по росту создание.

НОВАЯ МОРАЛЬ. Во-первых, последуй примеру своей героини — сбеги из-под маминго крылышка. Во-вторых, попытайся взглянуть на мужчин непредвзято: тот, кого ты назвала Жабой, поёт тебе проникновенные серенады и к тому же добрый, нежный, умный — так чем же он, спрашивается, заслужил твоё презрение? А Крот вообще без ума от тебя, хочет детей, щедрый, заботливый, и все его недостатки — это плохое зрение и несколько лишних килограммов. Кто-то из них и есть твой король. Пусть и не выглядит эльфом.



НОВОГОДНЕЕ ЧУДО

Новый год — самый значимый и любимый праздник в нашей стране. Запах хвои и мандаринов, блестящая мишура и традиционный салат «Оливье». Подарки и поздравления. Новогодняя телепрограмма, которая обязательно включает в себя старые, уже виденные много раз, но от этого не менее любимые фильмы. А надо всем этим лёгким ароматом вьётся непередаваемое ощущение чуда — новогоднее настроение.

В детстве мы все ощущали его буквально кожей. Вспомните, с каким искренним душевным трепетом мы ждали приход Нового года! Как радовались подаркам, как восхищались сказочно прекрасной новогодней ёлкой. Правда, потом, взрослея, мы всё больше и больше теряли это ощущение праздника, кто от несбывшихся надежд и разочарований, кто от болезненных потерь, кто просто потому, что стал взрослым и солидным человеком, которому не пристало верить во всякие глупости. Хотя многие из нас (и я в том числе) сохранили в своём сердце чистую любовь к этому празднику.

НОВОГОДНЕЕ НАСТРОЕНИЕ

Вы знаете, что примерно за две недели до Нового года резко снижается смертность среди населения нашей страны? Нет? Я тоже не знала, пока не села писать эту статью. А ещё за две недели до Нового года почти все психологи становятся безработными по причине отсутствия клиентов. По всей видимости, новогоднее настроение и ощущение чуда, повсеместно царящее в эти дни, делают здоровыми даже самых отягченных невротиков. Что ж, если они настолько способствует нашему душевному и физическому здоровью, то, пожалуй, имеет смысл задержаться в них подольше, чем на две недели.

КАК ЖЕ ЭТО СДЕЛАТЬ?

Поскольку Новый год уже не за горами, имеет смысл начать прямо сейчас.

Как говорила одна из моих пре-



подавательниц: «Не знаете, с чего начать — начните с благодарности!»

Действительно, прежде чем отправляться в Новый год, нужно хорошенько отблагодарить Старый. И ему приятно, и нам на пользу. Есть одна замечательная техника, простая, но замечательно эффективная — записывать каждый день в течение всего декабря пять хороших событий, случившихся с вами в уходящем году. Даже если ничего особенно хорошего не случилось, всё равно можно найти, за что поблагодарить. Например, за то, что, как бы там ни было, а мы прожили год в мире, без войны. Или что мы до сих пор живы. Или что, слава богу, есть рядом дорогие и близкие люди. Или что сегодня иней красиво лежал на деревьях. Найдёте больше, чем пять, записывайте больше.

Есть много объяснений, почему эта техника хорошо работает, только если именно записывать пять хороших событий на бумагу. Но все они носят характер предположений, и потому можно с уверенностью заявить, что никто толком не знает, почему она работает. Да и какая нам разница, в конце концов? На её выполнение уйдёт не больше 5-10 минут в день, а позитивный эффект вы почувствуете почти сразу.

ЭТО БУДЕТ МОЙ ПРАЗДНИК!

Заодно с выражением благодарности уходящему году можно начать планировать сам праздник. Для того, чтобы у вас возникло и долго про-

держалось то самое прекрасное новогоднее настроение и ощущение чуда, нужно для начала хорошенько вспомнить, в какой обстановке и при каких условиях оно у вас возникало в детстве. Может, у родителей всегда в этот день было много гостей, и для вас оно связано с праздничной кутерьмой и суматохой? Или, напротив, собиралась только семья, и всё было чинно и спокойно?

Вспомнить это необходимо, но делать всё, как в детстве, совершенно не обязательно. Важно вспомнить само настроение и придумать, какая праздничная обстановка помогла бы его воссоздать во всей полноте. Сразу оговорюсь, что не стоит стремиться к идеалу. Не надо чрезмерно увлекаться приготовлениями — некоторые мелочи имеют обыкновение не получаться такими, как планировалось, что очень раздражает. К тому же можете слишком устать. А настроение — оно ведь внутри, а не в каких-то внешних атрибутах, людях или событиях. Просто постарайтесь сделать для себя хороший праздник, что бы это ни означало для вас лично.

НАСТРОЕНИЕ — ДЕЛО ТОНКОЕ!

И испортить его — пара пустяков. Особенно, если кто-то поставит перед собой такую задачу. Поэтому очень важно правильно определить круг лиц, с которыми вы будете встречать Новый год. Даже если вы махровый экстраверт, не представляющий праздник без толпы гостей,

шума, смеха и громкой музыки, скандал с мордобитием в новогоднюю ночь вряд ли будет способствовать вашему новогоднему настроению. Хотя тут, конечно, кому как. Советы, подходящие абсолютно всем, дать невозможно. Но всё равно, отнеситесь к выбору людей, с которыми вы собираетесь отметить Новый год, более внимательно, чем обычно. Лучше, если их будет меньше, но вы будете в них уверены, и они будут вам приятны.

Разумеется, нельзя исключать, что кому-то для создания новогоднего настроения захочется познакомиться с новыми людьми и впустить в свою жизнь то, чего в ней не было раньше. Что ж, Новый год на то и новый, чтобы преподнести сюрпризы. Делайте так, как душа просит, это самое верное решение.

ИГРА В ДЕДА МОРОЗА

В эту увлекательную игру лучше поиграть в одиночестве, за пару дней до Нового года. Её техника очень проста — поставьте посреди комнаты два стула друг напротив друга. На один сядьте сами, а на другой мысленно посадите Деда Мороза. Того самого, доброго, улыбающегося, красноносого, пахнущего морозом дядьку-волшебника, в которого вы верили в детстве. Ничего, если он окажется похожим на вашего папу или дедушку, которые приходили вас поздравлять, когда вы были маленькой. Представьте себе самого лучшего Деда Мороза, который только существует в мире. Вы имеете полное право на то, чтобы к вам пришёл именно такой.

А теперь с ним нужно поговорить. О чём? Конечно, о своих желаниях. Но, разумеется, не сразу. Начать, как и в подавляющем большинстве других случаев, лучше всего с благодарностей. А их-то у вас уже накопилось предостаточно! Не зря же вы целый месяц писали по пять штук каждый день. Не обязательно их все зачитывать (хотя, если хотите — зачитайте), можно просто, просматривая свои записи, рассказать доброму Деду обо всём, за что вы благодарны уходящему году. Возможно, какие-то желания он лично для вас выполнял, и ему будет приятно, что вы цените его работу.

А затем не стоит сразу переходить к просьбам.

Помните, как нас в детстве учили — сначала стишок, потом подарок? Расскажите ему какой-нибудь стишок и спойте песенку. Что? Даже читая об этом, чувствуете себя глупо, будто вам предлагают впасть в детство? Так вы и есть ребёнок, который вырос, но в какой-то части — самой лучшей, живой, чистой и радостной — по-прежнему остался ребёнком. Обычно мы эту часть старательно заталкиваем на задворки личности, стыдимся и прячем от окружающих. Дайте ей проявиться в реальности хотя бы один раз в году, Дед Мороз это оценит!

Вот после этого можно переходить к просьбам. Расскажите доброму Деду, что вы хотели бы получить в следующем году. То, что вам действительно нужно, ваши истинные желания.

А затем начинается самое интересное. Встаньте со своего стула, пересядьте на стул Деда Мороза и представьте, что вы — это он, а на другом стуле сидите вы сами, которая только что перечислила подарки, которые хотела бы получить в следующем году. Постарайтесь почувствовать — вам хочется их дарить? Если

да, то пообещайте, что постараетесь выполнить все пожелания. Если нет, то объясните, почему нет. Затем вернитесь на свой стул, поблагодарите Деда Мороза и отпустите его до Нового года.

Запишите все свои желания, отметьте те, которые добрый Дед пообещал вам выполнить, и по возможности, опишите свои ощущения от игры. Затем уберите куда-нибудь подальше до Нового года. Список желаний потом можно будет положить под ёлку, а впечатления от общения с Дедом Морозом как-нибудь перечитайте на свежую голову. Даже если там не всё написано гладко, новогоднее настроение уж точно будет присутствовать.

ПОДАРКИ БЛИЗКИМ

Если вы не планируете встречать Новый год в одиночестве, то не забывайте о создании новогоднего настроения и у своих близких. Приготовьте для них подарки, позаботьтесь о приятных сюрпризах, поищите в Интернете игры или развлечения, которые могли бы им понравиться. Лучше всего новогоднее настроение удаётся, когда его творят все присутствующие.

И В ЗАКЛЮЧЕНИЕ...

Новый год удивительный праздник. То ощущение волшебства и чуда, которое он дарит, даёт нам всем реальный шанс изменить свою жизнь к лучшему. Но надо только помнить, что на самом деле мы и только мы — реальные хозяева и собственного новогоднего настроения, и самого праздника, и всей своей жизни. Как сумеем воспользоваться этой роскошной возможностью — так и будет. Будем ли мы жить весь следующий год в прекрасном новогоднем настроении или вновь погрузимся в унылые серые будни, зависит только от нас и ни от кого больше.

Я желаю всем читателям журнала (и себе тоже!) создать прекрасное новогоднее настроение, удивительный праздник встречи Нового года и счастливую жизнь в следующем году!

Елена
КОНДАУРОВА



ПРОСТУДА ПО-ВОСТОЧНОМУ И ПО-ЗАПАДНОМУ

У каждого народа есть свои, проверенные веками рецепты борьбы с насморком, кашлем и повышением температуры. Какие из них стоит взять на вооружение, а какие желательно применять с осторожностью?

Советует терапевт, кандидат медицинских наук Ольга Алексеевна МУБАРАКШИНА.

КОРЕЯ

Корейцы при первых признаках простуды предпочитают заваривать себе особый жгучий чай. Они измельчают имбирь, кардамон, бутоны гвоздики и корицу в кофемолке, заливают кипятком и варят на слабом огне 20 мин. В конце варки иногда добавляют щепотку чёрного чая, 1 ч. л. мёда и немного молока.

Ещё один вариант противопростудного снадобья «по-корейски»: взять в равных частях китайскую капусту и репу, варить их около 30 мин., остывший отвар процедить и пить по 1/2 ст. 5-6 раз в день, добавляя 1 ч. л. мёда и лимонный сок по вкусу.

Комментарий врача:

Чай от простуды на основе имбиря — рецепт, проверенный не только корейцами, но и жителями многих других стран. Им лечат вирусные инфекции и в Европе, и в России.

Биологически активные вещества имбиря, гвоздики и других пряностей согревают организм и увеличивают выделение пота. Тем самым ускоряется выведение вирусных и бактериальных токсинов из организма.

Ещё одно важное свойство имбиря: умеренный обезболивающий эффект. При простуде имбирный чай уменьшает головные и мышечные боли. Есть у него и отхаркивающее действие.

Но учите: у острого и жгучего напитка есть противопоказания. В первую очередь, это



заболевания желудка, кишечника и поджелудочной железы в фазе обострения. Имбирь не рекомендуются женщинам во второй половине беременности, а также при изжоге и гипертоническом кризе.

При использовании имбиря важно его не передозировать: достаточно будет 1-2 ст. л. тёртого свежего корня на 1 ст. воды. При этом металлическая тёрка для натирания имбиря не подходит. В момент соприкосновения с металлом мякоть быстро окисляется, и много полезных веществ может быть утрачено.

Рецепт с репой и пекинской капустой поможет, преимущественно при простудном кашле и потере голоса простудного характера. Но этим отваром также нельзя увлекаться людям с заболеваниями желудка. Лишь в умеренных количествах отвар репы и пекинской капусты можно употреблять при нарушениях в работе щитовидной железы. Оба овоща содержат вещества, способные уменьшать действие гормонов.

ЯПОНИЯ

Японцы, почувствовав простудное недомогание, одеваются как можно теплее и выпивают до десяти чашек очень горячего зелёного чая. При этом они стараются максимально пропотеть.

Ещё один противопростудный рецепт коренных жителей страны

восходящего солнца называется «Неги-мисо-ю». Для его приготовления японцы берут 2 ч. л. мисо, то есть ферментированной пасты из соевых бобов, и 1 ст. л. нарезанного зелёного лука. Всё заливают 2/3 ст. кипятка и дают блюду немного остыть.

Комментарий врача:

При обильном потоотделении из нашего организма выделяются вредные вещества. Поэтому рецепт можно назвать полезным. Только надо понимать, что чашки у японцев достаточно маленькие по объёму. В наших реалиях количество жидкости должно составлять не более 500-700 мл. Но даже такими дозами пить чай можно только при температуре тела не выше 37,5°C. При более сильном жаре лишняя жидкость создаст ненужную нагрузку на сердце.

Рецепт с луком сложно воспроизвести в наших условиях. Паста мисо не продаётся у нас на каждом углу. Да и зелёный лук лучше употреблять свежим, а не обработанным кипятком. В свежих перьях лука много больше противовирусных фитонцидов и натуральных витаминов.

ГЕРМАНИЯ

Жители Германии при простуде традиционно предпочитают лечиться глинтвейном. Пьют зимой горячее вино со специями и по всей Центральной Европе и Скандинавии.

Обязательными ингредиентами этого вкусного зимнего напитка являются сухое красное вино, корица, гвоздика, цедра лимона или апельсина, мёд. Можно добавлять и любые другие специи по вкусу, например, горошины душистого перца.

Вино ни в коем случае нельзя доводить до кипения. Щепетильные немцы строго придерживаются правила нагревать глинтвейн лишь до 70–80°C и даже имеют для этого на кухне специальные термометры.

Противопростудный напиток варят на среднем огне, помешивая, пока не исчезнет пена с поверхности. Потом отставляют минут на 40, чтобы глинтвейн настоялся. Уже в готовый напиток добавляют мёд, так как при нагревании он теряет лечебные свойства. Глинтвейн при простуде лучше всего пить на ночь, так как его дополнительным эффектом является крепкий сон. Целебный напиток должен быть горячим, но не обжигающим. Хранить его можно в термосе.

Ещё один «фирменный» немецкий противопростудный рецепт: натёртый хрен, смешанный с сахаром и яблоком. Его едят по несколько столовых ложек в день как приправу к блюдам.

Комментарий врача:

Исследования учёных подтверждают, что у красного вина есть противопростудные свойства. Причём действующим веществом является не алкоголь, а вытяжка из винограда.

Медики подсчитали: для того, чтобы получить нужную дозировку полезного вещества ресвератрола, достаточно выпить 60–100 г натурального сухого вина в день. На эту дозу надо ориентироваться и при употреблении глинтвейна. Причём пить его желательно очень маленькими глотками либо во время еды, либо после неё, но не натощак.

Считается, что глинтвейн более эффективен для профилактики простуды, чем для её лечения. И при его употреблении не надо забывать, что это всё же алкогольный напиток.

В другом рецепте лечебное действие хрена обусловлено его



эфирным маслом с противовирусными свойствами. Если вы любите эту приправу, то в простудный сезон её можно есть ежедневно.

Хрен снижает риск заражения гриппом и другими ОРВИ, помогает в их комплексном лечении. Однако учтите, что жгучий корень противопоказан при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени и почек.

АВСТРАЛИЯ

Самое распространённое лечебное растение в Австралии — эвкалипт. Из него местные жители готовят экстракты, настойки, эфирное масло и чай.

При простуде австралийцы пьют напиток на основе мяты и эвкалипта с мёдом. Такой отвар согревает и бодрит. Для его приготовления берут эмалированную кружку, кладут в неё по 1 ч. л. сухих листьев эвкалипта и мяты, заливают 1 ст. кипятка, накрывают сверху крышкой, и ставят на водяную баню на 30 мин. Затем дают остыть 10–15 мин., процеживают через марлю или ситечко и добавляют мёд.

Однако внутренним употреблением эвкалипта жители зелёного континента не ограничиваются. Целебный эффект чая они дополняют ингаляциями с эвкалиптовой настойкой и ваннами с эфирным маслом эвкалипта.

Комментарий врача:

Эффективность эвкалипта при простуде доказана научными исследованиями. Его эфирное масло с целебным действием часто

используется серьёзными фармацевтическими компаниями для выпуска лекарств.

Эвкалиптовые препараты помогают облегчить дыхание, если заложен нос, улучшают откашливание и снимают воспаление. Их можно применять не только при обычной простуде, но и при бронхитах и ларингитах.

В период лечения эвкалиптовыми препаратами очень важно точно соблюдать рекомендуемую дозировку. А перед первым применением этого растения необходимо проверить индивидуальную чувствительность к нему. Не рекомендуется приём препаратов эвкалипта внутрь детям до двух лет и людям с тяжёлыми заболеваниями печени и почек.

США

В самом начале простуды жители США стараются принимать коктейль из мятного настоя, сока лимона, мёда и чеснока. Его готовят так: 1 ч. л. измельчённых листьев перечной мяты заливают 1 ст. кипятка, нагревают около 3 мин. на слабом огне, затем процеживают и размешивают в настое 1 ч. л. мёда.

Далее берут небольшой зубчик чеснока, мелко режут его или выдавливают через пресс и кладут в чашку. Затем туда же отжимают четвертушку или дольку небольшого лимона, вливают мятный настой с мёдом, всё смешивают и пьют в тёплом виде на ночь.

Комментарий врача:

В чесноке много веществ с противовирусными и антибактериальными свойствами. Лимон является хорошим источником витамина С, а мёд укрепляет иммунную систему. Правда, добавлять мёд желательно не сразу после снятия отвара с огня, а непосредственно перед употреблением.

Схожие способы борьбы с простудой используют не только в США, но и в Великобритании, и в России, и в ряде других стран. Различаются лишь нюансы приготовления эликсиров. А ингредиенты остаются теми же: лимон, чеснок, мёд, лекарственные растения, горячая вода. Ну а в странах Южной Америки помимо чеснока в такой чай кладут лавровый лист и мускатный орех. Эти пряности усиливают действие отвара при насморке.

Так что рецепт американского противопростудного чая можно взять на вооружение всем людям, которые хорошо переносят чеснок. Этот народный способ борьбы с простудой будет хорошо сочетаться с традиционным лекарственным лечением.



Женская консультация



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

Мне собираются удалять кисту яичника при помощи лапароскопии. На какой день цикла делается эта операция? И как быстро идёт восстановление организма?

О. М., г. Орёл

Лапароскопию можно делать практически в любой день цикла, но не во время месячных. Восстановление идёт гораздо быстрее, чем в случае традиционной операции. На пятые-шестые сутки после лапароскопии обычно снимают швы и выписывают из больницы.

В течение трёх недель после операции рекомендуется щадящий режим: нежелательны серьёзные физические нагрузки, подъём тяжестей. Полное восстановление занимает обычно около месяца.

Не так давно я прошла курс лечения от бактериального вагиноза, а сейчас врач мне ставит диагноз «вагинит». Чем различаются эти заболевания? Могло ли лечение вагиноза спровоцировать вагинит?

Е. Д., г. Воронеж

Вагинозом называют дисбактериоз влагалища. Воспаление для этого заболевания не характерно. При вагините, в отличие от вагиноза, отмечается появление болей и зуда, покраснения и опухания слизистой оболочки влагалища. В мазках при этом заболевании всегда отмечается повышенное количество лейкоцитов.

Пусковым механизмом болезни вагинита является попадание во влагалище болезнетворных микроорганизмов (гонококков, трихомонад, стафилококков и т.д.) при незащищённом половом акте или нарушении правил интимной гигиены. Предшествующее лечение вагиноза на возникновение данного заболевания повлиять не могло.

Вагиниты инфекционной природы обязательно нужно лечить как можно быстрее, иначе возможно развитие осложнений, вплоть до развития аднексита и последующего бесплодия. Бактериальный вагиноз к таким грозным осложнениям не приводит, однако и его запускать не стоит. Схемы лечения вагинитов и бактериального вагиноза существенно отличаются, поэтому препараты должен назначать гинеколог.

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

Слышала, что курение значительно приближает климакс и при этом курящим нельзя проводить гормональную терапию. Это действительно так?

Г. Ч., г. Белгород

Возраст наступления климакса определяется, в первую очередь, наследственностью. Поэтому его можно приблизительно предсказать. Для этого надо узнать, когда наступила менопауза у ваших родственниц по женской линии.

По данным исследований, длительный стаж курения может немного приблизить наступление климакса. Но несущественно — на год или немного больше.

Гораздо опаснее другое: вредные вещества табачного дыма негативно влияют на сосуды. Это приводит к повышению риска гипертонии, атеросклероза, инфаркта и инсульта в относительно молодом возрасте. К тому же нарушение функции сосудистой стенки в период гормональной перестройки может приводить к более тяжёлому течению климакса.

Куряльщицы чаще жалуются на раздражительность, частые «приливы», головную боль и нарушения сна. При этом у них неприятные ощущения длятся дольше, чем у тех, кто не подвержен никотиновой зависимости. Поэтому, ещё до наступления менопаузы, желательно бросить курить.

Таблетки, содержащие женские половые гормоны, любительницам сигаретного дыма действительно лучше не использовать. Однако это не значит, что им нет способа помочь.

Курящие женщины в период климакса могут использовать препараты, которые содержат растительные фитогормоны. Биологически активные вещества из этих препаратов способствуют значительному улучшению самочувствия в период климакса и сохранению женской красоты.

Правда ли, что эндометриоз — неизлечимое заболевание?

О. К., г. Курск

Действительно, ещё не так давно это заболевание, особенно при тяжёлом течении, доставляло немало неприятностей, а эффективных способов лечения практически не было. Молодым женщинам с выраженным эндометриозом приходилось принимать большие дозы гормонов. В старшем возрасте многим предлагали удаление матки. Бесплодие, связанное с эндометриозом, было неизлечимо.

Сейчас на смену гормонам пришли более эффективные препараты. Активно применяется альтернативный метод лечения — особая внутриматочная спираль с гормонами. Таким способом уменьшается негативное действие лекарств на организм.

Многие формы эндометриоза теперь удаляют во время эндоскопических операций. Это даёт надежду на материнство и избавление от болей многим женщинам.

Новогоднее переедание



НЕПРИЯТНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ «ПОД ЛОЖЕЧКОЙ»

Довольно частым последствием праздников, а точнее, обильных застолий, является обострение хронических заболеваний желудка и поджелудочной железы. Наши органы пищеварения не выдерживают перегрузок и могут дать сбой.

КАК БЫТЬ. Если у вас уже бывали проблемы после переедания, запаситесь таблетками, содержащими пищеварительные ферменты. Обычно ферменты рекомендуют пить по следующей схеме: одну — в самом начале застолья, вторую — в его середине. Посоветуйтесь с врачом: он подскажет, какой препарат лучше выбрать именно вам и в какой дозе его необходимо принимать.

Ферментные таблетки помогут организму переварить пищу и избежать многих послепраздничных проблем. Ведь не секрет, что даже у здоровых людей переедание может вызвать серьезный дискомфорт.

Кроме того, очень важно тщательно пережевывать пищу. Это поможет вам не переедать и снизит нагрузку на органы пищеварения. Долгое жевание, в принципе, должно быть привычкой, но в дни праздников оно становится особенно актуальным. Ещё сто лет назад доктора давали по этому поводу очень хороший совет: «Жевать надо столько, чтобы твердую пищу можно было пить».

ИЗЖОГА

Изжога тоже бывает следствием переедания. Переполненный желудок слишком растягивается. И в пищевод может попасть не до конца переваренная пища, смешанная с очень кислым желудочным соком. К появ-

лению изжоги может также привести употребление слишком острых или слишком жирных продуктов.

КАК БЫТЬ. Для профилактики изжоги ешьте маленькими порциями. Откажитесь от газированных напитков во время застолья или старайтесь выпустить из них хотя бы часть газа. Старайтесь не ложиться после еды хотя бы два-три часа.

Чтобы справиться с уже возникшей изжогой, не обязательно сразу отправляться в аптеку за мощными рецептурными препаратами.

При банальном переедании вам смогут помочь довольно безобидные средства из группы антацидов: гастрал, маалокс, ренни, фосфалюгель, алмагель, гевискон и другие. Обычно их принимают через час-полтора после еды. В это время желудок работает наиболее активно.

Облегчение должно наступать в течение получаса. Как правило, за пару дней соблюдения диеты и приёма безрецептурных лекарств изжога проходит. Но если изжога сохраняется в течение пяти дней, покажитесь врачу-гастроэнтерологу. Возможно, вам требуется эндоскопическое исследование желудка и пищевода, по результатам которого доктор назначит схему лечения.

Надо обратиться к гастроэнтерологу и тогда, когда во рту вы ощущаете горький вкус. В принципе, такое состояние может появиться после употребления жирной пищи или большого количества кедровых орехов. Но постоянная горечь во рту может быть признаком более серьезных заболеваний. Поэтому

Новогодние праздники порой становятся серьезным испытанием для нашего здоровья. Какие проблемы с желудком и кишечником чаще всего беспокоят людей и как помочь своему организму справиться с их последствиями?

Советует терапевт, кандидат медицинских наук Ольга Алексеевна МУБАРАКШИНА.

лучше перестраховаться и проверить состояние печени, поджелудочной железы и желчных путей.

ВЗДУТИЕ ЖИВОТА

За праздничным столом мы часто едим слишком много сладкого, пьем сладкие фруктовые соки, смешиваем не очень совместимые продукты. Это всё может привести к вздтию живота.

КАК БЫТЬ. Как средство «скорой помощи» в таких случаях можно использовать смекту, белый уголь. Помогут и чаи из плодов тмина или фенхеля. Причём питьё травяного чая можно совмещать с приёмом таблеток и порошков.

Хорошо помогают в таких ситуациях и разгрузочные дни. Можно, к примеру, весь день пить кефир или есть огурцы. А вот яблочные дни при вздтии живота противопоказаны. В послепраздничной диете также рекомендуется ограничить цельное молоко, блюда из капусты, гороха и фасоли, свежий хлеб и сдобу. Однако, если неприятные симптомы остаются более трёх суток, нужно обратиться к врачу.



ПРОСВЕТА НЕ ВИЖУ

В октябрьском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Ксении из г. Волгограда: «Я — мать-одиночка, у меня двое деток, 11 и 4 лет. Квартира, работа, дети — всё на мне. Муж алименты платит — их хватает на садик, коммунальные услуги и бензин, что уже неплохо. Из родных только сестра, тоже незамужняя, как я. Ей помогаю тем, что вожу и забираю её дочь в садик/из садика и беру её к себе, когда сестра на свидания ходит. Сама на свидания не хожу, хотя за собой слежу, но когда и куда деть детей? В общем, это вся моя жизнь — дети, дом, работа. Ещё с детьми уроки надо делать, на кружки водить, болеют часто... К чему пишу? Живу вот уже больше года с ощущением собственной никчёмности, жизнь у меня серая, и просвета не вижу. Мне некомфортно в этой жизни, не вижу смысла в своей жизни, несмотря на детей. Вправьте мне мозги. Что со мной не так?» Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Ксении.



ТЫ НУЖНА ДЕТЯМ

Ксения, ну зачем ты так говоришь, что жизнь у тебя серая? Читать такое просто невозможно. Двое детей у тебя, и работа есть, и жильё, и машина. Тебе муж материально помогает, что немаловажно. Конечно, тебе тяжело одной и работать, и с детьми заниматься. Но слово «никчёмность» здесь совершенно не причём. Прежде всего ты нужна своим детям, для которых ты единственная и любимая мамочка. Ну неужели так всё плохо, что даже дети ничем не радуют? У тебя есть возможность заново, вместе с ними, открывать мир. Читать книги, делать уроки, ходить на кружки, в библиотеку. Села с детьми в машину — и поехала в выходной в парк погулять. Ты пишешь это как про рутину, а ведь это — целая жизнь. Ты, Ксения, возьми себя в руки. Есть ощущение, что тебя накрыла депрессия или ты просто очень устала. Нужно как-то выходить из этого состояния, потому что тебе детей ставить на ноги.

Инна, г. Ростов-на-Дону

СМЫСЛ ЖИЗНИ — ПОДНЯТЬ ДЕТЕЙ

Что с тобой не так, Ксения? Ну, во-первых, ты должна была хорошо подумать, когда решала второго ребёнка рожать. Во-вторых, прежде чем разводиться с мужем (неважно, кто был из вас виноват), сделать всё возможное, чтобы сохранить семью — ради детей, ради себя (чтоб не про-

биться, как сейчас). Ну и в-третьих, рожая детей, женщина берёт на себя ответственность за их жизнь и судьбу, независимо от того, будет рядом с ними их отец или скроется в неизвестном направлении. Понимаю, Ксения, как тебе тяжело. Сама осталась в своё время с четырьмя. Но именно дети спасли меня от отчаяния. Я поняла, что у меня нет никого, дороже их, и у них нет никого, кроме меня. Вся жизнь — дети, дом, работа! Какие там свидания! Единственный смысл жизни — поднять детей! Одарить любовью и теплом, научить всяким житейским премудростям. Разве это не великая цель в жизни матери? Ты просто устала, Ксения! Научись выкраивать время для отдыха. Дети скоро подрастут, будет и на твоей улице праздник!

Людмила, г. Тамбов

НЕ ПЫТАЙСЯ БЫТЬ ИДЕАЛЬНОЙ

«Не так» именно у тебя в голове, Ксения. Ты хочешь, чтобы всё было идеально в твоей жизни: быть идеальной матерью для своих детей, идеальной сестрой для неустроенной в личной жизни сестры... Прилагаешь для этого максимум усилий, выдыхаешься, как загнанная лошадь, и испытываешь досаду и усталость от того, что вся энергия уходит на детей, работу, дом и сестру, а на себя уже ничего не остаётся — ни сил, ни времени. Почему у вас с сестрой идёт игра в одни ворота? Что

мешает ей периодически меняться с тобой ролями и оставаться с твоими детьми, чтобы ты могла заняться своими делами и своей личной жизнью? Думаю, ты сама ни разу толком не поднимала этот вопрос за ненадобностью, и напрасно. Позволь себе иногда иметь личное время. Не пытайся быть идеальной, не загоняй себя сама в рамки, которые тебя угнетают и не дают развиваться. Будь практичной и реалистичной. Тогда найдётся и свободное время на себя, и, возможно, жизнь перестанет казаться серой.

Елена, г. Астрахань

Как найти себе достойную пару?

Не могу устроить свою личную жизнь. Я финансово независима, занимаю руководящую должность в компании, есть своё жильё, автомобиль. Встречаются либо мальчики моложе меня, которые живут в итоге за мой счёт, либо взрослые мужчины, которым я нужна как любовница, на большее они не решаются. Мужчины же моего возраста и чуть старше все женаты и имеют семьи либо разгильдяи, которых абсолютно не интересно тянуть за свой счёт. Как найти себе достойную пару?

Вероника, 21 год, г. Екатеринбург

В октябрьском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Натальи из г. Краснодара: «Встречалась, тесно общалась с мужчиной лет пять, его родители хорошо общаются с моими родителями. Предлагала ему пожениться, в ответ молчание и фразы «нам и так хорошо!» Потом в трудной для меня жизненной ситуации он меня бросил, без объяснений. Переживала и долго плакала. По-моему было бы честнее сказать: «Наташа, я не вижу тебя своей женой». Три года назад он женился на молоденькой девушке. А этим летом они приехали всей семьей (он с женой и мама с папой) на нашу новую, прекрасно обустроенную дачу. Плюс узнали, что я взяла ипотеку и купила новую машину. Выражение у всей семьи на лицах (ну кроме жены, конечно): «Эх, промахнулись!» Сейчас уверяют нас в дружбе и расположении. Мужчина снова пытается «наладить прежние отношения». А я разве гейша за собственный счёт? В чём была моя ошибка изначально? И как дальше себя с ним вести? Родители прекрасно общаются». Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Натальи.

НУЖНО ИДТИ ВПЕРЁД

Наташа, ну что тут думать? Ты и сама, как умная женщина, всё прекрасно видишь и понимаешь.

Бывший мужчина он и есть бывший, к тому же так некрасиво с тобой поступил в прошлом. Если родителям вашим нравится общаться — пусть общаются. А тебе он зачем? Он уже сделал свой выбор и женился. Как-то вообще странно весь этот визит к вам на дачу выглядел. Одно дело приехали бы родители к своим друзьям, а тут и «молодые» прибыли. Непонятно, с какой целью? Налаживать с твоим мужчиной какие-то отношения, по-моему, совершенно ни к чему. Зачем тебе опять во все эти проблемы погружаться? У тебя, Наташа, вся жизнь впереди. Видно, что ты человек целеустремлённый, деловой и самостоятельный. Нужно жить дальше и идти вперёд. А в чём была твоя ошибка, сказать сложно. И была ли это ошибка — вопрос философский. Может быть, тебе крупно повезло, что ты не вышла тогда замуж.

Элеонора, г. Липецк

ТУТ ВАЖЕН ТВОЙ НАСТРОЙ

У многих в жизни бывают ситуации, когда приходится сталкиваться с бывшими возлюбленными. Тут важен твой настрой. Хочешь вернуть его — общайся, флиртуй, отбивай у жены. Используй дружбу родителей как плацдарм для нового рывка. Не хочешь возврата к прежним отношениям — гони прочь! Какие пробле-

мы? У него хватило хамства ехать с женой в твой дом, значит, он либо дурак, либо тебя ни во что не ставит. И поведение его родителей, в данном случае, полный идиотизм или же намеренное лицемерие. Странно, что твои родители этого не видят. Хотя мне кажется, ты чего-то не договариваешь. Хоть и говоришь об их семейке с презрением, а внутри прежний огонёк вспыхнул. Готова простить предательство? Готова занять законное место другой женщины? Только где гарантия, что через пару лет он не вышвырнет тебя (в очередной раз!) из своей жизни?

Елизавета, г. Воронеж

НЕ ЗАБИВАЙ СЕБЕ ГОЛОВУ БЫВШИМ

Наташа, а разве надо что-то делать в данной ситуации? Ну, пытается к тебе подъехать на хромой кобыле бывший возлюбленный. Может, потому что соскучился в браке с молодухой, захотел вспомнить прошлое с тобой, на ностальгию прошибло, когда можно было иметь отношения без обязательств и секс без последствий. Думаю, дача тут совсем не причём. Это просто такой тип мужчин: не умеет до конца отпустить то, что ему принадлежало, и при возможности пытается убедиться, что даже ненужное и брошенное всё так же принадлежит ему, если он захочет. Тебе, взрослой женщине, надо рассказывать, как себя вести с таким



КАК ДАЛЬШЕ С НИМ СЕБЯ ВЕСТИ?

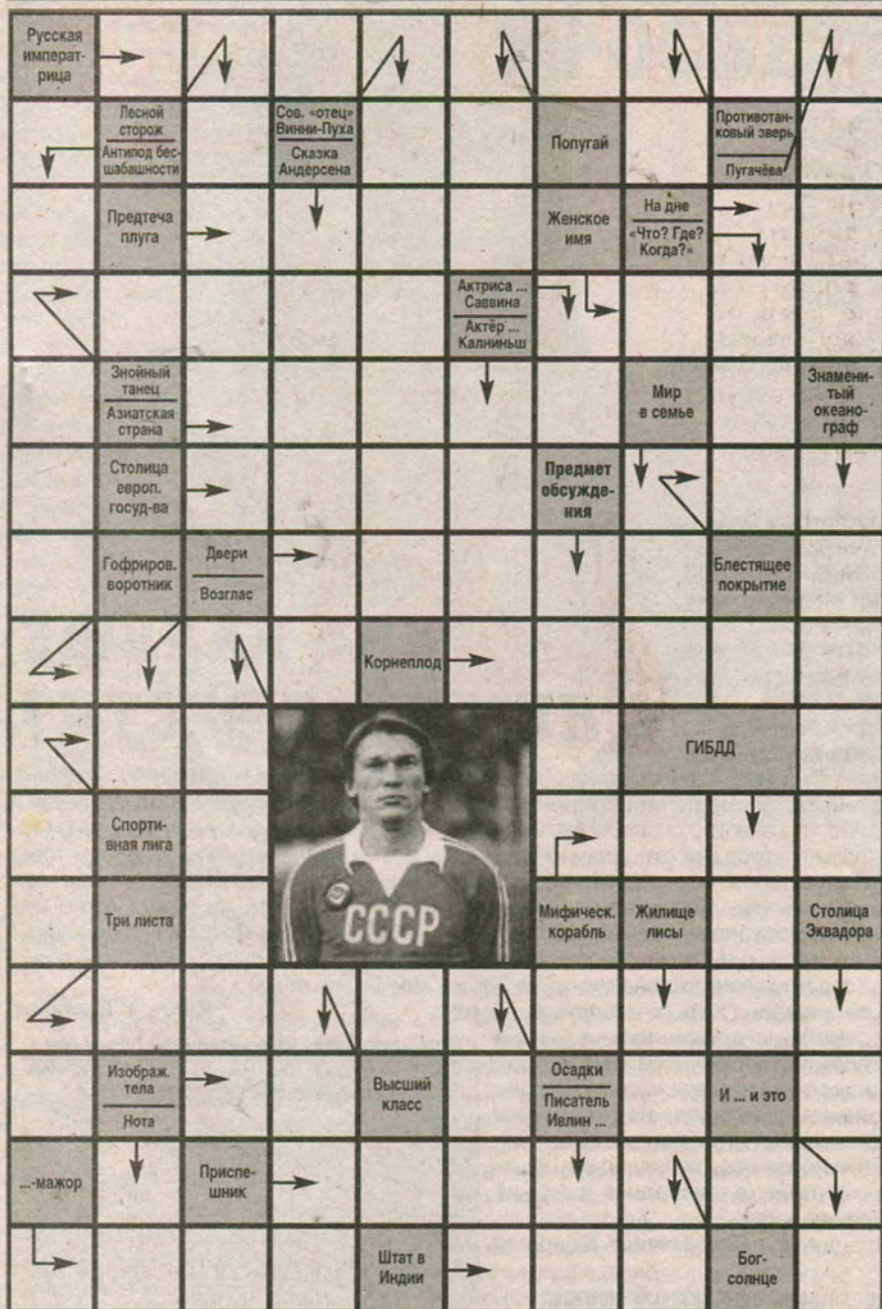
типом? Да не забивай себе им голову! И ещё не совершай одну из типичных ошибок брошенной женщины. Из письма видно, что тебе хочется, чтобы он и его родня пожалели, что он тебя бросил. Так вот, не нужно этого. Не мне тебе объяснять смысл пословицы о бисере и свиньях... Надеюсь, понимаешь это сама.

Юлия, г. Воронеж

Боюсь мужа и люблю!

Я замужем, есть доченька. У нас в семье возникают каждый день ссоры из-за перемен настроения моего мужа. Он бывший наркоман (сидел на игле 6 лет), сейчас не употребляет, но курит траву. Я понимаю, что я сделала очень большую глупость, что вышла за него замуж и родила от него ребёнка. Я знала о его пристрастии, но у меня были розовые очки, и я не замечала ничего. В себя я пришла, когда у нас родилась доченька. До этого он не пил и курил редко. Я ему поверила и решилась на этот серьёзный шаг. И зря! Как только я легла в роддом, он сорвался. Начал сильно пить и курить. Набрал долгов и кредитов (по паспорту). Сейчас ребёнку уже 2 года, а он так и продолжает пить и курить! Бывают моменты, когда он нормальный. Но это очень редко. Сейчас я его просто боюсь и в то же время люблю! У меня нет ни друзей, ни подруг. С родным братом я не общаюсь из-за него, он и родители были против нашего брака. Но я их не послушала. А теперь понимаю, что зря! Что мне делать? Как быть дальше?

Мария, 24 года, г. Кострома



— Может, они хотели почистить принтер?
— Нет.
— Ну тогда не знаю...
— Им нужно было отсчитать 100 листов, а руками — лень.

■ ■ ■
Сидит ворона на ёлке. Бежит заяц:
— Ворона, что делаешь?
— Ничего не делаю.
— Можно я тоже сяду и ничего делать не буду?
— Да садись!

Сел заяц под куст, лапки сложил. Бежала мимо лиса, увидела зайца — и съела.
«Эх, — думает ворона, — забыла я зайцу сказать: чтобы ничего не делать, надо высоко сидеть...»

■ ■ ■
Учёные открыли эликсир молодости. Теперь человек может сохранять работоспособность до 85 лет. Заказчик исследований — Пенсионный фонд.

■ ■ ■
Толстого мужика приговорили к казни на электрическом стуле, а он в него не влезает. Посадили на диету — поправился на 10 кг. Стали давать только хлеб и воду — ещё 10 кг прибавил. Оставили одну воду, а он всё равно вес набирает.
— Да что ж ты, гад, никак не худеешь-то?
— Мотивации, понимаешь, нету...

■ ■ ■
Жена приходит домой с огромной сумкой.
— Дорогой, это — тебе! — Достает из сумки пиво, воблу, раков. — Милый, а почему ты футбол не смотришь?
— Сильно? — спрашивает муж.
— Не очень. Фара, бампер и слегка капот...

■ ■ ■
Смотрит мужик на себя в зеркало: глазки маленькие, уши оттопыренные, голова почти лысая, нос картошкой, живот подушкой, ноги корот-

кие и кривые. Вздыхая, оглядывается на спящую длинноногую красавицу:
— Господи, это ж надо так деньги любить!..

■ ■ ■
Если не хотите портить с человеком отношения — не мешайте ему врать.

■ ■ ■
— Лиля с Катей поставили на печать 100 пустых страниц. Угадай, зачем?
— Им нужна была чистая бумага!
— Нет.

■ ■ ■
— Я — женщина, а не посудомойка.
— А я — мужчина, а не банкомат.

АНЕКДОТЫ



КОРОЛЕВА БРИТАНЦЕВ И ЭЛЬФОВ

Родители её были американцами, но после выхода отца в отставку с военной службы, семья переехала в Австралию. Так что все их трое детей стали настоящими австралийцами. Кейт родилась 14 мая 1969 года и была средним ребёнком в семье. Когда Кейт исполнилось десять, её отец Роберт Бланшетт внезапно умер от сердечного приступа. Её мать Джун тяжело переживала эту трагедию, однако ей удалось дать всем трем детям хорошее образование, несмотря на то, что делать ей это пришлось в одиночестве – замуж Джун больше не вышла.

После школы Кейт поступила в Мельбурнский Методистский колледж, где впервые вышла на театральную сцену в любительских постановках и даже поставила как режиссёр серьёзную пьесу по роману Хораса Маккоя «Загнанных лошадей пристреливают, не правда ли?»

По окончании колледжа Кейт поступила в Мельбурнский университет, но к изучению экономики и изобразительного искусства она как-то быстро охладела и вместо учёбы отправилась путешествовать.

Вернувшись в Австралию, Кейт поступила в Мельбурнский Национальный институт драматического искусства, который с блеском окончила в 1992 году. Несколько лет она посвящала себя исключительно театру и была отмечена местными театральными премиями. А к середине девяностых её имя замелькало в титрах телесериалов. В 1997 году вышло аж три уже полнометражных австралийских фильма с участием Кейт Бланшетт. Особых успехов ей это не принесло, однако, её заметил режиссёр Шехар Капур (британец индийского происхождения), который пригласил её на роль королевы Елизаветы в одноимённом фильме. Это был звёздный час Кейт.

1997 год, вообще, был для Кейт Бланшетт временем больших перемен и счастливых встреч. Её утвердили на

роль Елизаветы I, она много играла в театре. Работая над ролью Нины Заречной в чеховской «Чайке», она познакомилась со своим будущим мужем Эндрю Аптоном. Кейт вспоминала, что одной из причин, которые заставили её влюбиться в Эндрю, была его страстная увлечённость прозой Тургенева.

Влюблённые поженились, и сразу после свадьбы счастливая молодая жена отправилась на съёмки «Елизаветы», где ей предстояло создать яркий и целостный образ. Актриса получила множество кинонаград, в том числе «Золотой глобус», премию Британской академии кино и телевидения и, наконец, номинацию на «Оскар». Хотя «Оскар» тогда «ушёл» к другой, «Елизавета» стала настоящей актёрской победой Бланшетт.

Стоит упомянуть, что по поводу личной жизни Кейт Бланшетт мало что можно сказать. То есть она у неё, конечно, есть, но ни скандалов, ни разводов, ни многочисленных романов – ничего. Папарацци давно отчаялись добыть хоть какой-нибудь «жареный» материал об актрисе. Есть любимый муж – сценарист Эндрю Аптон и трое детей. И это – всё.

А ведь в начале своей карьеры Кейт детей не хотела категорически. Но когда она забеременела в 2001 году, в разгар важнейших съёмок, она вдруг ощутила такое ошеломляющее,



ослепительное счастье, что переоценка всех жизненных ценностей произошла в один момент.

Муж просто не успел осознать, что перед ним уже совсем другая Кейт, когда спросил, собирается ли она оставить этого ребёнка. Бедняга Эндрю чуть не получил по физиономии от своей интеллигентной супруги. Кейт была в ярости: как он мог даже предположить такое? Только чуть-чуть успокоившись, поняла: конечно, ведь Эндрю не знал, что перед ним теперь другая, новая Кейт, надо просто ему всё объяснить. И Кейт объяснила, что теперь в её жизни главное – ребёнок. И очень удивилась, видя, как Эндрю, прежде поддерживавший её в нежелании обзаводиться детьми, теперь чуть ли не плачет от счастья!

Как актриса Кейт Бланшетт многогранна и многолика. В «Бандитах» она – скучающая домохозяйка в поиске рискованных развлечений. В «Даре» — мать троих детей, обладающая паранормальными способностями. В фильме «Рай» она – наголо остриженная террористка... Именно тогда Кейт впервые обрила голову. А потом

ей понравилась!

Её часто спрашивали, не жалко ли ей было потерять свои длинные ухоженные волосы. Кейт отвечала со смехом: «Я была бы полной дурой, если бы отказалась от такой роли из-за нежелания стричься!»

Питер Джексон доверил ей роль эльфийской владычицы Галадриэль в трилогии «Властелин колец».

Энтони Мингелла, пригласивший Кейт на небольшую роль в фильме «Талантливый мистер Рипли», посмотрев отснятые с её участием эпизоды, переписал сценарий и увеличил её роль.

Она снялась в очередном, долгожданном продолжении приключений Индианы Джонса: в фильме Стивена Спилберга «Индиана Джонс и королевство хрустального черепа».

«Я никогда ничего не делала ради денег, — уверяет Кейт. — Даже когда снималась не так много, как сейчас. Я работаю над картинками, которые интересны мне самой...»

Кстати, в декабре на большой экран выходит очередной фильм с участием Кейт Бланшетт – вторая часть «Хоббита», где мы снова увидим её в роли эльфийки Галадриэль.

ПОМОГУТ НАКРЫТЬ ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ НАШИ СПЕЦВЫПУСКИ

НОВОГОДНИЙ СТОЛ от Кулины

Специальный выпуск №5 (46) 2013 г.

САЛАТ «РОЖДЕСТВЕНСКАЯ ЗВЕЗДА»
от Тамиры Клеповой

ТОРТ «ПОЛНОЧЬ»
от Марины Водолажской

КРОЛИК «ПРАЗДНИЧНЫЙ»
от Елены Анисимовой

СЕПЬ ПОД КЛЮКВОЙ
от Аллы Крицкой

ЗАКУСОЧНЫЙ ТОРТ «ГРИБНАЯ ГОРКА»
от Вероники Донцовой

САЛАТЫ НА ЛЮБОЙ ВКУС от Кулины

Специальный выпуск газеты «Кулина» №6 (47) 2013 г.

«ПОДКОВА»
от Натальи Шиловой

«ВСТРЕЧА»
от Марины Лесняк

«СЕКРЕТЫ АФРОДИТЫ»
от Елены Кирпицкой

«КРЕВЕТКИ НА ПРИПАЛЕ»
от Вероники Донцовой

«БАНКЕТ»
от Жанны Чукоевой

СПРАШИВАЙТЕ В ПРОДАЖЕ!

Кулина

Получи 500 рублей за рецепт!

№12 (148)
Декабрь 2013

О ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ПИЩЕ

ТОРТ «ЕЛОЧКА»
от Вероники Донцовой

ПЕЧЕНОЧНЫЙ ТОРТ «НЕЖНОСТЬ»
от Алины Чеботаревой

ФАРШИРОВАННАЯ ШУКА
от Оксаны Толстых

САЛАТ «КЛЕОПАТРА»
от Марины Водолажской

НОВОГОДНЯЯ ШКАТУЛКА
от Марины Родиной

Читайте в декабрьском номере газеты «Кулина»:

- Порционные закуски: удобно, эффектно, вкусно
- Закусочные торты
- Знакомые незнакомцы: красная икра
- Салаты для праздничного стола
- Основное блюдо: мясо, птица, рыба
- Необычные гарниры
- Торты, десерты, напитки
- Селёдка под новой шубой



4 607148 520023



13012