

ЖЕНСОВЕТ



№5 (103) Май 2015

Кулина

16+

**В СЛАБОСТИ
НАША СИЛА**

СТР. 3

**КАК УСПЕТЬ
ВСЁ**

СТР. 36

**66
НОВЫХ
РЕЦЕПТОВ**



**ПЯТОЧКИ
КАК ШЁЛК**

СТР. 11

Стр. 47

**Меган Трейнор
ПРОТИВ ХУДОБЫ**

Сорока на хвосте принесла

Дима Билан дал совет Полине Гагариной

«Евровидению» исполнилось 60 лет. В честь этого события в Лондон пригласили исполнителей со всего мира. Представлять Россию в столицу Англии отправился Дима Билан. На концерте в честь юбилея Диме предстояло спеть сразу два своих хита: Never Let You Go и Believe — песню, принёсшую ему победу в Белграде. Билан готовился к выступлению за кулисами, когда ведущие решили напомнить зрителям историю конкурса. Стоило им только упомянуть Россию, в зале раздался громкий свист и недовольное «бу-у-у-у»!



Ведущие тут же осадили зал, сказав: «Мы существуем вне политики, ведите себя прилично». «Из телеэфира этот эпизод потом вырезали, а я вышел на сцену, как на передовую», — рассказывает Дима.

Публика успокоилась, а после выступления долго аплодировала. Организаторы же концерта принесли Билану извинения за этот инцидент.

В середине мая на очередном песенном конкурсе «Евровидение» от России выступит певица Полина Гагарина. «Думаю, ей нужно быть готовой ко всему: хотя конкурс и музыкальный, но элемент политики всё равно есть», — уверен Билан. — С другой стороны, муссировать эту тему и ждать новых провокаций не стоит. Ведь чего ждёшь, то и получаешь».

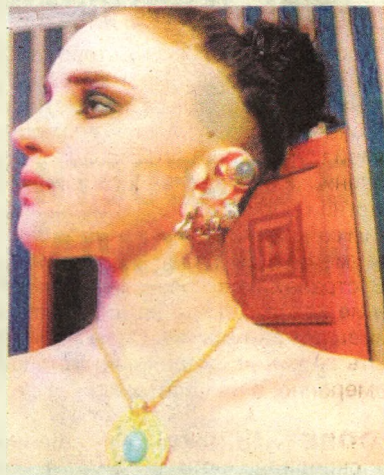
Дочь Гузеевой шокировала своим видом

Интернет обсуждает неформальный вид 16-летней наследницы ведущей шоу «Давай поженимся» Ларисы Гузеевой Ольги. Дочка актрисы выбрила себе виски и продемонстрировала пирсинг.

Блогеры удивились, как у такой элегантной и придерживающейся классики 55-летней мамы вырос ребёнок со столь оригинальным стилем. Однако самой Ларисе облик её дочери нравится. Гузеева опубликовала в своём микроблоге фото, дав понять, что Ольга сделала такую необычную причёску недавно, а раньше ходила с обычным каре. «Моя девочка — воин!» — с гордостью прокомментировала портрет дочери телеведущая.

Подписчики Гузеевой в Instagram отметили, что у девушки густо подведены чёрным глаза, как у готов, и подивились столь смелому имиджу. «Ого... какая она решительная», «Бунтарка! В маму», «Самое крутое, что мама суперсовременная и разрешает так вот самовыражаться», — похвалили Ларису за лояльность поклонники.

Телеведущая ответила нескольким комментаторам. По словам звезды, у подростков переходный возраст всегда проходит трудно, поэтому родителям стоит быть чуткими и стараться находить с детьми общий язык.



Татьяна Навка и Дмитрий Песков поженятся этим летом

Олимпийская чемпионка по фигурному катанию Татьяна Навка и пресс-секретарь президента России Владимира Путина — Дмитрий Песков — поженятся этим летом. Информация об этом прошла в журнале «Hello!», который ссылается на источник, близкий к паре, уточняя, что торжество состоится в Сочи.

«Мы с ним люди не то что из разных миров — из разных вселенных! Но бывает, что люди с непересекающихся жизненных орбит случайно встречаются, и оказывается, что они подходят друг другу, как части одного пазла. Так случилось и с нами. Возникла необъяснимая сила притяжения. И банальная фраза «Я без тебя не могу» стала абсолютной реальностью», — рассказала Татьяна в одном из интервью. Несмотря на то, что в августе прошлого года у Навки и Пескова родилась дочка Надежда, они перестали скрывать свои отношения лишь в ноябре. Пара появилась вместе на открытии ГУМ-катка на Красной площади, где нежно держалась за руки и смело позировала фотографам. Сейчас в их семье царит настоящая идиллия: 14-летняя дочь Татьяны от Александра Жулина — Александра — нашла общий язык с Дмитрием, а Татьяна прекраснo ладит с детьми Пескова: «Саше уже 14 лет, и она не по возрасту мудрая девочка. С другой стороны, я бы никогда не связала свою жизнь с человеком, который не принял бы всем сердцем моего ребёнка».



Всероссийское издание «Кулина. Женсовет» №5(103), Май 2015 г. Выходит 1 раз в месяц. Учредитель и издатель — ООО Издательский Дом Лит-Пресс-Арт «Август-медиа». Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Свидетельство о регистрации ФС77-23676. Перепечатка информации, содержащейся в данном издании, возможна только с письменного разрешения редакции. Розничная цена — свободная. По вопросам распространения газет «Кулина» и «Кулина. Женсовет» обращаться по телефону (473) 261-06-58. По вопросам доставки изданий по подписке обращаться в местные узлы связи и управления. Телефон цеха экспедирования УФС Воронежской обл. (473) 266-38-90. Номер подписан в печать 23.04.2015 г. Отпечатано в ЗАО «Прайм Принт Воронеж» (г. Воронеж, пр. Труда, 48 л). Заказ № 1417. Тираж 12 300 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

В СЛАБОСТИ НАША СИЛА

Женская слабость — реальная или мнимая — одно из магических средств, с помощью которых от мужчины можно добиться многого.

ВЕСЬ ВЕЧЕР НА АРЕНЕ

Нормальный мужчина терпеть не может скандалов. Поэтому бурная сцена — очень мощное оружие. Иногда она позволяет разом, с помощью одной только короткой вспышки негодования достичь того, чего пришлось тщетно просить недели и месяцы. Но этим способом тоже надо пользоваться умело. Как писал Андре Моруа: «В странах, где грозы бушуют чуть ли не каждый день, на них никто не обращает внимания». Сцены должны быть редки, неожиданны и устроены намеренно, а не спонтанно.

СОВЕТ. Никогда не начинайте скандала, если не знаете, чем вы его закончите. Можно начать с пустяков, потом сцена набирает силу, питается давнишними обидами. Ваш гнев — на пределе, упрёки — как выстрелы. Но в определённый момент должен наступить перелом. Ваш голос звучит всё тише и тише, злость уступает место грусти и задумчивости. Он тоже вздыхает с облегчением: слава богу, вроде гроза миновала. В этот момент на вашем лице появляется лёгкая улыбка. Вряд ли какой мужчина устоит перед ней.

«НАУЧИ МЕНЯ!»

Прошли те времена, когда женщина на работе лишь помогала мужчине. Сегодня она — равноправный партнёр, не только не уступающий ему в компетентности, но зачастую и превосходящий. Многие мужчины, особенно не уверенные в себе, комплексуют от этого. Поэтому лучший способ привлечь к себе внимание, а заодно и поднять его самооценку — это притвориться некомпетентной. Особенно если это касается техники. Мужчины считают, что они в ней хорошо разбираются. А главное — им доставляет огромное удовольствие показать женщине своё превосходство.

СОВЕТ. Пригласите к себе домой программиста посмотреть, почему это «компьютер глючит». Спортсмен будет рад научить вас плавать или кататься на лыжах. Восхищайтесь их талантом! Горячо, искренне благодарите! Тщеславие — неистребимое качество мужской половины

человечества. Но и тут старайтесь не переиграть. Если вы без конца будете повторять: «Ах, я в этом ничего не понимаю», он, скорее всего, подумает: «А может, она просто глупая?»

«БЕЗ ТЕБЯ ПРОПАДУ!»

Сколько романов начиналось с того, что молодой человек спасает девушку. В этот момент он чувствует себя сильным, нужным, значимым. Некоторые мужчины просто «подсаживаются» на спасение, как на наркотик, влюбляются в алкоголичек, проституток. Существуют и женщины, которые чётко вычисляют таких героев и долго играют на их жалости.

СОВЕТ. Немного поэксплуатировать древние инстинкты сильного пола очень даже полезно. Можно иногда побыть несчастной или, впасть ненадолго в депрессию. Но именно «иногда» и «ненадолго». Потому что, во-первых, даже самого великодушного человека начинает раздражать женщина, которую всё время надо «спасать», во-вторых, многим нашим мужчинам больше нравится, когда их спасают.

УСТУПИТЕ ДАМЕ МЕСТО!

То, что физически женщина слабее, это не подвергается сомнению. Так что желающие передвинуть стол, закрыть фрамугу, перенести компьютер, как правило, среди мужчин всегда находятся. Особенно, если после этого их ждут комплименты и аплодисменты. Незаметные же, повседневные поступки типа поднести сумки, уступить место в транспорте им даются труднее. А ведь у женщины могут быть в этот момент «критические дни», беременность, мигрень...

СОВЕТ. Если вы хотите, чтобы вам уступили место в общественном транспорте, не надо кричать на весь вагон: «Что за мужики пошли!» Выберите кого-нибудь, одетого поприличнее, наклонитесь к нему и тихо ска-

жите: «Молодой человек, меня так тошнит...» Будьте уверены, вскочит как ужаленный.

СЛЁЗЫ КАПАЛИ

А вот чего совсем не выносят мужчины — так это слёз. Они с детства приучены сдерживать слёзы, как бы тяжело и трудно не было. Поэтому, когда мужчина видит плачущую женщину, в его мозгу как бы происходит перенос на себя: «Это какую же боль надо испытывать, чтобы на глазах появились слёзы!» К тому же плач, как и смех, бывает заразительным. Страх мужчины, что и у него вот-вот брызнут слёзы, заставляет его идти на какие угодно уступки.

СОВЕТ. Поскольку это самое сильное и опасное оружие, пользоваться им надо предельно осторожно. И только в крайних случаях. Если мужчина догадается, что вы можете вызвать у себя слёзы в любой момент, у вас не останется никаких серьёзных способов воздействия на него.



В детстве актёр Евгений Цыганов учился в музыкальной школе, занимался теннисом и ребёнком играл на сцене Театра на Таганке в спектаклях Юрия Любимова. Как он сам признаётся, актёром быть не хотел. Но в итоге Евгений Цыганов поступил учиться в театральный вуз к знаменитому Петру Фоменко. После окончания режиссёрского факультета выбрал для себя карьеру актёра. И этот выбор оказался для него счастливым. Сегодня Евгений Цыганов — один из самых известных в российском кинематографе.



ЕВГЕНИЙ ЦЫГАНОВ: «В МОЕЙ ЖИЗНИ ПОСТОЯННО ПРОИСХОДИТ ЧТО-ТО НОВОЕ»

О ДЕТСКОЙ МЕЧТЕ, ТАГАНКЕ И АКТЁРСТВЕ

— Кем вы хотели стать в детстве?

— Краснодеревщиком. Мне очень нравилось делать какие-то вещи по дереву. Но мне не нравилось, что меня при этом называли «краснодеревщиком». Мне больше нравилось слово «резчик». А ещё меня очень вдохновляла профессия менеджера. Для Советского Союза было новизной то, что все менеджеры ходили в выглаженных рубашках, как дипломаты. Кто мог подумать, что это вдруг станет занятием всех.

— Как вы оказались в Театре на Таганке?

— Меня в музыкальной школе нашли и привели. Я выходил на сцену во всех спектаклях, в которых были заняты дети. А потом сбежал.

— Почему?

— Понял, что выполняю какую-то функцию «ребёнка». А мне было двенадцать, уже тот возраст, когда начинаешь про себя думать: да какой же я ребёнок?

— Но всё-таки вы после школы пошли в актёры...

— Я не собирался. Но встретил как-то Ксению Кутепову (мы были знакомы), поговорил с ней «за театр» и решил попробовать. Можно сказать, из-за неё поступил в Щукинское училище и ушёл после первого курса, потому что Фоменко набирал мастер-

скую. На экзаменах пытался скрыть, что учился в «Щуке». Но меня быстро вычислили.

— Сначала ушли с Таганки, потом из «Щуки»...

— Я ещё из школы уходил и экстерном её заканчивал.

О ПОПУЛЯРНОСТИ

— От фильма к фильму вы становитесь всё популярнее. Нередко о вас говорят — «принц нашего кино». Как относитесь к таким сравнениям?

— Ну какой принц?! Я не коронованная особа.

— А вообще отзывы о себе читаете?

— Бывает да, что-то попадает на глаза. Но нечасто. Если бы я был на пенсии, то, наверное, мне было бы интересно сесть и почитать, что там обо мне думают. А поскольку я живу в процессе и в моей жизни постоянно происходит что-то новое, то копаться в этом нет смысла.

— Евгений, вам важно, сколько у вас зрителей, поклонников вашего творчества?

— Для меня не имеет большого значения количество зрителей. Кино — это такая эгоистическая вещь, что совершенно не обязательно увидеть его на премьере. Вы можете посмотреть фильм, который снят в 50-е годы, в 30-е годы, и что-то получить или можете прийти на премьеру и не

получить ровным счётом ничего. Вся эта история меня не интересует, я на этом не зарабатываю и никак к этому не подключён.

О ТВОРЧЕСТВЕ И ДЕНЬГАХ

— Ну а что тогда для вас является высшей оценкой вашего творчества?

— Высшая оценка творчества, я считаю, когда тебе звонят и говорят: «Мы ваше творчество оцениваем во столько-то». И эта сумма больше, чем ты предполагал.

— На что вы готовы ради денег?

— Наш режиссёр Евгений Каменкович говорил: «В театре должны работать богатые люди», — чтобы не бегать по корпоративам и не искать работу на стороне. Я не богатый, поэтому иногда приходится вести переговоры со своей совестью и убеждать себя сняться в том или ином проекте, когда этого не очень хочется.

— Представление о богатстве у всех разное.

— Богатый — это когда вопрос проживания и передвижения не возникает.

О СЕРИАЛЕ «ОТТЕПЕЛЬ»

Огромную популярность принесла актёру роль Хрусталёва в сериале «Оттепель» режиссёра Валерия Тодоровского.

— Вы долго раздумывали, сниматься ли в этом сериале?

— Нет. Нечасто случается, когда тебе приносят сценарий, в котором есть история. «Оттепель» Тодоровского была интересна сразу же после прочтения сценария. В отличие от многих других проектов, здесь был долгий подготовительный период. Вообще-то так и должно быть. Но для сегодняшнего кинопроцесса это редкость. Мы очень торопимся.

Когда я смотрю фильмы, которые выпускают другие страны, то вижу, насколько работа сделана подробно и с удовольствием. Это касается костюмов, исторических мелочей, всё вытекает одно из другого. Сразу видно, что люди спокойно делали свою работу ещё до слов «мотор», потому что на это выделены время, бюджет. Тогда возникает картина, которую можно обсуждать, которая родилась не в суматохе, а осознанно.

К сожалению, у нас кинопроцесс состоит из периода стресса и ожидания. Либо очень скучно, либо сумасшествие, потому что все бегут, несутся и нужно всё сразу и сейчас. А во время съёмок «Оттепели» было ощущение осознанности.

О РАБОТЕ И ПОБЕДЕ НАД СОБОЙ

— А что самое сложное в вашей работе?

— Как и в любой другой работе — проснуться. Все артисты, приходя в театр, говорят о том, что у них нет сил, и они хотят спать. Абсолютно все. Мэтры ещё находят в себе силы собраться с силами. А вот молодёжь очень страдает.

— В чём ваша главная мотивация? Понятно, что не деньги. А что тогда?

— Мы сейчас в Театре Фоменко делаем пьесу «Олимпия», и там есть персонаж, тренер Макаров, и он такую спортивную философию выдаёт — про победу. Победа — это не

когда с кем-то борешься, а когда борешься с самим собой. Вот есть сноуборд, трамплин. Ты сначала разгоняешься, потом отрываешься от земли, вылетаешь, потом приземляешься. И тебе тяжело оторваться от трамплина. А потом так — ах! Это какая-то вещь, в принципе, бесполезная. Но само это чувство...

О АКТЁРАХ И МРАЧНЫХ ЛЮДЯХ

— Вы учились у Петра Фоменко, можете что-то рассказать о нём?

— Я думаю, что он очень любил театр, и в этой любви было очень много и детского, и открытого, и хулиганского, и честного. Он говорил, что театр принадлежит артистам. Но если артисты принадлежат театру, я думаю, что он просто принадлежал театру целиком, он этим дышал, жил.

— В одном своём интервью вы сказали, что наши артисты зажатые...

— Актёр Евгений Цыганов тоже иногда зажатый, иногда плюсует. В общем, такой артист неровный, я бы сказал. У нас вообще суровая действительность, суровые люди и суровый климат. Это не обвинение в том, что мы все плохие. Просто мы такие... особенные, мрачные.

— Нам это в чём-то помогает?

— Болеть это помогает. А у нас с медициной и так не очень. В общем, жалко нас, но ничего, живём.

О ДЕТЯХ

Евгений Цыганов — многодетный отец. У них с супругой актрисой Ириной Леоновой шестеро детей: четыре мальчика и две девочки. Самый младший ребёнок родился в 2014 году.

— У вас шестеро детишек. Как

их воспитываете?

— Это они меня воспитывают, я-то что!

— С детьми приходится жене сидеть?

— У детей просто потрясающая мама, которой с ними интересно, которая занимается ими. Время от времени появляются какие-то няни, приходят, уходят.

— Вы никак не привлекаете детей к работе?

— Они ходили ко мне на спектакли. Ну, не ко мне, а вот у нас детский спектакль, они приходили, и на репетицию. И Поле, старшей дочери, даже предлагали играть в спектакле. Она потом пришла ко мне и сказала, что ей больше нравится быть зрителем, чем актрисой. А на следующий день говорит: «Папа, наверное, это был шанс, а я его упустила?» Я говорю: «Нет, наверное, ещё будут шансы». Я сам как-то особо не втягиваю их в это.

— Ещё детей хотите?

— Детей нельзя загадать.

О СЕБЕ И КОМПАНИИ ДЕДОВ

— Вот вы москвич, а комфортно ли вам живётся в Москве?

— Не вполне. Зато есть другие города, в которых мне комфортно. В юношеском возрасте это был Санкт-Петербург. Позже Сидней. Я на улице чувствовал, что это мой дом и понимал, что не хочу оттуда уезжать.

— Вас легко разозлить?

— Я достаточно терпеливый человек, но и меня иногда можно вывести из себя.

— Как вы себя представляете в старости?

— Представляю себя на берегу моря, играющим развесёлые песни в компании развесёлых дедов. Аккордеон и труба на старость у меня уже есть.



ЧТО ЗНАЕТ «ЖЕНСОВЕТ»

ЦЫГАНОВ Евгений Эдуардович

Дата рождения: 15 марта 1979 г. Родился в Москве.

Образование: высшее театральное. В 1996 г. поступил в Театральное училище им. Щукина. В 1997 г. поступил на режиссёрский факультет РАТИ, который окончил в 2001 г.

Работа в театре: после окончания вуза был принят в труппу Театра «Мастерская Петра Фоменко». Играет в спектаклях театра. Режиссёр спектакля «Олимпия».

Работа в кино: дебютировал в картине Юрия Грымова «Коллекционер» (2001). Снимался в фильмах и сериалах «Займёмся любовью» (2002), «Прогулка» (2003), «Дети Арбата» (2004), «Космос как предчувствие» (2005), «Фарт» (2005), «Питер FM» (2006), «Многоотчие» (2006), «Охотник» (2006), «Ветка сирени» (2007), «Русалка» (2007), «Красный жемчуг любви» (2008), «Событие» (2009), «Брестская крепость» (2010), «Оттепель» (2013), «Куприн» (2014), «Фарца» (2015), «Битва за Севастополь» (2015) и др.

Увлечения: музыка. С 1993-го по 1997 г. играл в рок-группе «A.S.», затем Евгений Цыганов с другом создали новую группу «Гренки», которая распалась в 2004 г. Вновь воссоединилась в 2009 г. Снялся в клипе группы «Город 312» «Вне зоны доступа».

Семейное положение: женат на актрисе Ирине Леоновой.

Дети: шестеро.

ЖЕНСКАЯ теория знаков

С давних времён женский образ наделяли загадочностью и окутывали легендами. Немудрено, что женщинам свойственно мистифицировать окружающую действительность, во всём видеть тайный смысл и стремиться угадать судьбу. Ну и пусть мужчины говорят, что интуиция заменяет нам логику! Они просто завидуют!

ЭТО ЗНАК!

Наверняка вам доводилось говорить «это знак» на какие-то события или совпадения? Например, вы собираетесь на первое свидание, и тут на улице разыгрывается непогода. Это не что иное, как провидение в виде дождя предостерегает вас от неверного шага. Поневоле задумаешься: «стоит ли начинать отношения»?

Или, к примеру, вы встаёте поутру на работу и понимаете, что день не задался. Кофе сбежал и испачкал плитку, зубная паста закончилась, на любимой коффе пятно, мало того, автобус «показал вам хвост». Вас настигает мысль о «вселенском заговоре» и необходимости остаться дома.

Рассказывает Карина К.:

«Наши отношения начались романтично, но со временем я всё больше понимала, какие мы разные. Я, по натуре, нерешительный человек и довольно долго не могла поставить точку. Однажды мы собирались поиграть в теннис. Я почему-то «загадала»: если получится, дам отношениям второй шанс, если же нет — расстанусь. И каково было моё удивление, когда спортзал оказался занят футболистами? Так я закончила вялотекущие отношения. Сейчас и он, и я счастливы в личной жизни».

Совет:

Вы не замечали, что знаки появляются именно тогда, когда вас что-то беспокоит? Если в подсознании есть нерешённые вопросы — знаки дают ответы. Однако, не стоит превращаться в фаталистку и перекладывать ответственность на судьбу. Она лишь подсказывает, подкидывает варианты, а решение остаётся за вами.

НЕ ВЕРЮ Я В ЭТИ СУЕВЕРИЯ

Само слово «судеверие» происходит от старославянских слов «суде»



— «напрасно» и «вера». Выходит «напрасное верование»! По сути, судеверие — это та же самая теория знаков, только имеющая устоявшуюся форму.

Особенно судеверны спортсмены: они самозабвенно верят в приметы, связывая их с победами. У футболистов большое значение имеют номера футболок и то, с какой ноги они выходят на поле. В тяжёлой атлетике

плохая примета — переступить через штангу. В среде хоккеистов не принято бриться перед игрой.

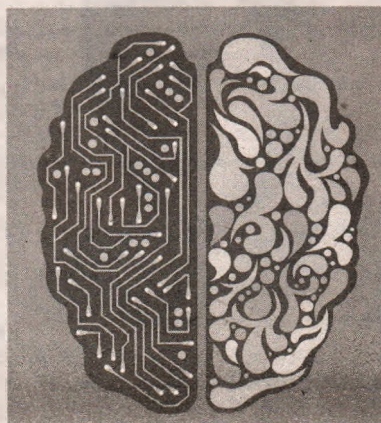
По части судеверий женская половина даст фору мужской! Одни шарахаются от чёрных кошек, другие обходят стороной женщин с ведрами и практически никто не выносит на ночь мусор. Что касается свадьбы, здесь количество примет просто зашкаливает! Разве всё упомянешь?

М и Ж

■ Доктор когнитивных наук Альберт Барке из Лондонского университета утверждает, что природа наделила представителей обоих полов одинаковыми интуитивными способностями. Просто женщины пользуются своими гораздо чаще, нежели мужчины.

■ Это подтверждают исследования группы английских учёных Хертфордширского университета. В опытах приняли участие 15 тыс. мужчин и женщин. Им предлагалось изучать фотографии улыбающихся людей, пытаться определить, насколько их улыбка искренняя. В итоге верный ответ дали 71% женщин и... 72% мужчин.

■ Левое полушарие головного мозга в ответе за логику, а правое — за эмоциональную составляющую. Доподлинно известно, что мужчины чаще задействуют левое полушарие, а в работе женского головного мозга «пытаются» взаимодействовать оба одновременно. Поэтому мужчина более рационален и последователен, а женщина чаще обращается к эмоциям и ощущениям.



Рассказывает Нина Д.:

«Моя подруга всегда была чрезвычайно суеверна. Уже будучи взрослой и довольно рациональной девушкой, она продолжает произносить волшебное заклинание, когда кто-то проходит между нами на улице. Звучит оно так: «секрет на сто лет и двести на дружбу». Для меня среди примет ещё из детства прижилась привычка «сдвигать с себя». Это в случае, если я, забывшись, начинаю что-то показывать на себе. К этой привычке я приучила даже своих близких. Знаю, что ничего не случится, но не могу отвыкнуть».

Совет:

Примета — это предрассудок, а её последствия — плод фантазии. Чёрная кошка вовсе не виновна в сломанном каблуке — это обыкновенное совпадение. Возможно, после встречи с чёрной кошкой, вы ожидали неприятностей и сами того не ведая, «позвали» неудачу! Если вы вышли из дома на позитиве, вам не испортит настроение ни милое животное, ни даже женщина с пустым ведром.

ЧИСТО ИНТУИТИВНО

«Я знала, что так случится», — как часто вы произносите эту фразу? Если предчувствия периодически настигают вас, значит, вы обладаете интуицией.

Морфологическое происхождение термина «интуиция» связывают с двумя латинскими словами «intuitio» — «созерцание» и «intuere» — «пристально смотреть». Научным языком шестое чувство объясняется, как постижение истины с помощью воображения, прошлого опыта, эмпатии, или чутья, то есть без подключения логики.

К примеру, логическому описанию не поддаются такие ощущения, как «не лежит душа», или «это не моё». Считается, что человек интуитивно выбирает себе пару, руководствуясь исключительно чувственными сигналами и ощущениями. Только в этом случае есть вероятность «попасть в точку».

КАК РАЗВИТЬ ИНТУИЦИЮ

- учитесь «примерять» ситуацию, ставить себя на чужое место;
- наблюдайте за мимикой и жестами собеседника, пытайтесь угадать его чувства по выражению лица;
- избавляйтесь от внутреннего негатива, он «блокирует» интуитивные способности;
- не бойтесь оставаться наедине с собой, используйте эту возможность для самоанализа;
- будьте внимательны, наблюдайте за прохожими, за окружающим миром, учитесь запоминать детали;
- сны — это проекция наших переживаний, записывайте и анализируйте свои сны;
- попробуйте вести дневник ощущений, фиксируйте в нём все ваши эмоции и впечатления за день;
- учитесь слушать внутренний голос и «отключать» логику.



Рассказывает Инна В.:

«Мы расстались с любимым. Однажды я возвращалась из института. Погода выдалась хорошая, и мне жутко захотелось прогуляться пешком. Дорога шла мимо его киоска, куда он обычно приезжал по вечерам за выручкой. Встретить его в этом районе днём было очень маловероятно. Но в тот день он как раз подъехал к киоску по какому-то срочным делам. Причём аккурат в момент, когда я остановилась поболтать со старой знакомой. Так мы и помирились».

Совет:

По сути, вся жизнь — это череда совпадений! Иногда позволительно «отключать разум» и полагаться на ощущения. Не игнорируйте предчувствия, принимая важное решение, сконцентрируйтесь на внутренних предпочтениях и прислушайтесь к «голосу сердца». Руководствуясь исключительно разумом, вы рискуете упустить что-то очень важное.

Кристина РЕЗНИК

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

■ Развивать интуицию полезно для здоровья! Так, Марша Эмери — американский психолог выяснила, что люди с высокими интуитивными способностями в 7 раз реже попадают в аварии, в 5 раз меньше подвержены инфарктам и неврозам и гораздо менее склонны к депрессиям.

■ Шестое чувство нередко обостряется в определённые моменты жизни. Так, доказано, что интуиция более сильна у влюблённых, у матерей, чьё чадо не достигло возраста 7 лет, а также у творческих людей.

■ Среди мужчин выдающуюся интуицию имел Уинстон Черчилль. Однажды, во время Второй мировой войны, он спас прислугу, заставив людей покинуть кухню и спрятаться в убежище буквально за несколько минут до воздушного налёта.

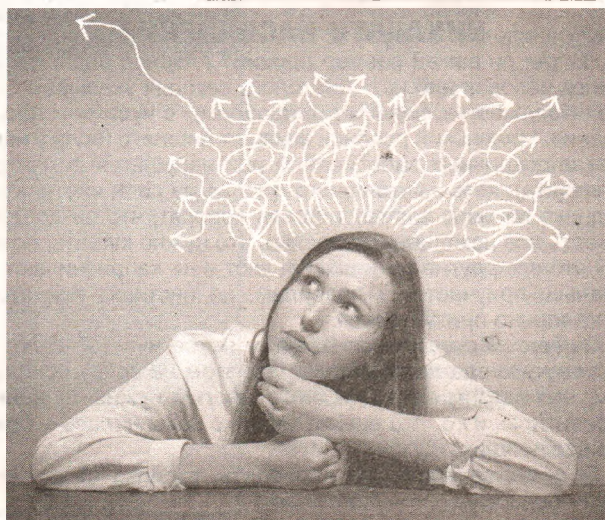
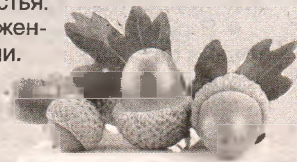
С МИРУ ПО НИТКЕ

● У древних китайцев детям запрещалось рисовать, когда их отец на охоте, чтобы его пути не запутались подобно линиям на рисунке ребёнка.

● В древности беременным индианкам не советовали выходить на улицу в солнечное затмение, иначе у ребёнка появится родимое пятнышко.

● У японцев большой палец значит как «родительский» и, встречая похоронную процессию, японцы прячут его, дабы уберечь родителей от несчастья.

● В Британии в средние века женщины набивали карманы желудями. Зачем? Дуб — символ долголетия, а жёлудь, по их мнению, берёт молодость и красоту.



Худеем вместе

ЕДИМ ЗА ТРОИХ?

В 95% случаев лишний вес вызван перееданием. Увы, избежать его в современном мире не так просто: даже нынешние порции способствуют тому, чтобы мы ели больше, чем нужно.

ПРИХОДИТЕ К НАМ, НАКОРМИМ!

В советское время размер порций был регламентирован. Например, в восьмом издании «Книги о вкусной и здоровой пище» (она вышла в 1988 году) упоминается, что салат «Столичный» должен весить 200 г, порция щей – 500 г, отварной говядины – 75 г. Такие предписания касались общепита, но были своеобразным ориентиром и для хозяек.

В наше время норм для ресторанов нет: они определяют размеры блюд самостоятельно, стремясь при этом получить с посетителей больше прибыли. Порции для этого всё чаще не уменьшают, а увеличивают. Стоимость дополнительных продуктов не так уж высока, зато клиент, привлечённый такой щедростью, придёт ещё раз или порекомендует кафе друзьям.

Похожим приёмом борьбы за потребителя часто пользуются и производители продуктов: предлагают заметно больший объём за чуть большие деньги.

ОРИЕНТИР ПОТЕРЯН

Такое привлечение клиентов, на первый взгляд, кажется безобидным. Однако, если человек постоянно видит увеличенные порции, он приходит к выводу, что такими они и должны быть. А значит, он больше ест не только в общепите, но и дома. Это подтверждают исследования. По статистике, средний размер обеденной тарелки в американской семье с 1960 годов увеличился на 36%: на старую просто не поместилось бы всё, что кладётся сейчас.

Другой пример. Учёные из США не так давно изучили поваренные книги разных лет выпуска. В современных изданиях было немало рецептов, что предлагались хозяйкам ещё в 40-х годах прошлого века. Но если в то время тесто рекомендовалось делить на 45 маленьких булочек, то сегодня из того же объёма советуют сделать 15 больших. Получается, съедая сегодня одну плюшку, мы съедаем 3 прежних.

НИКАКОГО НАСЫЩЕНИЯ

Но так ли важен размер порции? Главное ведь, насытился человек или нет. Диетологи сегодня указывают на то, что у многих людей есть проблемы с чувством насыщения. Маленький ребёнок не съест лишнего (если у него нет эндокринных заболеваний или нарушений в центре аппетита), потому что ориентируется на свои инстинкты. Однако по мере взросления ему говорят, что он должен съесть всё лежащее на тарелке, что нужно кушать, потому что все другие детишки кушают и не капризничают... Малыш приучается к правилам, но инстинкт при этом постепенно притупляется.

Сейчас мы редко испытываем яркое чувство голода, потому что еда доступна. Но при этом не сразу понимаем, что насытились. Для этого многим нужны внешние ориентиры, и то, что еда на тарелке закончилась – один из важнейших.

Получается, чтобы не переесть, тарелка не должна быть большой.



СПЕШИТЬ ВРЕДНО

Сократить порции вполтину – давно известный и весьма эффективный способ похудения.

Другое дело, что сразу выдержать такие ограничения непросто. Сигнал о насыщении посылается в мозг только при определённом растяжении стенок желудка. Если этот орган «привык» к большим объёмам пищи, половинные такого эффекта не дадут. Из-за этого человек может испытывать сильное чувство голода, а на его фоне несложно сорваться и снова переесть. Поэтому диетологи рекомендуют сокращать порции постепенно, в течение нескольких недель, понемногу уменьшая их каждый день.

Существует и другой подход. Если вы привыкли есть много, сначала можно менять не объём пищи, а её состав – высококалорийные продукты заменять на низкокалорийные. А затем постепенно уменьшайте порции, вводя в меню продукты с более высокой калорийностью – это позволит перейти на нормальный рацион и со временем похудеть.

ВАЖНО

Как много нужно съесть за день, зависит от многих факторов: пола, возраста, от того, хотите вы снизить вес или поддерживать его. Но есть общие рекомендации.

●Женщинам за день желательно съесть 150 г мяса и рыбы. Этот объём следует разделить на две порции, каждая из которых по размеру, примерно, равна ладони без пальцев. Мужчинам можно увеличить объём мяса и рыбы до 200 г.

●За день нужно съесть 5–7 порций овощей и 2–3 порции фруктов (фрукты лучше использовать для перекуса или в качестве десерта). Одна порция – это один помидор, или одно яблоко, или один банан, или полстакана листового салата, или полстакана ягод. В один приём пищи можно съесть 2–3 порции овощей.

●В сутки нужно примерно 250 г готовых круп – в виде каш и гарниров. Их необходимо разделить на 2–3 порции, каждая из которых по объёму не должна быть больше, чем ваш кулак. В дополнение к этому можно съесть два стандартных кусочка хлеба.

●В сутки нам нужно 1,5–2 порции молочных продуктов. За одну порцию принимают 250 г нежирного молока, треть пачки творога, 50 г сыра или 175 мл йогурта.

●В дополнение к этому можно съесть 1 ст. л. масла и 30 г орехов.

Наталия ФУРЦОВА

Система питания французского диетолога Годара позволяет худеть с пользой для здоровья. В чём её суть?

Рассказывает диетолог Елена Вдовина.

САЛАТ — ЗАЩИТНИК

В основе диеты Годара лежит представление о том, что, помимо калорийности продукта, на набор веса влияет скорость и степень усвоения его организмом.

Поэтому при каждом приёме пищи для «нейтрализации» жирных, белковых и крахмалистых блюд надо употреблять большое количество овощей. Причём упор надо делать на овощи с низким содержанием калорий.

Французский диетолог рассчитал, сколько калорий приходится в различных овощах на один грамм клетчатки. Чем меньше этот показатель, тем сильнее у продукта нейтрализующий эффект. При оценке остальных продуктов питания главным показателем является калорийность.

Дальше всё просто: для «нейтрализации» сытной пищи нужно съесть определённое количество овощей. Причём, чем калорийнее основное блюдо, тем больше овощей с «нейтрализующей способностью» нужно съесть. Овощи занимают немалый объём желудка, поэтому насыщение наступает быстрее. А чувство сытости сохраняется дольше, так что вес стабильно идёт на убыль.

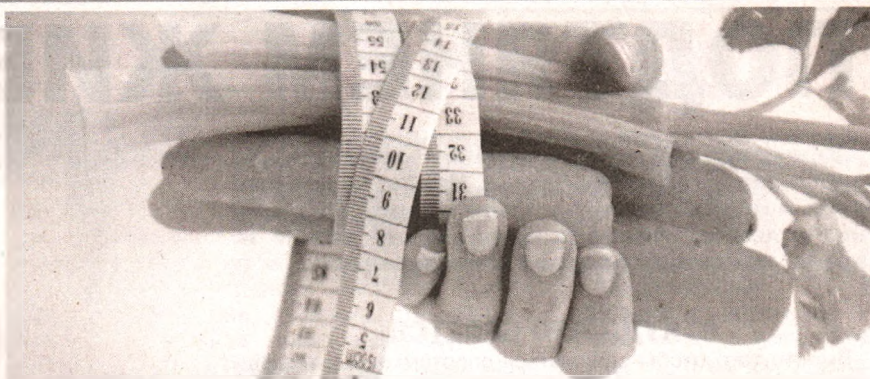
В классической диете Годара упоминается много овощей, которых практически никогда не бывает в рационе среднестатистического россиянина. Например, мангольд, артишок, эндивий. Но это не страшно. Известна нейтрализующая способность и наших, российских овощей.

С мясом, рыбой, макаронами и хлебом желательно есть петрушку, брокколи, стручковую фасоль, баклажаны, тыкву, кабачки и белокочанную капусту. С курицей, говядиной, картофелем и яйцами, сваренными вкрутую, — всё то же самое плюс салат, помидоры, кабачки, корень сельдерея, грибы и зелёный горошек.

В среднем овощей надо съесть приблизительно раза в два-три больше по объёму, чем основного блюда и десерта.

СЛАДКОЕ — НА УТРО

Вторым важным принципом диеты Годара является отслеживание так называемого гликемического индекса пищи. Этот показатель максимально высок у сахара,



ДИЕТА ГОДАРА

мёда, сладких фруктов и соков из них, белого хлеба и сдобного теста, пирожных и сладкой газировки.

Эти продукты нужно употреблять в минимальных количествах, и то только с утра. Вечером лучше есть нежирную рыбу или белое куриное мясо с овощами.

ПРАВИЛЬНОЕ ПОХУДЕНИЕ

Остальные советы совсем просты. Желательно сочетать все крахмалистые продукты с овощами. Рис и макароны с овощами не только полезнее, но и гораздо вкуснее. Причём макароны нужно варить по-итальянски, не доводя до клейкообразного состояния.

Хлеб лучше покупать с отрубями, а каши варить только из цельного зерна.

Жирные продукты рекомендуются в минимальных количествах. Они настолько калорийны, что их надо заедать целым «тазиком» овощей.

ПОЗИТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Снижение веса в результате диеты Годара наступает не так быстро, как на других диетах. Но переносится

она хорошо и похудение идёт достаточно комфортно.

Годар учёл психологию худеющих людей. Он не наложил практически никаких запретов. Хочешь пирожок — съешь вместе с ним миску некалорийной зелени. И второй пирожок уже будет лишним.

Особенно хороша французская система питания для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Ведь клетчатка, содержащаяся в овощах и зелени, выводит лишний холестерин. И тем самым предупреждает атеросклероз, инфаркты и инсульты.

Но у этой диеты есть и недостатки. Во-первых, она подходит не всем. У некоторых людей даже небольшое увеличение употребления клетчатки вызывает метеоризм и расстройство кишечника. Им к данной диете нужно привыкать очень постепенно. А людям с обострением язвенной болезни желудка и хроническим панкреатитом такие объёмы «грубой» пищи вообще противопоказаны.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПО ДИЕТЕ ГОДАРА

Завтрак

- Яичница из 2 яиц
- 200 г салата из свёклы с зеленью и грецкими орехами
- 2 зелёных яблока
- 1 ст. чёрного чая или кофе

Обед

- 300 мл овощного супа на воде
- 200-250 г салата из отварного цыпленка, грибов, стручковой фасоли и зелени
- 1 апельсин
- Чай из мяты или мелиссы

Ужин

- 150 г нежирной тушёной рыбы с морковью и специями
- 250 г отварной брокколи
- 2 киви
- 150 г йогурта или любой другой несладкий напиток на ваш вкус.

ТАБЛИЦА ОВОЩЕЙ-«НЕЙТРАЛИЗАТОРОВ»

| ПРОДУКТ | Эффективность для нейтрализации калорий по Годару (5 — максимальный балл) |
|---|---|
| Кресс-салат, зелёные стручки фасоли, салатные листья | 5 |
| Редис, шпинат, брюссельская капуста | 4 |
| Брокколи | 3 |
| Сельдерей, тыква, кабачок, белокочанная капуста, цветная капуста, сладкий перец | 2 |
| Огурец, свёкла, помидор, баклажан, лук-порей | 1 |

ПОДТЯНЕМ ЖИВОТИКИ

Выпирающий или отвисший животик — знакомая многим проблема. Чтобы привести себя в порядок к лету, принимаемся за дело немедленно. Впереди купальный сезон и время красивых платьев и сарафанов!

ОТКУДА ЧТО БЕРЁТСЯ

Вместо того чтобы заниматься спортом и ходить пешком, мы передвигаемся на общественном транспорте или на машине. Вместо здорового питания выбираем то, что повкуснее, и не следим за калориями. Но это ещё не всё. Жировые отложения на талии начинают увеличиваться у женщин перед наступлением менопаузы, когда меняется гормональный фон. Порой вздутый живот говорит о том, что у нас не всё в порядке с пищеварением. При обострении желудочно-кишечных заболеваний, при дисбактериозе живот может довольно сильно выпирать. Поэтому стоит оценить свою ситуацию и разработать план действий.

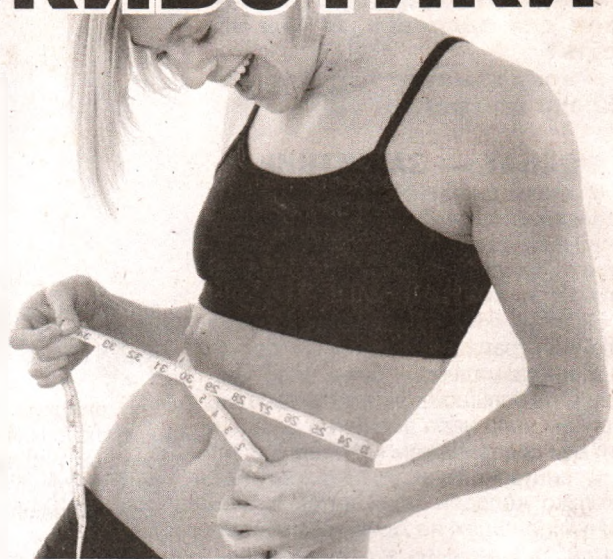
ДИЕТА ДЛЯ ТОНКОЙ ТАЛИИ

Слово «диета» в данном случае весьма условно, потому что не предполагает жёстких ограничений в пище. Попробуем изменить свои вкусовые привычки и грамотно питаться, ведь быстрое похудение — очень опасное занятие. Нужно чётко представлять, что вредит фигуре и откладывается на животе и боках в виде жировых отложений. Это, в первую очередь, сладкие и мучные продукты, жирные продукты (колбасы, жирные соусы, майонез, пирожные и тортики). Специалисты советуют питаться дробно: 4-5 раз в день. Завтрак должен быть полноценным, состоящим из сложных углеводов и белка. Для этого подойдёт любая каша (кроме манной) и, к примеру, варёное яйцо, кусочек отварного мяса или рыбы. Плюс чай или кофе без сахара. Между обедом и ужином можно позволить себе стаканчик кефира или йогурта. Вечером не стоит жёстко выставлять себе рамки не есть после 18.00. К этой теории многие диетологи относятся критически. Ужинать можно и позднее, но только чтобы это были овощи с каким-нибудь белковым и нежирным продуктом. Ну и, конечно, питьевой режим (1,5-2 л чистой воды в день) и никаких тортиков на ночь!

ОБРУЧ, ГАНТЕЛИ И ВЕЛОСИПЕД

Упражнения для пресса и обруч — самые популярные методы убрать живот. Однако инструкторы по фитнесу считают, что этого недостаточно. Чтобы сделать животик плоским, нужно выполнять упражнения, которые расходуют максимальное количество энергии и, соответственно, ускоряют обмен веществ. Полезны приседания, отжимания от пола с колен, а также упражнения с гантелями и силовые упражнения на тренажёрах. Заниматься в зале лучше под руководством тренера. Для достижения хорошего эффекта необходимо сочетать силовые упражнения с кардиотренировкой (кардиотренажёр, велотренажёр, скакалка).

В обычной жизни очень полезно кататься на велосипеде. Занятия велоспортом помогают убрать жир с живота, укрепляют мышцы ног, рук и ягодиц. Велосипедные прогулки, даже в неспешном темпе, дают важную аэробную нагрузку для поддержания мышц в тонусе. Полезно и плавание. Удерживая тело на плаву, человек напрягает все группы



мышц, поэтому убрать жир с живота, боков и ягодиц становится намного легче.

СКРАБЫ И МАСКИ ДЛЯ ЖИВОТА

Маски для живота наносят на чистую сухую кожу. Эффективность масок для живота существенно повышается, если предварительно обработать кожу скрабом лёгкими массирующими движениями.

● **Дрожжевая маска.** Если накладывать её 2-3 раза в неделю, кожа живота подтягивается и становится упругой. Маска стимулирует кровообращение. Для маски 15-20 г сухих пивных дрожжей разбавляют тёплыми сливками средней жирности (1,5 ст. л. и добавляют 2 ст. л. пчелиного мёда). Чтобы дрожжи разошлись, смесь должна постоять 20-30 мин. Затем в маску добавляют 3-4 капли эфирного масла герани или вербены. Наносят маску на кожу живота на 15-20 мин. и смывают тёплой водой.

● **Медовая маска для живота.** На распаренную кожу наносят мёд и вбивают его лёгкими похлопываниями. При этом витамины и микроэлементы, содержащиеся в мёде, глубоко проникают в кожу, питают её, а токсины и шлаки с потом выводятся из организма.

ВНИМАНИЕ! Женщинам после родов и с гинекологическими заболеваниями нужно проконсультироваться с врачом по поводу занятий спортом и всех процедур красоты.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

В процессе работы над отвисшим животом и жировыми отложениями на талии важно следить за результатами. Для этого берём сантиметр и измеряем объём талии и бёдер перед стартом своей программы красоты. В дальнейшем измеряем объём талии и бёдер каждую неделю. Когда объёмы уменьшаются, это очень мотивирует к дальнейшим достижениям. А ещё очень важно следить за осанкой. Как только мы выпрямляем спину и расправляем плечи, грудная клетка поднимается, а живот автоматически втягивается.

Подготовила
Наталья БАТЕЙКИНА





Пяточки как шёлк

Сезон босоножек, сабо и сандалий совсем уже скоро. Если пяточки выглядят не лучшим образом, приводим их в порядок в ближайшее время.

но и стимулирует биологически активные точки на ступнях, отвечающие за нормальное функционирование жизненно важных органов. Простейший самомассаж способствует очищению печени, избавлению от лишнего веса и проблем с кожей.

Можно купить простой массажёр для ног, и массировать ножки во время просмотра сериала или выпуска новостей. А на ночь останется только смазать пяточки увлажняющим кремом или маслом. Кстати, массаж является хорошей профилактикой появления мозолей и натоптышей.

МАСКИ

■ **Маска из кабачков.** Молодые кабачки натрите на тёрке, разложите на марлевой салфетке и на 30 мин. приложите её к пяткам. Потом смойте тёплой водой и смажьте питательным кремом. Такую маску рекомендуется делать раз

в неделю, чтобы пяточки стали шёлковыми.

■ **Маска с желтком.** 1 яичный желток смешайте с 1 ч. л. лимонного сока и 1/2 ч. л. картофельного крахмала. Нанесите смесь на пятки, после ванны, и дождитесь высыхания до плотной корки. Смойте тёплой водой и смажьте пятки кремом.

АППЛИКАЦИИ

■ **Кожа на пятках станет нежнее, если сделать на ночь аппликации с жирным кремом или кукурузным маслом.** Обильно смажьте пятки, положите сверху полиэтиленовую плёнку и забинтуйте на ночь. Утром сделайте ножную ванночку, в течение 20 мин. После этого аккуратно потрите пятки пемзой.

■ **Чтобы вернуть коже ступней ухоженный и молодой вид, смажьте ступни ног 1 ст. л. оливкового масла, укройте полиэтиленовыми пакетами и наденьте тёплые носки.**

НАЙТИ ПРИЧИНУ

От чего пятки бывают шершавыми, кожа на них грубеет и трескается? Причиной может быть плохой уход за ногами, а также грибковые заболевания стоп, эндокринные нарушения и др. Если вы долгое время не можете справиться с проблемой шершавых пяток с помощью косметики и ухода, посетите доктора. Возможно, дело именно в грибок и нужно будет пройти лечение.

ДОМАШНИЙ УХОД

Ванночки для ног помогают предотвратить огрубение кожи на пятках.

Ванночки подбираются с учётом особенностей кожи: мыльно-содовые, травяные, солевые и др.

После ванночки распарившийся верхний слой удаляют мелкозернистой пемзой или щёткой с жёсткой щетиной. Очищенные участки смазывают питательным кремом для ног. Такие процедуры помогут постепенно снимать загрубевшую кожу.

МАССАЖ

Многие женщины пренебрегают массажем ног, считая, что на это у них нет времени. Однако массаж не только помогает улучшить циркуляцию крови в ногах,

«В журнале прочитала, что сейчас модно носить кольца сетами. Что такое «сет» и какие кольца можно сочетать между собой?»

Ольга ТИМОФЕЕВА, г. Курск

КОЛЬЦА В РЯД

Слово «сет» (от англ. set — ряд, серия) сегодня очень популярно не только в спорте, но и в модной индустрии, и даже в кулинарии. Сеты (комплекты) из колец — модный тренд, позволяющий носить на одном пальце или на одной руке сразу несколько колец. Кольца должны сочетаться между собой и быть



АКСЕССУАРЫ: МОДНЫЕ КОМПЛЕКТЫ

одного цвета. Различия по цвету возможны, если это специально обыграно в сете. Стилисты считают, что допустимо сочетать золото и серебро, если это призвано подчеркнуть индивидуальность. Не рекомендуется лишь сочетать бижутерию и драгоценные металлы. Кольца с крупными камнями и широкие крупные кольца принято носить отдельно. А вот узких колечек можно надеть сколько угодно.

ЧАСЫ И БРАСЛЕТ

Ещё одно модное сочетание — часы и браслеты. В век компьютеров и мобильных устройств, показывающих время, наручные часы не теряют своей актуальности. Традиционно считалось, что часы нужно носить на одной руке, а браслет — на другой. Но если следовать последним модным тенденциям, допустимо сочетать часы и браслет (и даже несколько разных браслетов) на одной руке.



МОДНАЯ ОБУВЬ ДЛЯ ЛЕТА

«Голова и ноги всегда должны быть в порядке», — это золотой совет наших бабушек по поводу внешнего вида. Действительно, если волосы ухоженные, а на ногах красивая, модная и удобная обувь, можно не переживать по поводу старых джинсов или скромного летнего платья.

Знакомимся с модными обувными тенденциями и выбираем.

С БЛЕСКОМ!

Май — почти летний месяц. В мае много праздников и поводов надеть нарядные вещи. Одна из модных обувных тенденций — туфли и босоножки с металлическим блеском, под «золото» или «серебро». Можно пойти в таких на выпускной бал, свадьбу, театральную премьеру или другое торжественное мероприятие.



КЛАССИКА С ВАРИАЦИЯМИ

Туфли-лодочки на каблучке — классика жанра. В этом сезоне одним из самых модных стал синий цвет и его оттенки. И если вы следите за модой, стоит поискать в магазине классические туфельки в модной цветовой гамме. Это могут быть яркие сочные цвета или нежная пастельная гамма. Альтернативой шпилькам в это сезоне стали модные туфли с острым носом без каблука.



САНДАЛИИ

Сандалии с высокой шнуровкой и ремешками уже прочно вошли в модные коллекции летней обуви и не надоедают ни стилистам, ни модницам. В этом сезоне сандалии-гладиаторы предлагают не только для отдыха и путешествий, но и в качестве обуви к деловому летнему костюму.



Подготовила Наталья БАТЕЙКИНА



ПЛАТФОРМА

Обувь на платформе и танкетке — явная цитата из моды 70-х. Платформа и танкетка не выходят из моды который сезон, и этот — не исключение.

ЭФФЕКТНАЯ ПАРА

Среди модной летней обуви стилисты особенно выделяют мюли — туфли на каблук с открытой пяткой. Такая обувь не слишком практична, но невероятно эффектна за счёт необычного дизайна и богатого декора.



СПОРТИВНЫЙ ШИК

Популярный летний вариант спортивной обуви — лёгкие тапочки-слипоны на плоском ходу. Смотрятся они гораздо изящнее кроссовок и могут сочетаться не только с одеждой спортивного стиля. Эффектно и очень удобно!

МОДНЫЕ ДЕТАЛИ

Среди модных деталей, которые украшают обувь, заметно выделяются цветочный декор, стразы, перья, ремешки и плетения.





Оригинальная фоторамка для кухни станет заметной деталью в интерьере вашего дома. Сделать её очень легко. Вместо макарон в качестве вариантов декора вполне сгодятся пуговицы, ракушки, другие мелкие предметы.



ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

- макаронные изделия разных цветов и форм;
- клей для мозаики, ПВА или универсальный клей типа «Момент»;
- рамка для фото.



ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ:

1. Разложите макароны на рамке, не приклеивая, добиваясь красивых сочетаний фактуры.
2. Аккуратно приклейте макаронные изделия на рамку. Лучше всего пользоваться клеевым пистолетом. Готовую рамку можно вешать на стену через час-два.

КУХОННЫЙ ДЕКОР ДЛЯ ФОТОРАМКИ



Ещё один вариант декора фоторамки с использованием крупных немолотых специй.

РАЦИОНАЛЬНЫЙ ШОПИНГ



«Если бы мужчины любили делать покупки, они бы назвали это исследованием».

Синтия Нелмс

От увольнения не застрахован никто! Но обиднее всего попасть под сокращение. Если беду ничто не предвещало, то она сравнима с катастрофой! Но, прежде чем впасть в панику, прочтите эту статью.

Шопоголик живёт в каждой женщине! Возможно, до поры до времени он просто спит, но стоит увидеть предмет своей страсти, как он тут же даёт о себе знать. Одни не пройдут мимо сумочки, другие не устоят перед новым постельным бельём. Безобидная женская страсть к шопингу иногда становится настоящим антидепрессантом. Главное, чтобы она не превратилась в патологическую! Однако при желании можно сэкономить на шопинге даже не в ущерб своему настроению.

НЕ ВИНОВАТАЯ Я!

Виновниками лишних расходов становятся коварные продавцы и маркетологи. Именно они придумывают всяческие заманчивые уловки, чтобы спровоцировать нас на покупку.

1. Распродажи. Какая же это лишняя трата, наоборот, сплошная экономия! Но по статистике около 50% необдуманных покупок происходит именно на распродажах. Конечно, ведь значок «%», или надпись «sale» на витрине любимого магазина заставляют наше сердце биться сильнее! Тут уж дело не ограничится одной вещью, как планировалось изначально. Просто потому, что дешевле! В итоге на одну нужную покупку приходится две спонтанных и не всегда нужных.

2. Акции. К этой категории относятся и мочалка, заботливо прикре-

плённая производителем на тубик шампуня, и надпись «10% бесплатно» на упаковке кофе, и даже маленькие пробники на страницах журнала. Бесспорная выгода! Если только в желании сэкономить впрок вы не покупаете сразу несколько тубиков шампуня, вместо одного, или не приобретаете дорогой журнал только ради пробника новых духов (цена которого, наверняка, включена в стоимость печатного издания).

3. Просто хочется. В этом случае аргументом в пользу покупки становятся вовсе не скидки, да и цена вещи вас не особо волнует. Просто хочется и всё! Вот не можете вы себе представить, что кто-то другой, кроме вас будет носить это платье. Если оправданием очередной незапланированной покупки становится «хочу, не могу», можно диагностировать первые признаки патологического шопоголизма.

В ЦЕЛЯХ ЭКОНОМИИ

Конечно, радикальные ограничения вредны для здоровья, ведь побаловать себя обновкой — это святое. Но всё должно быть в разумных пределах!

1. Воображаемая примерка. Одно дело, если джинсы изжили себя, кофта вышла из моды, и гардероб требует немедленных обнов. При этом вы идёте в магазин с конкретной целью! Но, если случайно в витрине вы увидели нечто неорди-

нарное и «загорелись», стоит взять «тайм-аут». Ведь в этом случае вами руководит сиюминутное желание! Подумайте — с чем вы будете носить новую вещь, подойдёт ли она к вашему стилю и образу жизни, займёт ли своё место в вашем гардеробе? Если в голову не приходит ни одной идеи, лучше пройти мимо!

2. Анализ платёжеспособности. По характеру отношения к деньгам психологи делят людей на два типа: тех, кому легче сберегать, и тех, кому проще отдавать. Вторые, «зазевавшись», рискуют попасть в кредитную яму и погрязнуть в долгах! Конечно, взять займы у коллеги «до зарплаты» на повседневные нужды совсем не зазорно. Но, если новая покупка не относится к таковым, а средств на счетах катастрофически не хватает, придётся повременить. Шопинг, который вгоняет в долги, смело можно отнести к разряду патологий.

3. Разумные ограничения. Собираясь в магазин, никогда не берите все деньги сразу, иначе домой рискуете вернуться с пустым кошельком! Выделите определённый лимит, который позволяете потратить сами себе. И уж тем более не берите деньги про запас (а вдруг не хватит)! Карточку предусмотрительно оставьте дома, чтобы не было соблазна. С одной стороны, обидно остаться без денег в самом разгаре шопинга, но с другой — дома они будут целее, а у вас появится ещё один шанс всё обдумать.

4. Семь раз подумать, один раз купить. Согласитесь, большинство вещей, купленных под воздействием импульсов, пылятся в шкафу без дела. Чтобы каждая вещь находила своё применение, покупка должна быть обдуманной! Если вы колеблетесь, значит, стоит подумать ещё. Не бойтесь, если это действительно «ваша вещь», никто другой её не купит. Это закон всемирного тяготения! Зато, если наутро вы проснётесь с твёрдым намерением её купить, это будет уже обдуманное приобретение.

Когда вокруг так много соблазнов, спланировать свой бюджет становится непросто. Однако это умение позволит вам оставаться хозяйкой положения и откроет новые перспективы!

ИНТЕРЕСНАЯ СТАТИСТИКА

За всю жизнь среднестатистическая женщина тратит на шопинг около 25180 часов.

Между тем, исследования подтверждают, что прогулки по магазинам положительно сказываются на внешности и настроении женщины!

Кристина РЕЗНИК

Сам ты «чайник»!

«Ну уж чайник только «чайник» не выберет!», — думаете вы до тех пор, пока не придёте в магазин и перед глазами не окажется стенд с пятьюдесятью вариантами этого электроприбора.

Как всегда, мы не будем делать выбор за вас, а просто посоветуем, на что следует обратить внимание при покупке.

НАГРЕВАТЕЛЬНЫЙ ЭЛЕМЕНТ

Большинство современных чайников имеет «скрытый» нагревательный элемент. То есть, заглянув в такой чайник, вы увидите металлическое дно — и никаких спиралей. Но чайники со спиралью ещё встречаются (как правило, они дешевле). Чайники со скрытым нагревательным элементом проще в обслуживании и удобнее в использовании, потому что позволяют вскипятить даже очень небольшое количество воды. Естественно, кипятка вам долго ждать не придётся. А спираль должна быть всегда покрыта водой, то есть меньше чем пол-литра вы не вскипятите.

НОСИК

При покупке обратите внима-

ние на носик чайника. Если носик широкий, это может привести к тому, что вода будет стекать не только в чашку, но и мимо. Особенно страдают этим модели, где носик не только широкий, но и расположен очень близко к крышке.

Если носик узкий, скорее всего, эта проблема вас не коснётся.

ФИЛЬТРЫ

Практически все чайники оснащены фильтрами-сеточками, которые не дают кусочкам накипи попасть к вам в чашку. Но встречаются модели с дополнительным, угольным фильтром, который очищает водопроводную воду от хлора и некоторых других примесей. Только вот, выбирая, такой чайник, убедитесь, что сменные угольные

фильтры тоже всегда есть в продаже.

ПОДСТАВКИ

Почти все чайники сейчас бесшнуровые, то есть подставка чайника включена в электророзетку и, чтобы включить чайник, его достаточно установить на эту подставку и нажать кнопку включения.

Подставки бывают круглые и овальные. В круглых контакты расположены в центре, а в овальных — сбоку. На круглую подставку чайник можно поставить любой стороной, а чтобы поставить на овальную, чайник нужно сначала повернуть так, чтобы совпали контакты на чайнике и на подставке. Если вы часто пользуетесь чайником, лучше выбирать круглую подставку.

МОЩНОСТЬ И ОБЪЁМ

Обычно потребляемая мощность электрочайника лежит в пределах 1,8-2,5 кВт. Хотя есть также маленькие чайники, рассчитанные на 1 литр воды, мощностью 1 кВт. Чем выше мощность и чем меньше воды в чайнике, тем быстрее он закипает. Однако не стоит выбирать чайники с большой мощностью, если вы не уверены, что электропроводка в вашем доме её выдержит.

Что касается объёма — выбирайте по потребностям. Минимальная ёмкость чайника — литр, максимальная — более двух литров

ИЗНУТРИ И СНАРУЖИ

Чайники бывают пластмассовые и металлические. Выбирая металлический, обязательно загляните внутрь. У некоторых чайников внутри — пластмасса. В этом случае вы получите чайник-термос, вода в котором после кипячения долго будет горячей.



Анна
ЗАВРАЖНОВА

С К готовим КУЛИНОЙ

№5 (103) Май 2015

**САЛАТЫ
С ПРЯНЫМИ
ТРАВАМИ**



**ЛЮБИТЕЛЯМ
СТУЩЁНКИ**



**МАКАРОНЫ
НА ЛЮБОЙ
ВКУС**



**КУРИНЫЙ РУЛЕТ
С КРЕВЕТКАМИ И ЛУКОМ-ПОРЕЕМ**

САЛАТЫ С ПРЯНЫМИ ТРАВАМИ



Эта заправка с пряными травами подходит практически ко всем салатам из свежих овощей, но особенно хорошо сочетается с салатом из помидоров.

Наталья СТЕПАНОВА, г. Новочеркасск

САЛАТНАЯ ЗАПРАВКА С БАЗИЛИКОМ И КИНЗОЙ

На 100 г оливкового масла: 100 г красного винного уксуса, 1 ст. л. дижонской горчицы, 3-4 зубчика чеснока, 3 ст. л. измельчённого базилика, 1 ст. л. измельчённой кинзы, 1 ч. л. чёрного молотого перца, 1 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В банке с плотно закрывающейся крышкой смешайте винный уксус, горчицу, пропущенный через пресс чеснок, измельчённый базилик и кинзу, чёрный молотый перец и соль по вкусу. Влейте оливковое масло, всё хорошо потрясите.

Итальянская заправка для салатов, конечно, не может обойтись без базилика и оливкового масла. Остро-сладкая на вкус, благодаря перцу чили и мёду, невероятно ароматная, благодаря базилику и орегано, эта заправка подойдёт практически ко всем салатам из свежих овощей.

Раиса ТЕТЕРИНА, г. Белгород

ИТАЛЬЯНСКАЯ ЗАПРАВКА ДЛЯ САЛАТОВ

На 100 г оливкового масла: 2 ст. л. белого винного уксуса, 1 ст. л. лимонного сока, 3-4 веточки петрушки, 2-3 веточки базилика, листья орегано, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. молотого майорана, 1 ч. л. молотого перца чили, 1 ч. л. мёда, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В чашку, в которой будете готовить заправку, вылейте оливковое масло. Добавьте уксус и лимонный сок. Перемешайте.

2. Чеснок пропустите через пресс: мелко порубите петрушку, листочки базилика и орегано. Смешайте майоран и красный молотый перец чили. Всё добавьте в чашку к масляно-уксусной заправке, перемешайте.

3. В заправку добавьте мёд. Посолите, поперчите по вкусу, перемешайте.

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С ДАЙКОНОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

На 200 г варёного куриного филе: 200 г дайкона, 2 огурца, 2 помидора, зелень кинзы и базилика — по вкусу, несколько веточек мяты, 3 ст. л. йогурта без добавок, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе нарежьте соломкой, помидоры — брусочками.

2. Дайкон и огурцы очистите от кожуры и нарежьте тонкой соломкой. Зелень промойте, обсушите, порубите.

3. В миске соедините мясо, помидоры, дайкон, огурцы и зелень. Салат посолите по вкусу, заправьте йогуртом, перемешайте, выложите в салатник и подайте к столу.

Наталья ТОКАРЕВА, г. Пермь

САЛАТ «МАРКИЗА»

На 1-2 огурца: 1 пучок редиски, 1 луковица, 100 г творога, 2 варёных яйца, по 1 пучку базилика, укропа и петрушки, листья салата. Для заправки: 2 ст. л. оливкового масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Огурцы и редиску помойте и порежьте ломтиками. Лук очистите, порежьте мелкими кубиками. Базилик, укроп и петрушку промойте, обсушите и мелко порежьте.

2. Овощи и зелень сложите в миску, добавьте творог, перемешайте.

3. Листья салата промойте, обсушите, выложите на небольшое блюдо, сверху выложите овощной салат с зеленью и украсьте дольками варёных яиц.

4. Оливковое масло взбейте венчиком с солью и перцем и полейте салат.

*Светлана МАЛЫШЕВА,
г. Североморск*

САЛАТ С СЫРОМ, ЯБЛОКАМИ И ПЕТРУШКОЙ

На 100 г твёрдого сыра (лучше пармезана): 1 зелёное яблоко, 1-2 ст. л. кедровых орешков, 1 пучок петрушки, 2 зубчика чеснока, 6 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сыр натрите на крупной тёрке. Очищенное от кожицы и семечек яблоко нарежьте соломкой. Петрушку вымойте, обсушите и мелко порежьте.

2. Чеснок пропустите через пресс, разотрите с маслом, лимонным соком, перцем и солью.

3. Смешайте сыр, яблоки, петрушку и заправку. Выложите в салатник, посыпьте поджаренными кедровыми орешками.

Раиса ГОРЧАКОВА, г. Вологда

САЛАТ «БУТЕРБРОДНЫЙ»

На 200 г ветчины: 1 пучок редиски, 2 варёных яйца, по 1 пучку зелёного лука, укропа и петрушки, по 50 г майонеза и сметаны, 1 ч. л. горчицы, соль. Для подачи: 1 упаковка хлеба для тостов, сливочное масло, листья зелёного салата.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Ветчину нарежьте тонкой соломкой, редиску — полукольцами. Яйца и зелень крупно порубите.

2. Соедините ветчину, редиску, яйца и зелень, перемешайте. Салат посолите, заправьте майонезом, смешанным со сметаной и горчицей.

3. Ломтики хлеба для тостов намажьте сливочным маслом. На каждый ломтик положите цельный лист салата, на который горкой выложите порцию приготовленного салата.

Зинаида ФЕТИСОВА, г. Краснодар

«Коул слоу» — популярный в англоязычных странах салат из сырых овощей, обязательным ингредиентом которого является белокочанная или пекинская капуста.

Юлия ЯКУШЕВА, г. Волгоград

САЛАТ «КОУЛ СЛОУ»

На 300 г молодой белокочанной или пекинской капусты: 12 крупных креветок, 1 морковь, 8-10 крупных черри, 1 маленькая красная луковица, орехи кестью, кусочек свежего имбиря длиной 1 см, 1 ст. порубленной зелени кинзы, мяты и базилика, 2 ст. л. раст. масла. Для заправки: 100 г рисового или белого винного уксуса, 1/2 ч. л. сушёного молотого чили, 1 ст. л. тростникового сахара, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Орехи обжарьте на среднем огне на сковороде, смазанной раст. маслом, при постоянном помешивании, до золотистого цвета. Выложите орехи на бумажное полотенце, чтобы впитался лишний жир.

2. Капусту тонко нарежьте. Морковь и лук очистите, вымойте и нарежьте тонкой соломкой. Помидоры черри разрежьте на четвертинки. Выложите овощи в миску и перемешайте.

3. Приготовьте заправку. В сотейник влейте уксус, добавьте сахар и молотый чили. Доведите до кипения при постоянном помешивании, чтобы растворился весь сахар. Снимите с огня и дайте остыть до комнатной температуры. Посолите по вкусу.

4. Креветки отварите в течение 1-2 мин., выньте шумовкой, остудите и очистите. Зелень вымойте, обсушите и мелко нарежьте. Имбирь очистите и натрите на крупной тёрке. Кестью крупно порубите.

5. В салат добавьте орехи, креветки, зелень и имбирь. Полейте заправкой, перемешайте.

САЛАТ «АНДАЛУЗСКИЙ»

На 2 огурца: 3-4 помидора, 1 редька, 1 луковица. Для заправки: по 1 пучку укропа и петрушки, 1 ст. л. бальзамического или винного уксуса, 4-5 ст. л. оливкового или раст. масла, чёрный молотый перец, соль. Для украшения: веточки зелени.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Редьку и лук очистите. Помидоры, огурцы, редьку и лук нарежьте тонкой соломкой.

2. Приготовьте заправку: зелень петрушки и укропа мелко порубите, добавьте оливковое или раст. масло, бальзамический или винный уксус, соль и перец. Всё хорошо перемешайте.

3. Все нарезанные овощи перемешайте, полейте заправкой и украсьте веточками зелени.

Антонина ГЕРАСИМОВА,
г. Краснодар

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ С СЫРОМ, ОРЕХАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ

На 150 г красной фасоли: 100 г твёрдого сыра, 70 г очищенных грецких орехов, 1 луковица, 4 ст. л. раст. масла, 2 ч. л. уксуса 9%-го, 1 лавровый лист, по 1 пучку укропа, петрушки и кинзы, щепотка сахара, соль. Для украшения: половинки грецких орехов.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Фасоль замочите на несколько часов в холодной воде, затем сварите до готовности и откиньте на сито. После того как стечёт вода, выложите фасоль в миску, сбрызните уксусом, полейте раст. маслом, посолите, добавьте сахар по вкусу, измельчённый лавровый лист.

2. Сыр натрите на крупной тёрке. Лук очистите, нарежьте кубиками. Орехи крупно порежьте, зелень порубите.

3. К фасоли добавьте лук, орехи и зелень, хорошо перемешайте и выложите в салатницу. Перед подачей к столу салат посыпьте тёртым сыром и украсьте половинками грецких орехов.

Тамара ВОЛКОВА, г. Волгоград



ВЕСЕННИЙ САЛАТ С СЫРОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

На 2 огурца: 1 пучок редиски, 100 г твёрдого сыра, по 1 пучку укропа и петрушки, 3-4 ст. л. оливкового или горчичного масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Овощи и зелень вымойте и обсушите. У редиски удалите хвостики. Редиску и огурцы нарежьте полукружьями. Зелень порубите. Овощи и зелень выложите в салатник, перемешайте.

2. Сыр натрите на крупной или средней тёрке.

3. Из оливкового или горчичного масла, лимонного сока и соли приготовьте заправку.

4. Салат полейте приготовленной заправкой, перемешайте. Сверху посыпьте тёртым сыром.

Людмила МЫСИНА, г. Воронеж

САЛАТ «ХРУСТЯЩИЙ»

На 1 банку консервированной горбуши или лосося: 1 пучок редиски, 1-2 огурца, 2-3 варёных яйца, по 1 пучку зелёного лука, укропа и петрушки, листья салата, майонез, соль. Для гренок: 1/2 несладкого батона, оливковое масло, французские пряные травы, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу выньте из банки, разделите на кусочки. Яйца очистите, мелко порежьте.

2. Редиску, огурцы и зелень вымойте, обсушите. Редиску и огурцы порежьте полукружьями или соломкой, зелень порубите.

3. Соедините все подготовленные ингредиенты, посолите, перемешайте, заправьте майонезом.

4. С батона срежьте корки, мякоть нарежьте кубиками 1 x 1 см и выложите в форму. Сбрызните оливковым маслом, посыпьте французскими травами, солью и перемешайте. Поставьте в разогретую духовку на небольшой огонь. Выньте, когда зарумянятся. Остудите.

5. Посыпьте гренами салат и подайте к столу.

Яна ШЕРШНЕВА, г. Орёл

Хороший салат с интересным вкусом. Единственный недостаток — его надо есть сразу после приготовления, потому что помидоры быстро дают сок.

Евгения РЫБАКОВА, г. Иваново

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ТУНЦОМ

**ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
150
ккал
в 1 порции**

На 1 банку консервированного тунца (250 г): 3 помидора (300 г), 1 красная луковица (100 г), 1 маленькая баночка консервированной кукурузы (165 г), 50 г сметаны жирностью 10%, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Помидоры нарежьте небольшими ломтиками, лук — тонкими полукольцами. С тунца слейте жидкость, рыбу разомните вилкой.
2. Всё перемешайте, добавьте кукурузу. Немного посолите, заправьте сметаной.

КУРИНЫЙ САЛАТ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ

На 300 г отварной куриной грудки:

**ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
124
ккал
в 1 порции**

150 г отварной моркови, 150 г консервированного зелёного горошка, 100 г натурального йогурта, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное мясо и морковь нарежьте кубиками. Перемешайте.
2. Добавьте горошек, посолите, заправьте йогуртом.

Нина ГРОМОВА, г. Пермь

ЧЕЧЕВИЦА С КАПУСТОЙ

На 200 чечевицы

(коричневой или зелёной): 300 г капусты, 3 помидора (300 г), 150 г моркови, 2 луковицы (200 г), 3 зубчика чеснока, 50 г кинзы, молотые паприка и имбирь, куркума, чёрный молотый перец, соль.

**ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
226
ккал
в 1 порции**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Чечевицу переберите, промойте, опустите в кипящую воду. Варите 20-25 мин. до мягкости (зелёная чечевица варится немного дольше). Посолите.
2. Капусту нашинкуйте, морковь натрите на крупной тёрке, лук и чеснок порубите. С помидоров снимите кожицу, нарежьте средними кубиками.
3. К чечевице добавьте морковь и капусту. Потомите на слабом огне 8-10 мин. Добавьте лук, чеснок и помидоры. Посолите, поперчите, приправьте паприкой, имбирём и куркумой. Тушите, помешивая, до готовности.
4. Готовое блюдо разложите по тарелкам, посыпьте порубленной зеленью кинзы.

Светлана СЕМЁНОВА, г. Сочи

Что съесть, чтобы похудеть



СЛИВОЧНАЯ ПОХЛЁБКА

На 1 л воды: 300 г картофеля, 300 г цветной капусты, 30 г зелени укропа, 70 г сливок жирностью 10%, соль. Для подачи: на 1 порцию — 30 г домашних сухариков из чёрного хлеба.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

**ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
210
ккал
в 1 порции**

1. Очищенный картофель нарежьте кусочками, опустите в кипящую воду. Варите до полуготовности.
2. Цветную капусту разделите на соцветия, добавьте к картофелю. Посолите, варите до готовности.
3. Готовые овощи, не вынимая из бульона, взбейте блендером в пюре. Добавьте сливки и измельчённый укроп. Перемешайте, прогрейте. Подавайте с домашними сухариками.

Полина КУДРЯВЦЕВА, г. Орёл

ШВЕДСКИЕ КОТЛЕТЫ СО СВЁКЛОЙ

На 500 г филе говядины (курицы, индейки): 1 отварная картофелина (100 г), 1 отварная свёкла (100 г), 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

**ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
269
ккал
в 1 порции**

1. Мясо вместе с очищенной картофелиной пропускаем через мясорубку. Свёклу натираем на мелкой тёрке. Чеснок пропускаем через пресс.
2. Все подготовленные ингредиенты соединяем, солим, перчим по вкусу. Перемешиваем.
3. Из фарша формуем котлеты, выкладываем на смазанный раст. маслом противень. Запекаем в разогретой духовке до готовности.

СОВЕТ. Котлеты можно приготовить в пароварке или мультиварке.

Валентина МИТРОФАНОВА, г. Волжск

КУРИНОЕ ФИЛЕ С БРОККОЛИ В СЛИВОЧНОЙ ПОДЛИВКЕ

На 500 г куриного филе: 300 г соцветий брокколи (можно замороженной), 150 г сливок жирностью 10%, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. раст. масла, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

**ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
280
ккал
в 1 порции**

1. Куриное филе нарежьте продолговатыми брусочками, обжарьте на раст. масле в течение 5 мин.
2. Добавьте брокколи и мелко нарезанный чеснок. Посолите, залейте сливками. Тушите 10-15 мин. на небольшом огне.

Елена МЕШКОВА, г. Воронеж

КУРИНЫЕ ЗРАЗЫ СО ШПИНАТОМ И ЯЙЦОМ

ВСЕГО
8 ПОРЦИЙ
309
ккал
в 1 порции

На 800 г куриного филе без кожи: 1 луковица (100 г), 1 яйцо, 100 г панировочных сухарей, 1 ст. л. рубленого укропа, 2 ст. л. раст. масла, специи для курицы, чёрный молотый перец, соль. Для начинки: 150 г шпината, 3 варёных яйца, 40 г сливочного масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе вместе с луком пропустите через мясорубку. Добавьте 3 ст. л. сухарей, яйцо, укроп, специи для курицы, молотый перец и соль. Фарш хорошо вымесите.

2. Шпинат промойте, порежьте полосками, обжарьте, постоянно помешивая, в половине сливочного масла в течение 1-2 мин. Снимите с огня. Добавьте порубленные яйца и оставшееся масло. Перемешайте, посолите, поперчите.

3. Из фарша смоченными в воде руками сформируйте лепёшки. На каждую лепёшку положите начинку. Края соедините, придавая лепёшкам продолговатую форму.

4. Зразы запанируйте в оставшихся сухарях, обжарьте с двух сторон на раст. масле. Затем сложите в форму для запекания, отправьте на 10 мин. в разогретую до 180°C духовку.

Майя МЕТЕЛКИНА, г. Москва

ЧИЗКЕЙК С ТВОРОЖНОЙ НАЧИНКОЙ

На 150 г печенья

«Юбилейное»: 50 г яблочного сока. Для крема: 400 г обезжиренного творога, 350 г натурального йогурта жирностью 1,5%, 1 яйцо, 1,5 ст. л. кукурузного крахмала, 3 ст. л. сахара, цедра и сок 1/2 лимона, щепотка ванильного сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Печенье измельчаем в крошку. Добавляем яблочный сок, перемешиваем. Полученную массу распределяем по дну формы, ставим в холодильник.

2. Готовим начинку. Взбиваем творог с йогуртом, яйцом, сахаром, ванильным сахаром, цедрой и соком лимона. Добавляем крахмал. Ещё раз взбиваем до кремовой массы.

3. На основу из печенья выливаем кремовую массу, разравниваем.

4. Дно формы оборачиваем фольгой. Ставим в большую по размеру форму, которую наполняем водой так, чтобы она доходила до половины высоты формы с чизкейком. Сверху форму накрываем фольгой. Ставим в нагретую до 180°C духовку. Запекаем 50 мин. Духовку выключаем, оставляем чизкейк в духовке на 2 ч.

Наталья ПРОХОРЧЕНКО, г. Белгород

ВСЕГО
8 ПОРЦИЙ
262
ккал
в 1 порции

ПЛОВ С КАЛЬМАРАМИ

На 150 г длиннозёрного риса: 400 г очищенных кальмаров, 1 крупная морковь (150 г), 1 луковица (120 г), 1 ст. л. раст. масла, по щепотке шафрана, зиры и куркумы, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

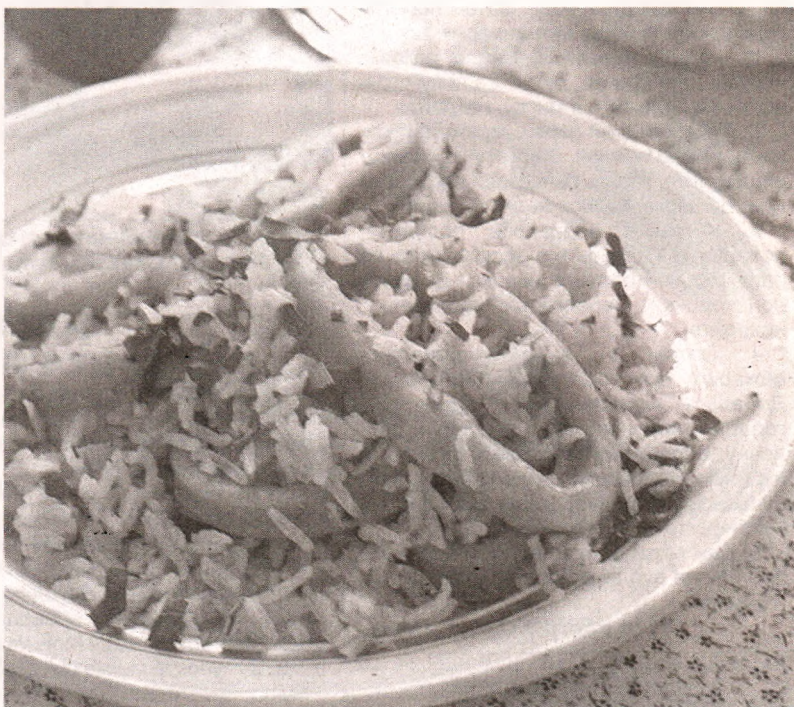
1. Рис тщательно промойте, отварите в подсоленной воде до полуготовности. Затем откиньте на дуршлаг, промойте холодной водой. После того как вода стечёт, выложите рис в кастрюлю, в которой будете готовить плов.

2. Лук нарежьте полукольцами, морковь натрите на крупной тёрке. Обжарьте овощи на раст. масле до размягчения.

3. Кальмары промойте, порежьте квадратиками, выложите к рису.

4. Обжаренные овощи добавьте к рису с кальмарами. Приправьте шафраном, зирой, куркумой и молотым перцем по вкусу. Влейте такое количество горячей воды, чтобы она слегка покрывала рис. Доведите до кипения. Затем тушите под крышкой на слабом огне до готовности. При необходимости подсолите.

Галина СОЛНЦЕВА, г. Рязань



РЫБНО-ГРЕЧНЕВЫЕ ЁЖИКИ

На 500 г филе трески: 100 г варёной гречки, 1 яйцо, молотая паприка, молотый имбирь, щепотка сухого базилика, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Филе трески пропускаем через мясорубку или измельчаем в блендере.

2. Добавляем гречку, яйцо, пряности и соль. Всё хорошо перемешиваем.

3. Из фарша формируем шарики, выкладываем их в чашу пароварки. Готовим на пару 20 мин.

Анна ПШЁННАЯ, г. Тюмень

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
129
ккал
в 1 порции

ЖЕЛЕ ИЗ ТВОРОГА

На 100 г нежирного творога: 100 г молока жирностью 1,5%, 10 г быстрорастворимого желатина, 2 ч. л. сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Желатин заливаем 1,5 ст. л. горячей воды, постоянно размешивая до полного растворения.

2. В чаше блендера взбиваем творог с молоком. Добавляем охлаждённый желатин и сахар. Взбиваем до однородного состояния.

3. Полученную массу разливаем по формочкам, отправляем на 2-3 ч. в холодильник.

Елена РУКИНА, г. Петрозаводск

ВСЕГО
2 ПОРЦИИ
117
ккал
в 1 порции

КУРИЦА, ТУШЁННАЯ С ПЕРЛОВКОЙ И ОВОЩАМИ

На 3/4 ст. перловой крупы: 4 куриных бёдрышка, 100 г капусты, 1 пучок шпината, 1/4 корня сельдерея, 1 большой сладкий перец, 1 луковица, 1-2 зубчика чеснока, 1/2 ст. замороженного зелёного горошка, 200 г консервированных в собственном соку помидоров, 1/2 л куриного бульона, 2 лавровых листа, 1 ч. л. зиры, 1 ч. л. молотой паприки, раст. масло, чёрный молотый перец, соль. Для украшения: зелень петрушки и тимьяна.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Перловую крупу промойте, замочите на ночь в холодной воде. Затем промойте, сложите в чашу мультиварки, влейте 2 ст. воды. Готовьте 30 мин. в режиме «крупы (или гречка, рис)» до полуготовности. Переложите в миску, накройте.

2. Лук и сладкий перец нарежьте кубиками или соломкой. Капусту и шпинат нашинкуйте, корень сельдерея натрите на крупной тёрке. Чеснок мелко порубите.

3. Куриные бёдрышки посолите, поперчите. Обжарьте в мультиварке на раст. масле в режиме «жарка» до румяной корочки. Переложите на тарелку, накройте.

4. Затем в чаше мультиварки обжарьте все подготовленные овощи. Добавьте измельчённые помидоры, горошек, зиру, молотую паприку и перловку, перемешайте. Сверху положите куриные бёдрышки, залейте куриным бульоном. Добавьте лавровые листья. Установите режим «тушение» на 1 ч.

5. При подаче к столу посыпьте готовое блюдо рубленой зеленью петрушки и тимьяна.

Ольга РЕЗНИКОВА, г. Пермь

МЯСНОЕ РАГУ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОРОШКОМ

На 600 г мякоти телятины: 6 картофеля, 1 банка консервированного горошка, 4 моркови, 1 луковица, 2 ст. бульона (воды), 2 ст. л. заливки от горошка, раст. масло, зелень петрушки или базилика, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Нарежьте мясо крупными кубиками. Овощи очистите. Картофель нарежьте ломтиками, морковь — кружочками, лук — кубиками.

2. Мясо подрумяньте на раст. масле, добавьте лук и обжаривайте всё вместе. Добавьте морковь и перемешайте. Всё посолите, поперчите, влейте 2 ст. горячего бульона или воды и тушите под крышкой на небольшом огне.

3. Через 10 мин. после начала тушения добавьте горошек и 2 ст. л. заливки. Ещё через 10 мин. добавьте картофель и тушите под крышкой до готовности. Перед подачей к столу украсьте зеленью.

Екатерина ЧЕРНЫХ, г. Елец,
Липецкая обл.

ОСНОВНОЕ БЛЮДО



Мясо, запечённое в рукаве, получается сочным и необычайно вкусным, так как готовится в собственном соку.

Марина РОМАНОВА, г. Белгород

МЯСО И ОВОЩИ, ЗАПЕЧЁННЫЕ В РУКАВЕ

На 500-600 г свинины (лучше грудинка): 4-5 картофелин, 1 сладкий перец, 1-2 помидора, 2 моркови, 1 луковица, 2-3 зубчика чеснока, 1 пучок укропа, соевый соус, приправа для мяса, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Овощи вымойте, почистите. Картофель нарежьте крупными дольками, морковь — кружочками, лук — тонкими полукольцами, сладкий перец и помидоры — кубиками. Зубчики чеснока разрежьте пополам.

2. Мясо вымойте, обсушите, нарежьте крупными кусочками. Посолите, поперчите, посыпьте приправой, добавьте соевый соус. Перемешайте, оставьте на 15 мин. мариноваться.

3. В глубокой миске смешайте мясо с овощами. Ещё немного подсолите, поперчите, перемешайте. Сложите в рукав для запекания, завяжите с двух сторон, уложите на противень. В рукаве сверху сделайте зубочисткой несколько проколов для выхода пара. Поставьте в разогретую до 200°C духовку. Запекайте 20 мин. Затем нагрев уменьшите до 180°C, запекайте около 1 ч. За 10 мин. до готовности рукав разрежьте.

4. При подаче к столу мясо с овощами посыпьте порубленным укропом.

ГРЕЧКА С КУРИНЫМИ ПОТРОШКАМИ И РУБЛЕННЫМИ ЯЙЦАМИ

На 2 ст. гречневой крупы: 600 г куриных потрошков (сердечки и желудки), 4 варёных яйца, 1 крупная луковица, 1 маленький пучок укропа, 80-100 г сливочного масла, оливковое масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Гречку переберите, промойте. Засыпьте в горшок, влейте 4 ст. воды, посолите. Поставьте горшок в духовку, установите температуру 200°C, тушите 40 мин. Затем уменьшите температуру до 150°C, оставьте гречку томиться ещё 30 мин.

2. Потрошки промойте, удалите сосуды и жир, нарежьте кусочками, обжарьте в течение 10 мин. на оливковом масле. Добавьте порубленный лук, жарьте ещё 10 мин. Посолите, поперчите по вкусу.

3. Потрошки с луком добавьте в горшок с гречкой, перемешайте. Оставьте в духовке ещё на 30 мин.

4. Яйца нарежьте кубиками, укроп порубите. Добавьте яйца, укроп и сливочное масло в горшок с гречкой. Всё аккуратно перемешайте, оставьте в выключенной духовке ещё на 20-30 мин.

Ольга МИРОНОВА, г. Волгоград

Часто готовлю в мультиварке – быстро, вкусно и почти не нужно следить за тем, чтобы ничего не подгорело. На днях приготовила очень вкусный ужин – куриные сердечки, тушённые с капустой и картошкой. Все домашние были просто в восторге!

Нина ЧЕБОТАРЁВА, г. Воронеж

КУРИНЫЕ СЕРДЕЧКИ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ

На 400 г варёных куриных сердечек: 4-5 картофелин, 1/2 небольшого кочана капусты, 1-2 луковицы, 1 морковь, 1 ст. л. кетчупа, 1 ст. л. майонеза (сметаны), раст. масло, приправа «итальянские травы», щепотка куркумы, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту нашинкуйте, лук мелко порубите, морковь натрите на крупной тёрке. Обжарьте овощи на раст. масле в мультиварке в режиме «жарка» в течение 15-20 мин. Желательно овощи иногда перемешивать.

2. Пока всё жарится, очистите картофель, нарежьте его средними кубиками. Заранее отваренные куриные сердечки порежьте толстыми колечками.

3. Картофель и сердечки добавьте в мультиварку. Посолите, поперчите, приправьте итальянскими травами и куркумой. Добавьте кетчуп и майонез (сметану), перемешайте. Влейте 1/2 ст. горячей воды. Закройте крышку, установите режим «тушение». Тушите 40-60 мин.

РЫБА, ЗАПЕЧЁННАЯ С ОВОЩАМИ И СЫРОМ

На 1 кг филе любой морской рыбы: 3 крупных моркови, 3 крупных луковицы, 200 г тёртого твёрдого сыра, 100 г майонеза, зелень укропа, раст. масло, чёрный молотый перец, соль. Для украшения: зелень, ломтики лимона.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе промываем, обсушиваем, нарезаем порционными кусками. Солим, перчим, посыпаем измельчённым укропом.

2. Лук нарезаем четвертькольцами, морковь натираем на крупной тёрке. Овощи слегка обжариваем на раст. масле.

3. На смазанный маслом противень укладываем куски рыбного филе. Каждый кусок смазываем майонезом. Сверху высокими горочками раскладываем обжаренные овощи. Посыпаем тёртым сыром. Запекаем 25-30 мин. в разогретой до 180°C духовке.

4. При подаче к столу выкладываем рыбу с гарниром на тарелки, посыпаем свежей рубленой зеленью. Украшаем дольками лимона.

СОВЕТ. По желанию можно добавить ещё овощей.

Елизавета ЛЕДНЁВА, г. Тамбов

КАРТОФЕЛЬ С ТРЕСКОЙ И ЛУКОМ

На 800 г картофеля: 500 г филе трески, 1-2 луковицы, 300 г помидоров, 4-5 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль. Для подачи: зелень петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очищенный картофель нарежьте соломкой, обжарьте до полуготовности на раст. масле. Отставьте в сторону.

2. Лук порубите, слегка обжарьте в сотейнике на масле. Добавьте нарезанную ломтиками рыбу, посолите. Сверху распределите нарезанные кольцами помидоры. Влейте 3-4 ст. л. воды, посолите, поперчите. Вокруг рыбы разложите обжаренный картофель, полейте маслом. Тушите под крышкой на слабом огне до готовности.

3. При подаче к столу посыпьте готовое блюдо рубленой зеленью петрушки.

Анастасия КУДАЕВА, г. Майкоп

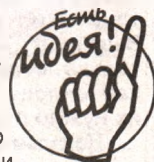


КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ С КАРТОШКОЙ

Я часто готовлю куриные крылышки сразу вместе с гарниром. Всё очень просто. Крылышки мариную в соевом соусе с добавлением оливкового масла, специй для курицы и 2 ч. л. горчицы. Очищенный картофель отвариваю до полуготовности или просто нарезаю тонкими пластинками.

На смазанный маслом противень выкладываю сначала картофель, а сверху – крылышки. Поливаю оставшимся от крылышек маринадом. Запекаю в разогретой духовке 30-40 мин.

Светлана РЯЗКИНА, г. Тамбов



Мясные фрикадельки я запекаю вместе с овощами. Очень удобно – получается сразу и мясо, и соус, и гарнир.

Валентина ПАНОВА, г. Салават

ФРИКАДЕЛЬКИ, ЗАПЕЧЁННЫЕ С ОВОЩНЫМ ГАРНИРОМ

На 600 г мясного фарша: 2 яйца, 100 г панировочных сухарей, 1-2 небольших кабачка, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 400 г помидоров, консервированных в собственном соку, 250 г черри (по желанию), 1/2 ст. овощного или куриного бульона, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, раст. масло, щепотка молотого мускатного ореха, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В мясной фарш добавьте яйца, панировочные сухари, 1 зубчик измельчённого чеснока и петрушку. Посолите, поперчите. Дайте постоять 5 мин.

2. Из фарша сформируйте фрикадельки, быстро обжарьте их со всех сторон на раст. масле. Переложите в форму для запекания.

3. Лук и оставшийся чеснок порубите, обжарьте на раст. масле до мягкости. Добавьте кружочки кабачков, разрезанные на 4 части. Жарьте всё вместе несколько минут. Влейте бульон, доведите до кипения. Добавьте размятые вилкой помидоры в собственном соку. Посолите, поперчите, приправьте мускатным орехом. Тушите 5 мин.

4. Подготовленную овощную массу вылейте на фрикадельки. Сверху разложите разрезанные на половинки помидоры черри (можно обойтись и без них). Запекайте 30-40 мин. в нагретой до 200°C духовке.

РОЖКИ С КУРИНЫМ ФАРШЕМ И ГРИБАМИ

На 300 г рожков: 250 г куриного фарша, 200 г шампиньонов, 1-2 луковицы, 30 г сливочного масла, 1 ст. куриного бульона, 2 ст. л. томатной пасты, 1-2 зубчика чеснока, 2 ст. л. раст. масла, 1 лавровый лист, приправа «итальянские травы», чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рожки отварите в подсоленной воде. Откиньте на дуршлаг. Затем переложите в кастрюлю, добавьте сливочное масло, перемешайте.

2. Приготовьте соус. Лук порубите, обжарьте на раст. масле. Добавьте порезанные ломтиками грибы, посолите, поперчите. Жарьте в течение 4-5 мин. Добавьте куриный фарш, посыпьте итальянскими травами. Жарьте, часто помешивая, ещё 5-6 мин. Затем добавьте томатную пасту, измельчённый чеснок и лавровый лист, влейте бульон. Посолите, перемешайте. Тушите на слабом огне около 5 мин. Лавровый лист удалите.

3. Рожки выложите на тарелки, сверху — соус с куриным фаршем и грибами. Подайте к столу.

Алевтина КУЗИНА, г. Псков

Для этого рецепта подойдут короткие и широкие макароны-трубочки для фарширования. Выглядят они, как каннеллони, только короткие. Можно взять и каннеллони, но после отваривания их нужно разрезать пополам.

Наталья ЦЫГАНОВА, г. Вологда

МАКАРОНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ЗЕЛЕНЬЮ

На 200 г коротких и широких макарон для фарширования (или каннеллони): 4 помидора, 1 пучок шпината, 1 пучок петрушки или сельдерея, 1 пучок кинзы, 100 г тёртого твёрдого сыра, раст. масло, щепотка сухого орегано, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Макароны отвариваем в подсоленной воде. Откидываем на дуршлаг. Если отварили каннеллоне, то разрезаем их на 2 части.

2. Всю зелень мелко рубим, обжариваем на раст. масле. Солим, перчим.

3. Помидоры натираем на тёрке или измельчаем в блендере, тушим в сковороде в течение 7-10 мин. Добавляем орегано, солим и перчим по вкусу.

4. Макароны начиняем зеленью (не очень плотно), выкладываем в смазанную раст. маслом форму. Заливаем томатной массой, посыпаем тёртым сыром. Запекаем 15-20 мин. в разогретой до 180°C духовке.



МАКАРОНЫ НА ЛЮБОЙ ВКУС

МАКАРОНЫ С КРЕВЕТКАМИ В ЧЕСНОЧНО-СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

На 200 г макаронных изделий: 200-300 г очищенных креветок, 1 маленькая луковица, 2 зубчика чеснока, 150 г сливок жирностью 11%, 1 маленький пучок петрушки, 20 г сливочного масла, смесь молотых перцев, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук и чеснок мелко рубим, обжариваем на сливочном масле. Добавляем очищенные креветки, тушим 2-3 мин. Солим, перчим по вкусу, заливаем всё сливками. Доводим до кипения. Добавляем порубленную петрушку, перемешиваем. Снимаем соус с огня.

2. Макароны отвариваем согласно инструкции в подсоленной воде. Воду сливаем, макароны перемешиваем с соусом.

Марина ШУМИЛОВА, г. Норильск

БАНТИКИ С КОПЧЁНЫМ МЯСОМ И БРОККОЛИ

На 250 г макаронных изделий бантики: 400-500 г свежей или замороженной брокколи, 350 г копчёного мяса, 1,5 ст. овощного бульона, 3/4 ст. сливок, 120 г тёртого сыра, 1 ст. л. муки, 30 г сливочного масла, 2-3 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Бантики отварите в подсоленной воде до готовности. Откиньте на дуршлаг.

2. Брокколи разберите на соцветия, отварите в подсоленной воде до мягкости. Откиньте на дуршлаг.

3. Мясо нарежьте кубиками, слегка обжарьте на раст. масле.

4. Муку обжарьте на сливочном масле до золотистого цвета. Влейте бульон и сливки. Посолите, поперчите. Немного проварите. Всыпьте половину тёртого сыра, перемешайте до растворения сыра.

5. Бантики перемешайте с брокколи и мясом, выложите в смазанную раст. маслом форму. Залейте сливочным соусом, посыпьте оставшимся сыром. Запекайте 30 мин. в разогретой до 200°C духовке.

Ирина ОСАДЧАЯ, г. Смоленск

МАКАРОНЫ В ЛУКОВО-ЯИЧНОМ СОУСЕ

На 200 г макаронных изделий (рожки, перья, пенне, бантики): 400 г лука, 4 варёных яйца, 100 г тёртого твёрдого сыра, 3 ст. л. сметаны, 30 г сливочного масла, по щепотке карри, куркумы, молотой паприки и сушёной зелени, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Макароны отварите в подсоленной воде. Откиньте на дуршлаг.

2. Приготовьте соус. Лук мелко порубите, обжарьте на сливочном масле до золотистого цвета. Добавьте сметану, соль и пряности. Перемешайте. Затем добавьте натёртые на крупной тёрке яйца и сыр. Тушите до расплавления сыра.

3. В горячий соус добавьте макароны, перемешайте. Затем разложите по тарелкам и подайте к столу.

Инна ЛИСОВА, г. Омск

ВЕРМИШЕЛЬ С СЕЛЬДЕРЕЕМ

На 150 г вермишели: 1 корень сельдерея, 2 луковицы, 3-4 зубчика чеснока, 1 ст. густого томатного сока, 50 г сливочного масла, 50 г укропа, 1 ч. л. орегано, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Овощи чистим. Сельдерей натираем на крупной тёрке, лук нарезаем кубиками. Обжариваем вместе на сливочном масле в течение 4-5 мин. Добавляем крупно порезанный чеснок, тушим под крышкой ещё 2 мин.

2. Овощи заливаем томатным соком, солим по вкусу, перемешиваем. Накрываем крышкой, помешивая, доводим до кипения. Добавляем орегано и молотый перец. Тушим под крышкой 1-2 мин.

3. Вермишель отвариваем в подсоленной воде до полуготовности. Откидываем на дуршлаг. Затем соединяем с овощной массой, тушим ещё несколько минут. Добавляем порубленный укроп, снимаем с огня, перемешиваем. Оставляем под крышкой на 1-2 мин.

Яна ГРИДНЕВА,
г. Орск

КАННЕЛЛОНИ С МЯСОМ И ОВОЩАМИ

На 12 шт. каннеллони: 300 г говяжьего фарша, 1 сладкий перец, 1 морковь, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 яйцо, 1 ст. л. рубленого укропа, 1 ст. густых сливок, 2 ст. л. кетчупа, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. тёртого твёрдого сыра, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сладкий перец, морковь и лук нарезаем мелкими кубиками. Обжариваем овощи на сливочном масле. Добавляем фарш, перемешиваем. Жарим, помешивая, несколько минут. Вливаем 2 ст. л. воды, тушим 10 мин. Добавляем измельчённый чеснок, яйцо, укроп, молотый перец и соль. Перемешиваем.

2. Каннеллоне фаршируем приготовленной начинкой, укладываем в форму, смазанную маслом. Заливаем сливками, смешанными с кетчупом. Накрываем форму крышкой или фольгой, ставим в разогретую духовку. Тушим 15 мин. затем крышку (фольгу) снимаем, посыпаем каннеллони тёртым сыром, запекаем ещё 10 мин.

Надежда АБРАМОВА,
г. Чистополь

ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН И КАБАЧКОВ

На 150-200 г макарон: 500 г кабачков, 150 г брынзы, 2 яйца, 250 г сметаны жирностью 15%, 1-2 зубчика чеснока, 1 пучок зелени по вкусу (зелёный лук, укроп, петрушка) раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кабачки очищаем, нарезаем кружочками. Обжариваем каждый кружок с двух сторон на раст. масле.

2. Макароны отвариваем в чуть подсоленной воде, откидываем на дуршлаг.

3. Брынзу нарезаем кубиками. Яйца взбиваем со сметаной и пропущенным через пресс чесноком. Добавляем порубленную зелень и молотый чёрный перец.

4. Кабачки соединяем с макаронами, выкладываем в смазанную маслом форму. Сверху раскладываем брынзу, заливаем яично-сметанной заливкой. Запекаем 30 мин. в духовке, нагретой до 180°C.

СОВЕТ. Макароны и кабачки можно выложить в форму слоями.

Светлана СЕМЁНОВА, г. Сочи



ОЛАДЬИ ИЗ СПАГЕТТИ С ГРИБАМИ И СЫРОМ

На 200 г отваренных спагетти: 5-7 шампиньонов, 1/2 сладкого перца, 2 яйца, 70 г тёртого твёрдого сыра, зелень по вкусу, раст. масло, смесь молотых перцев, соль. Для подачи: сметана или кетчуп.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Варёные спагетти разрежьте острым ножом на кусочки. Грибы, сладкий перец и зелень мелко порубите.

2. Всё перемешайте, добавьте яйца. Посолите, поперчите. Отставьте на 10-15 мин. Затем добавьте натёртый на мелкой тёрке сыр, ещё раз перемешайте.

3. Полученную массу выкладывайте на сковороду с разогретым раст. маслом. Жарьте оладьи с двух сторон до образования румяной корочки.

СОВЕТ. Подавайте оладьи к столу со сметаной или кетчупом.

Ольга ПИСАРЕВА, г. Краснодар

РАКУШКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ КУРИНЫМИ ПОТРОШКАМИ

На 400 г крупных ракушек: 400 г куриных потрошков (сердечки, печёнки, желудки), 1 луковица, 1 яйцо, 100 г кетчупа, 70 г сметаны, 50 г тёртого твёрдого сыра, 30 г сливочного масла, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

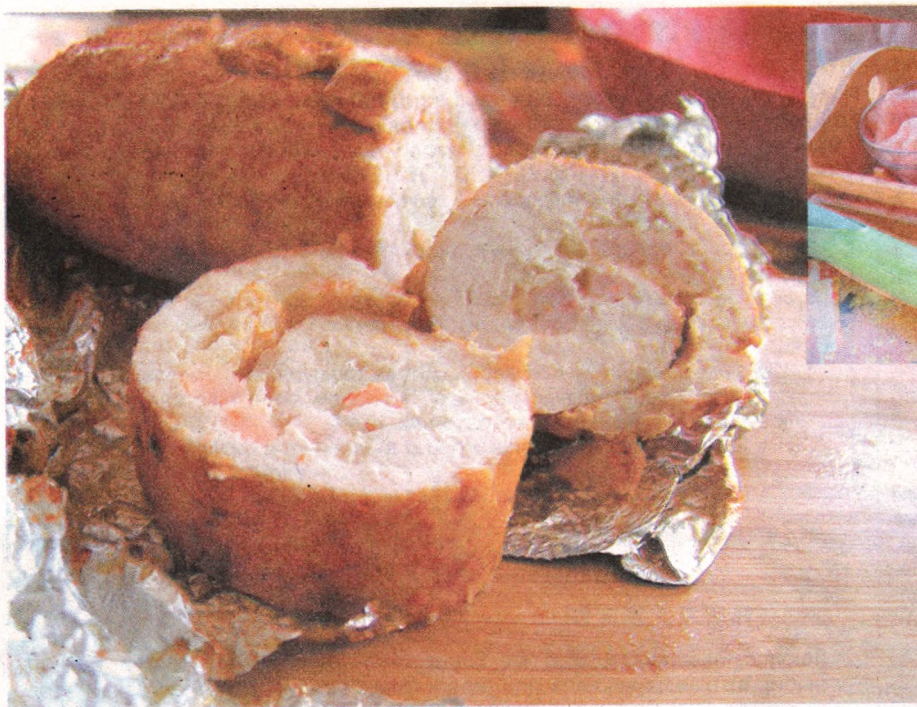
1. Приготовьте начинку. Куриные потрошки промойте, удалите плёночки, жир и сосуды, пропустите вместе с луком через мясорубку. Посолите, поперчите, добавьте немного воды, чтобы получилась эластичная масса.

2. Для соуса хорошо взбейте яйцо с кетчупом и сметаной.

3. Ракушки отварите в небольшом количестве подсоленной воды до готовности. Воду слейте, ракушки слегка охладите.

4. Нафаршируйте ракушки приготовленной начинкой, выложите в смазанную раст. маслом сковороду. Сверху полейте соусом, разложите кусочки сливочного масла, посыпьте тёртым сыром. Запекайте 20-30 мин. в разогретой до 200°C духовке.

Наталья ТОКАРЕВА, г. Пермь



На 1 крупное куриное филе: 2 ст. л. очищенных некрупных креветок, 1 стебель лука-порей, кусочек корня свежего имбиря (около 4 см), по 1 ст. л. сока лайма и лимона, 1 ч. л. сладкой молотой паприки, 1/2 ч. л. жидкого мёда, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе отбейте до толщины в 0,5–1 см.

2. Стебель лука-порей очистите, хорошо промойте, белую часть нарежьте очень тонкими кольцами или полукольцами.

3. Корень имбиря очистите, натрите в тарелку на мелкой тёрке. Тёртый имбирь откиньте на сито, соберите сок в мисочку.

4. Отбитое куриное филе выложите на лист фольги, сверху поместите креветки, лук-порей, сбрызните соком имбиря.

5. Смешайте сок лимона и лайма с мёдом, солью и паприкой.

6. Куриное филе с креветками и луком-пореем сверните в рулет, обмажьте приготовленным соусом.

7. Рулет плотно заверните в фольгу и поместите в духовку, разогретую до 180–190°C, на 25–30 мин. Готовому рулету дайте остыть в фольге, разверните, нарежьте ломтиками.

СОВЕТ. Если вы захотите приготовить этот рулет из нескольких куриных филе, держите рулет в духовке не менее 40 мин.



КУРИНЫЙ РУЛЕТ С КРЕВЕТКАМИ И ЛУКОМ-ПОРЕЕМ

Петрушка — популярная пряная зелень, которая есть на грядках почти у всех дачников. Родиной петрушки считается побережье Средиземного моря, где петрушка в диком виде росла на каменистых почвах на юге Греции. По-гречески «петрос» — это «камень». Отсюда и произошло латинское название растения «петроселиум» (*Petroselinum*), что переводится как «растущая на камне». В средние века петрушка была известна в Западной Европе. На Руси петрушку выращивали с XI века как лечебное растение и называли «петросилова трава», «пестрец», «свербига». Соком лечили раны и воспаления, вызванные укусами насекомых. В XIX веке петрушку в России стали возделывать как съедобное растение.

ПЕТРУШКА-ЗАМОРСКАЯ ГОСТЬЯ



НА ВКУС И ЦВЕТ

Листья и стебли петрушки зелёного цвета, сочные, нежные, с приятным пряным ароматом и характерным вкусом. Различают обыкновенную листовую и кудрявую петрушку. Листовая более нежна и ароматна, чем кудрявая. Кудрявая петрушка отличается красивыми матовыми гофрированными листьями. На вкус она грубее листовой, но дольше не увядает. Есть ещё и корневая петрушка — настоящий корнеплод с жёлто-белой мякотью и пряным ароматом.

ЧЕМ ПОЛЕЗНА

Зелень петрушки — кладёз витаминов. В ней много витамина С, хотя на вкус петрушка совсем не кислая, есть витамины группы В, РР, К и провитамин А. Из микроэлементов особенно выделяют цинк, магний, калий, железо и селен. Петрушка обладает мощными антиоксидантными и бактерицидными свойствами. Зелень петрушки помогает нормализовать работу желудочно-кишечного тракта, кишечника и почек. Полезна при сердечно-сосудистых заболеваниях, сбоях в работе эндокринной системы, нарушениях обмена веществ и ожирении.

ОСТОРОЖНОСТЬ НЕ ПОМЕШАЕТ

Следует помнить, что петрушка обладает мочегонным, желчегонным и стимулирующим действиями. При всей своей полезности зелень противопоказана при остром цистите, подагре и нефрите. С осторожностью применять во время беременности, так как петрушка может вызвать сокращение матки.

ВЫБИРАЕМ ЛУЧШЕЕ

Самая полезная петрушка — только что сорванная с грядки. При

покупке на рынке и в магазине выбирайте самую свежую зелень без тёмных пятен и трещинок. Пучки должны выглядеть симпатичными тугими букетиками, а не завядшими венчиками. Лучше покупать петрушку с листьями более насыщенного зелёного цвета.

КАК ХРАНИМ

В свежем виде хранить петрушку рекомендуется в холодильнике не более недели. Нужно промыть зелень, обсушить, завернуть в бумажное полотенце и уложить в герметичный контейнер. Для длительного хранения зелень петрушки солят, сушат или замораживают. Самый удобный вариант — иметь под рукой свежемороженную зелень. Такая петрушка сохраняет питательные и целебные свойства в течение нескольких месяцев (при правильном хранении — до года).

ПРИРОДНЫЙ ОСВЕЖИТЕЛЬ

Если нужно освежить дыхание или нейтрализовать запах лука или чеснока, достаточно пожевать веточку петрушки или кусочек корня этого растения. Неприятный запах исчезнет.

КАК ИСПОЛЬЗУЕМ В КУЛИНАРИИ

● Зелень петрушки добавляют в салаты, супы, окрошки, холодные и горячие блюда с мясом, рыбой и субпродуктами. Чтобы витаминизировать блюдо, зелень кладут перед самой подачей к столу.

● Прекрасно сочетается петрушка с творогом, сыром и яйцами, придаёт пикантность и свежую нотку сырникам и омлетам.

● К некоторым блюдам, например, шашлыку, петрушку подают как отдельную закуску вместе с другой зеленью и овощами.

● Петрушка улучшает вкус различных подливок, соусов и паштетов.

● Чтобы витаминизировать сливочное масло для бутербродов, добавьте в размягчённое масло мелко нарезанную зелень петрушки и немного лимонного сока.

● Мелко рубленную зелень петрушки добавляют в тесто для блинчиков, блинов или оладий.

● Петрушку кладут в начинки для пирогов и пирожков для аромата и изюминки.

● Витаминная зелень петрушки — популярный ингредиент коктейлей и смузи. Петрушка хорошо сочетается не только с овощами и кисломолочными продуктами, но также с некоторыми фруктами и ягодами.

● Зелень петрушки придаёт приятный привкус маринадам и домашним консервам.

СМУЗИ С ПЕТРУШКОЙ

На 1 зелёное сладкое яблоко: 1 небольшой пучок петрушки, 1 небольшой пучок салата (по желанию), 1 огурец, 1-2 ч. л. мёда, 50 мл тёплой кипячёной воды.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Петрушку и салат переберите, промойте и обсушите. Мелко нарежьте всю зелень, включая стебли.

2. Яблоко нарежьте дольками, удалите сердцевину, очистите от кожицы. Огурец также очистите, нарежьте кружочками.

3. Сложите все ингредиенты в чашу блендера. Добавьте тёплую воду, мёд и измельчите. Вкусный и полезный коктейль готов.

Внимание! Рецепты салатов с пряными травами, в том числе и с петрушкой, читайте на стр. 18-19.

ПОРА НА ШАШЛЫКИ!



ШАШЛЫК В ЧАЙНОМ МАРИНАДЕ

На 2 кг свинины: 2 ст. л. чёрного чая (или 3-4 пакетика), 1 л кипятка, 3 луковицы, уксус, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо нарежьте крупными продолговатыми кусочками (крупные кусочки получаются сочнее, а продолговатые удобнее нанизывать и жарятся они равномерней и быстрее, в отличие от квадратных). Посолите, поперчите, перемешайте.
2. Лук очистите, мелко нарежьте или натрите на крупной тёрке. В ёмкость для маринования сложите слоями мясо и луковую массу. Оставьте на столе, пока готовите заливку.
3. Чай заварите кипятком и оставьте до полного остывания (до комнатной температуры). Залейте мясо чаем, чуть приподнимая кусочки мяса ложкой, чтобы заливка равномерно распределилась в ёмкости. Поставьте в холодильник минимум на 2 ч. (можно на ночь).
4. На природе нанижите мясо на шампуры и пожарьте на мангале до готовности. Во время жарки поливайте шашлыки жидкостью, оставшейся от маринования мяса, в которую добавьте немного уксуса. Мясо получается не только вкусное, но и красивое.

Александра ЗВОНАРЕВА, г. Орёл

Этот вкусный пикантный салат я обычно готовлю для выезда на природу. Идеально подходит в качестве перекуса, пока готовится шашлык.

Людмила МЫСИНА, г. Воронеж

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ С МЯСОМ ПО-КИТАЙСКИ

На 400 г говядины: 4-5 огурцов, 1 сладкий перец, 1 луковица, 3-4 зубчика чеснока, 2 ст. л. винного уксуса, 4 ст. л. соевого соуса, 4 ст. л. раст. масла (кукурузного, кунжутного или оливкового), 1 ч. л. красного молотого острого перца, 1 ч. л. кориандра, 1 ч. л. сахара, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. У огурцов отрежьте кончики, нарежьте их вдоль тонкими длинными брусочками. Сложите их в миску, пересыпьте солью и оставьте на 15-20 мин., чтобы пустили сок.
2. Очищенный от семян сладкий перец нарежьте тонкой соломкой. Лук нарежьте полукольцами, чеснок мелко порубите.
3. Мясо нарежьте тонкой соломкой. Обжарьте на сильном огне на сковороде с разогретым раст. маслом при постоянном помешивании.
4. Огурцы немного отожмите и слейте сок. Посыпьте огурцы красным острым перцем, кориандром и сахаром. Сверху засыпьте луком и сладким перцем. Добавьте немного соли и выложите мясо вместе с маслом. Перемешайте. Добавьте чеснок, уксус и соевый соус. Перемешайте ещё раз.
5. Накройте салатник крышкой и поставьте в холодильник на 30-40 мин.

РАЗНОЦВЕТНЫЙ ЛУК К ШАШЛЫКАМ



Советую приготовить к шашлыкам простую, но эффектную закуску. Возьмите 5-7 луковиц, очистите, порежьте полукольцами (можно порезать и мельче), сложите в большую миску, посолите, перемешайте, заправьте по вкусу ароматным подсолнечным маслом и яблочным уксусом. Через 30-45 мин. разделите на три части: в первую добавьте измельчённый укроп, во вторую – молотую паприку, третью оставьте белой. Всё очень просто!

Александра ЗВОНАРЕВА, г. Орёл

ЛЮЛЯ-КЕБАБ В ОВОЩАХ

На 1 кг мясного фарша: 3-4 сладких перца, 3-4 баклажана, 3-4 луковицы, 5-6 зубчиков чеснока, 1/2 лимона, 2 ст. л. уксуса 9%-го, 1 пучок кинзы, чёрный молотый перец, зира, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В мясной фарш добавьте пропущенный через мясорубку или измельчённый в блендере лук и чеснок. Посолите, поперчите. Добавьте зиру, мелко порубленную кинзу, сок 1/2 лимона и уксус. Вымешайте, оставьте промариноваться минимум на 30 мин.
2. Баклажаны и сладкий перец вымойте. Баклажаны разрежьте поперёк на 3-4 части. Из перцев и баклажанов вырежьте середину. Немного посолите внутреннюю часть овощей. Овощи нафаршируйте готовым фаршем, сложите в контейнер и отправляйтесь на пикник.
3. Подготовленные овощи нанижите на шампуры, проткнув обе стенки сладкого перца и кусков фаршированного баклажана. Овощи нужно нанизать так, чтобы при укладке шампура на мангал из овощей не вывалился фарш. Уложите шампуры на мангал, на небольшой жар. Запекайте, аккуратно переворачивая, до готовности фарша.

Галина СОЛНЦЕВА, г. Рязань

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КЕБАБЫ

На даче к шашлыкам советую приготовить картофельные кебабы. Картофель чищу, отвариваю в подсоленной воде, разминаю в пюре. Охлаждаю, добавляю сырое яйцо и молотый чёрный перец. Формую круглые или продолговатые котлетки, выкладываю их на мангал на решётку, смазанную раст. маслом. Жарю котлетки до румяной корочки с двух сторон. Подаю с зеленью и шашлыками. Очень-очень вкусно! Обязательно попробуйте.

Галина ЗАВРАЖНОВА, г. Тула

САРДЕЛЬКИ «ОГОНЁК»

На 6 сарделек: 3 ст. л. оливкового масла, 1-2 зубчика чеснока, молотый кориандр, имбирь, паприка, красный и чёрный молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Чеснок очистите, измельчите, смешайте с оливковым маслом и специями.
2. Смесь из масла и специй обмажьте сардельки и пожарьте на решётке над раскалёнными углями.

Зинаида ХАБАРОВА, г. Курск

Нежный, сочный и ароматный куриный шашлык в горчичном маринаде, а запечённый на огне красный сладкий перец прекрасно дополняет вкус шашлыка.

Мария УГРЮМОВА, г. Самара

КУРИНЫЙ ШАШЛЫК В ГОРЧИЧНОМ МАРИНАДЕ

На 1-1,5 кг куриного филе: 100-120 г оливкового масла, 100-120 г французской горчицы, 3-4 красных луковицы, 1-2 красных сладких перца, минеральная газированная вода.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе моем, обсушиваем, разрезаем на кусочки 3 х 4 см. Лук очищаем, нарезаем толстыми кольцами или крупными кусочками.
2. В стеклянной глубокой миске готовим маринад. Оливковое масло перемешиваем с горчицей.
3. В горчичный маринад добавляем кусочки куриного филе и лук. Хорошо перемешиваем, чтобы каждый кусочек был в маринаде. Ставим в холодильник на ночь.
4. Красный сладкий перец разрезаем на кусочки 3 х 4 см.
5. На шампуры надеваем кусочки куриного филе, чередуя с луком и сладким перцем. Жарим на мангале, сбрызгивая минеральной водой, при необходимости.



РУЛЕТКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОВОЙ НАЧИНКОЙ

На 1-1,5 кг говяжьей мякоти: 200-300 г грудинки или бекона, 4-5 луковиц, 3 ст. л. топленого масла, 1 пучок петрушки, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо промойте, очистите от плёнок, нарежьте тонкими ломтиками. Грудинку или бекон нарежьте такими же ломтиками.
2. Лук очистите, нарежьте полукольцами, спассируйте в топленом масле, добавьте соль, перец и мелко нарезанную зелень петрушки.
3. На ломтик грудинки или бекона положите ломтик мяса. На середину каждого ломтика мяса положите луковую начинку. Всё сверните рулетами и нанижите на шампуры так, чтобы не выпала начинка.
4. Пожарьте над углями до готовности.

Ольга ШТЕФАНКО, г. Белгород

ОРЕХОВЫЙ СОУС К ШАШЛЫКУ ИЗ ПТИЦЫ

На 1 ст. очищенных грецких орехов: 2-3 зубчика чеснока, 2-3 ст. л. порубленной кинзы, по 1 ч. л. хмели-сунели и красного молотого перца, по 1/2 ч. л. шафрана и кориандра, 150 мл воды, 100 мл гранатового сока или 1 ст. л. винного уксуса, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Орехи, чеснок и кинзу измельчите вручную или с помощью блендера.
2. Соедините орехи, кинзу и чеснок, подсолите, добавьте пряности — шафран, кориандр, красный перец, хмели-сунели. Всё перемешайте.
3. Соедините уксус или гранатовый сок с негорячей кипячёной водой, перемешайте, затем этой смесью разведите орехово-пряную массу при энергичном помешивании до желаемой густоты.

Нина СУВОРОВА, г. Воронеж

ШАШЛЫКИ ИЗ БАРАНИНЫ В ТОМАТНОМ СОКЕ

На 1,5-2 кг баранины: 3-4 луковицы, 250-300 г томатного сока, 1-1,5 ст. л. молотой паприки, имбирь на кончике ножа, молотый красный, белый и чёрный перец по вкусу, соль. Для подачи: 1 пучок зелёного салата.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мякоть баранины промойте и нарежьте кубиками. Лук очистите, нарежьте кольцами и смешайте с мясом. Добавьте паприку, имбирь, перец, томатный сок и соль, перемешайте и поставьте в прохладное место на 4 ч.

2. Затем мясо нанижите на шампуры и пожарьте над раскалёнными углями, периодически поливая смесью, в которой мариновалось мясо.

3. Салат промойте, обсушите и застелите блюдо. Сверху выложите шампуры с мясом (по желанию мясо можно снять с шампуров) и подайте к столу.

СОВЕТ. Баранину можно нарезать порционными кусками, замариновать в томатном соке со специями, а затем выложить на смазанную раст. маслом решётку и пожарить над углями до готовности.

Яна ШЕРШНЕВА, г. Орёл

ШАМПИНЬОНЫ С АРОМАТНОЙ ЗАПРАВКОЙ

На 250 г мелких свежих шампиньонов: 100 г раст. масла, 1 луковица, 3-5 зубчиков чеснока, лавровый лист, сушёные пряные травы (базилик, розмарин, эстрагон и другие, по вкусу), 100 мл белого сухого вина, 1 ст. воды, зелень петрушки. Для заправки: 2 ст. л. бальзамического уксуса или лимонного сока, 1 ч. л. горчицы, 1 ч. л. мёда (по желанию), 2 ст. л. оливкового масла, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Раст. масло налейте в глубокую кастрюлю или сотейник, нагрейте на среднем огне. Лук мелко порежьте, пассеруйте в масле до мягкости, не зажаривая. Добавьте пропущенный через пресс чеснок, лавровый лист и сушёные пряные травы. Влейте воду и вино, доведите до кипения.

2. Шампиньоны хорошо промойте, обсушите, опустите в кипящий маринад. Проварите 5 мин., снимите с огня и дайте хорошо остыть.

3. Для заправки бальзамический уксус (или лимонный сок) смешайте с горчицей, мёдом, молотым чёрным перцем и солью. Влейте оливковое масло, всё хорошо перемешайте.

4. Шампиньоны выложите в салатник, добавьте мелко порезанную зелень петрушки и заправку. Поставьте в холодильник промариноваться на 1-2 ч.

Наталья ЦЫГАНОВА, г. Вологда

ДОМАШНЯЯ СГУЩЁНКА

На 1 ст. сухого молока: 1 ст. молока (лучше высокой жирности), 1 ст. сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Берём все продукты в равных пропорциях. Смешиваем сухое молоко с сахаром. Добавляем холодное молоко. Хорошо перемешиваем до растворения сахара. Процеживаем, чтобы не было комочков.

2. Полученную массу ставим на огонь, доводим до кипения. Варим на слабом огне, постоянно помешивая, около 15 мин. За это время 2-3 раза снимаем на несколько секунд «отдохнуть».

Ксения ЛОСКУТОВА, г. Бузулук



Чтобы получить очень вкусную сгущёнку с приятным сливочным вкусом, нужно купить свежее и максимально жирное молоко. В идеале лучше всего подойдёт настоящее деревенское коровье молоко.

Ольга ЮРОВА, г. Ярославль

ШОКОЛАДНАЯ СГУЩЁНКА

На 1 л молока жирностью не ниже 3,2%: 1/2 кг сахара, 1/4 ст. воды, 1 ст. л. какао-порошка.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В кастрюлю с толстым дном налейте воду. Постоянно помешивая, растворите в ней сахар. Получившийся сироп доведите до кипения.

2. В сироп тонкой струйкой влейте молоко. На слабом огне, помешивая, доведите до кипения и варите до загустения.

3. Как только сгущёнка станет немного тягучей и приобретёт кремовый цвет, всыпьте в неё какао. Перемешайте до получения однородной массы, дайте покипеть ещё 1 мин. Затем снимите с огня, дайте остыть.

Домашняя сгущёнка готова!

ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ СГУЩЁНКИ



Этот вкусный торт благодаря начинке по вкусу действительно напоминает «Сникерс».

Зоя ЧУЖЕВА, г. Ростов-на-Дону

ТОРТ «СНИКЕРС»

Для бисквита: 4 яйца, 1 ст. сахара, 1 ст. муки, 1 ч. л. разрыхлителя. **Для крема:** 200-300 г арахиса, 200 г сливочного крекера, 500 мл варёного сгущённого молока, 200 г сливочного масла. **Для глазури:** 100 г шоколада (молочного или тёмного, по желанию), 3 ст. л. молока.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Белки отделите от желтков. Белки взбивайте до мягких пиков в течение 5 мин. Добавьте сахар и взбивайте ещё 10 мин. Добавьте желтки и снова взбейте. Добавьте разрыхлитель и муку. Перемешайте до однородной массы.

2. Тесто вылейте в разъемную форму, застеленную пергаментной бумагой. Выпекайте бисквит в предварительно разогретой до 180°C духовке 40-50 мин.

3. Приготовьте крем. Арахис вымойте, обсушите, обжарьте на сухой сковороде и максимально очистите от шелухи. Крекер поломайте на кусочки. Сгущённое молоко и масло хорошо взбейте. Добавьте арахис и крекер, перемешайте.

4. Готовый бисквит выньте из формы, остудите и разрежьте на 2 коржа. На нижний корж нанесите крем. Накройте вторым коржом. Поставьте в холодильник, чтобы крем немного застыл.

5. Шоколад поломайте на кусочки, добавьте молоко, растопите на водяной бане или в микроволновке. Покройте торт со всех сторон глазурью.

КАРАМЕЛЬНЫЙ ТОРТ

Для бисквитной основы: 1 яйцо, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. муки, 1,5 г ванилина. **Для крема:** 500 мл сливок жирностью 33%, 300 г варёного сгущённого молока, 10 г желатина. **Дополнительно:** круглая разъемная форма диаметром 20 см.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Для бисквитной основы взбейте миксером яйцо с сахаром, в течение 7-10 мин., всыпьте муку, ванилин, аккуратно перемешайте.

2. В форму, застеленную бумагой для выпечки, выложите бисквитную массу, поставьте в предварительно разогретую до 180°C духовку. Выпекайте около 15 мин. Готовый бисквит выньте из формы, дайте остыть на решётке.

3. В сливки добавьте сгущённое молоко, поставьте на медленный огонь и варите до полного растворения сгущёнки.

4. Желатин замочите согласно инструкции на пакете. Набухший желатин доведите почти до кипения, но не кипятите!

5. Распушенный желатин добавьте в приготовленный крем. Дайте крему остыть. Взбейте миксером, в течение 5 мин., до пышной пены.

6. Бисквитный корж верните в форму. Сверху вылейте крем. Поставьте в холодильник на несколько часов, а лучше на ночь. Готовый торт украсьте по своему вкусу.

Елена САПУНОВА, г. Брянск

СЛОЙКИ СО СГУЩЁНКОЙ И ЦИТРУСОВЫМИ

На 400 г готового слоёного теста: 150 г сгущённого молока, 2 лайма (1 лимон), 150 г жирных сливок, 3 ст. л. сахара, 2 яичных желтка.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Слоёное тесто разморозьте, слегка раскатайте. Разрежьте на квадратики и уложите в формочки для маффинов.
2. Лаймы или лимон вымойте, обсушите. Натрите на мелкой тёрке цедру, выжмите сок. Смешайте цедру и сок со сгущёнкой.
3. Сливки соедините с сахаром и желтками. Добавьте сгущёнку с цедрой и соком цитрусовых. Всё хорошо взбейте в пышную массу.
4. Подготовленный крем разложите в стаканчики из слоёного теста, поставьте в разогретую до 180°C духовку. Выпекайте 15 мин. Затем хорошо охладите.

Наталья ПАНАРИНА, г. Рязань

Этот десерт из печенья и творога со сгущёнкой соединяет в себе традиционный вкус нежного сыра, сгущённого молока и бисквитного печенья.

Светлана МАЛЫШЕВА, г. Североморск

ДЕСЕРТ «НЕЖНЫЙ»

На 100-150 г бисквитного печенья: 2 ст. л. размягчённого сливочного масла, раст. масло. Для начинки: 1/2 ст. домашнего творога, 1/2 пачки быстрорастворимого желатина, 2,5-3 ст. л. варёной сгущёнки, 2 ст. л. сметаны. Для украшения: раскрошенное печенье.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Печенье измельчите в крошку или натрите на тёрке. Перемешайте со сливочным маслом. Выложите в смазанные раст. маслом металлические формочки для кексов, заполняя на 1/3. Поставьте в разогретую духовку. Выпекайте 10-15 мин. Остудите.
2. Желатин разведите, согласно инструкции, в небольшом количестве горячей воды. Охладите до комнатной температуры.
3. Творог разотрите со сметаной с помощью блендера или вилки. Добавьте желатин, перемешайте.
4. Поверх основы из печенья уложите кусочки варёной сгущёнки. На сгущёнку выложите творожную массу. Посыпьте раскрошенным печеньем. Поставьте в холодильник.

СОВЕТ. Для этого десерта лучше использовать сгущёнку со вкусом карамели.

ТВОРОЖНОЕ МОРОЖЕНОЕ

На 500 г творога: 1 банка сгущённого молока, 1 ч. л. какао (для цвета).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Творог протрите через сито или пропустите через мясорубку, смешайте со сгущёнкой, хорошо взбейте, в течение 5-6 мин., на высоких оборотах.
2. Добавьте какао для цвета (можно и без него — мороженное будет белым), ещё раз взбейте.
3. Творожную массу выложите в лоток или порционные формочки и уберите в морозилку на 2 ч.

Оксана МУРАВЬЁВА, г. Кстово

ЗАПЕКАНКА СО СГУЩЁНКОЙ В МУЛЬТИВАРКЕ

На 250 г творога: 2 яйца, 1/2 ст. сахара, 130 г сгущённого молока, 1/4 ст. манки, 10 г сливочного масла, 1/2 ч. л. разрыхлителя, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца взбейте с сахаром. Добавьте творог, разотрите. Влейте сгущёнку, хорошо перемешайте. Всыпьте манку, разрыхлитель и чуточку соли. Снова всё взбейте.
2. Тесто вылейте в чашу мультиварки, смазанную сливочным маслом. Выпекайте 45 мин. в программе «Выпечка».

Агния ПИСАРЕВА, г. Тамбов

Очень нежные, мягкие конфеты, с восхитительным ароматом сгущённого молока! Гораздо вкуснее магазинных!

Ольга РЯБОВА, г. Барнаул

ДОМАШНИЕ КОНФЕТЫ «КОРОВКА»

На 220 г конфет: 3 ст. л. настоящего сгущённого молока, без раст. масла и других добавок (в составе только цельное молоко и сахар), 100 г коричневого сахара + 30 г ванильного сахара (можно взять 130 г обычного сахара и добавить ванилин на кончике ножа), 100 мл сливок жирностью 20%, 30 г сливочного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В кастрюльке с толстым дном смешайте сахар, сгущённое молоко и сливки. Поставьте на сильный огонь, доведите до закипания при постоянном помешивании. Затем уменьшите нагрев до минимума и, пока смесь бурно кипит, продолжайте мешать, чтобы ничего не пригорело.
2. Когда кипение успокоится, добавьте масло. Теперь смесь должна слегка побулькивать. Время от времени смесь помешивайте. Варите 25-30 мин.
3. Сладкую смесь снимите с плиты и сразу вылейте в форму, застеленную пекарской бумагой. Дайте конфетам остыть при комнатной температуре, а затем поставьте в холодильник на 1-1,5 ч.
4. Застывшую массу нарежьте произвольными кусочками и подайте к чаю или кофе.

СОВЕТ. По желанию в конфеты можно добавить орехи или изюм.



КЕКСЫ С ФРУКТАМИ НА СГУЩЁННОМ МОЛОКЕ

На 200 г муки: 150 г сгущённого молока, 2 яйца, 1/2 ст. сахара, 70 г сливочного масла, 1 ч. л. разрыхлителя, щепотка ванилина. Для начинки: 300 г груш, 100 г чёрной смородины (можно замороженной), 50 г сливочного масла, 1/2 ст. сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте начинку. Очищенную грушу порежьте кусочками, потушите со сливочным маслом. Добавьте сахар, потушите до его растворения. Добавьте ягоды. Тушите ещё 2 мин. Откиньте всё на дуршлаг, сироп соберите и отставьте в сторону.
2. Яйца взбейте с сахаром в пышную массу. Добавьте растопленное масло и сгущёнку. Снова всё взбейте. Всыпьте просеянную муку, смешанную с разрыхлителем и ванилином. Добавьте в тесто груши со смородиной, перемешайте.
3. Тесто разлейте в смазанные маслом формочки, заполняя их на 2/3 высоты. Поставьте в разогретую до 180°C духовку. Выпекайте около 25 мин.
4. Готовые кексы полейте оставшимся фруктовым сиропом.

СОВЕТ. Для начинки можно использовать как сезонные ягоды, так и замороженные.

Олеся НИКУЛИНА, г. Тула

Рыбка с сюрпризом

Если покупаю рыбу с икрой, считаю, что мне крупно повезло. Икра — это бонус. Солить икру я сама как-то не решаюсь, предпочитаю жарить икрняники — такие оладушки из икры. Их можно приготовить из икры речной и прудовой рыбы (карпа, щуки и т. д.).



Для
О. ВАСИЛЬЕВОЙ,
г. Ростов-на-Дону

ИКРЯНИКИ «ДОНСКИЕ»

На 200 г икры: 1 яйцо, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. манки, раст. масло, любимые пряности, соль. Для подачи: майонез или сметана.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Икру разминаем вилкой и вылавливаем аккуратно плёночки. Солим, добавляем пряности и оставляем на 15 мин. просолиться.

2. Вбиваем одно яйцо и добавляем немного муки и манку (тесто должно быть немного жиже, чем на оладьи). Пропорции в рецепте даны примерные, так что ориентируйтесь на густоту теста. Оставляем ещё на 10-15 мин. постоять, чтобы разбухла манка.

3. Жарим в раскалённом масле с каждой стороны по 2-3 мин. Подаём с майонезом или сметаной.

Зинаида КОМАРОВА, г. Липецк

ПОСОЛИТЕ ИКРУ

Если вы купили горбушу или форель с икрой, посолите икру сами. Уверю вас, будет не хуже, чем покупная. Самый тяжёлый момент, на мой взгляд, — это отделить икру от плёнок, а дальше всё просто. Рецептов существует множество. Я в своё время в Интернете несколько страниц рецептов накопировала, а муж даже видеоролики смотрел, как солить икру в домашних условиях. Многие умельцы с удовольствием делятся своим опытом. Так что, если всерьёз заинтересуетесь, информацию можно найти. Для нас это было целое событие — засолка икры. Посвятили этому целый вечер, а потом с гордостью угощали родных и близких.

Мне понравился вот такой способ. Заливаем 200 г икры холодной водой и оставляем примерно на 1 ч. От холодной воды «мешочки» с икрой раскрываются. Потом отделяем икринки от плёнок.

Можно это сделать ножом на доске или протереть через сетчатое сито. Готовим засолочный раствор. Кипятим 1 л воды, добавляем 150 г соли, размешиваем и остужаем. Заливаем икру рассолом на 40 мин. Пока икра солится, прокаливает 50 г оливкового масла и остужаем. Затем выкладываем икру в чистую стеклянную банку с плотной крышкой; аккуратно перемешиваем с охлаждённым прокалённым маслом. Закрываем крышкой и ставим в холодильник. Икра готова уже через 15 мин., но мы выдержали пару дней.

Лариса МИШУСТИНА, г. Астрахань

Пирожки с вареньем

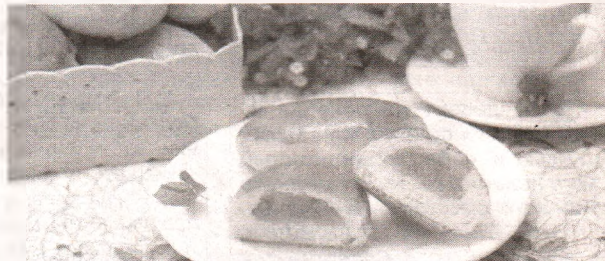
Варенье и повидло — очень вкусные начинки, но нужно знать некоторые тонкости, чтобы не испортить выпечку. Когда варенье вытекает, то и пирожки получаются пустые, и противень потом приходится отмывать с большим трудом.

Для
Т. МАСЛОВОЙ,
г. Волгоград

Загущать начинку нужно так, чтобы не испортить вкус пирожков. Если варенье жидкое, проварите его, добавьте манную крупу и ещё поварите, как кашу. На 1 ст. варенья возьмите 1 ст. л. манной крупы, а на 1 ст. повидла — 1 ч. л. манки. Дождитесь, пока варенье (повидло) остынет, а затем используйте для начинки, только не съешьте раньше времени, потому что получается очень вкусно! Добавляют также в варенье муку или крахмал, в пропорции 1-2 ст. л. на 1 ст. варенья.

Мои рекомендации: старайтесь не класть слишком много начинки, хорошо защипывайте пирожки и накалывайте сверху вилкой, чтобы выходил пар. Это тоже помогает.

Наталья КУРБАТОВА, г. Краснодар



НАЧИНКА:

ВАРЕНЬЕ ПЛЮС ПЕЧЕНЬЕ

Могу посоветовать простой способ, как загустить варенье для начинки. Использую для этого панировочные сухари, но не покупные, а собственного приготовления. Беру хорошую белую булочку, режу её большими кусками и подсушиваю на противне. Затем мелко толку — вот сухари и готовы. Либо беру вместо сухарей измельчённое печенье (толку его скалкой на деревянной доске) и добавляю в начинку. Лучше всего подходят крекеры без вкусовых добавок и соли.

Варенье довожу до кипения и добавляю сухари или печенье, а потом остужаю. Читала также, что в качестве загустителя подходят обычные овсяные хлопья: 1 ст. л. хлопьев на 1 ст. варенья.

Хочу ещё дать маленький совет по выпечке с вареньем. Если какая-то часть начинки попадёт на противень, её будет сложно отмыть. Сахар карамелизуется и намертво прилипает к поверхности, поэтому непременно застилайте противни и сковороды пекарской бумагой. Тогда проблем с мытьём посуды будет меньше.

Варвара ГРИШИНА, г. Астрахань



Хочу научиться делать торты, украшенные сверху желе. Пока у меня ничего не получается, потому что желе практически полностью впитывается в торт. Может быть, я что-то делаю неправильно? Подскажите, пожалуйста.

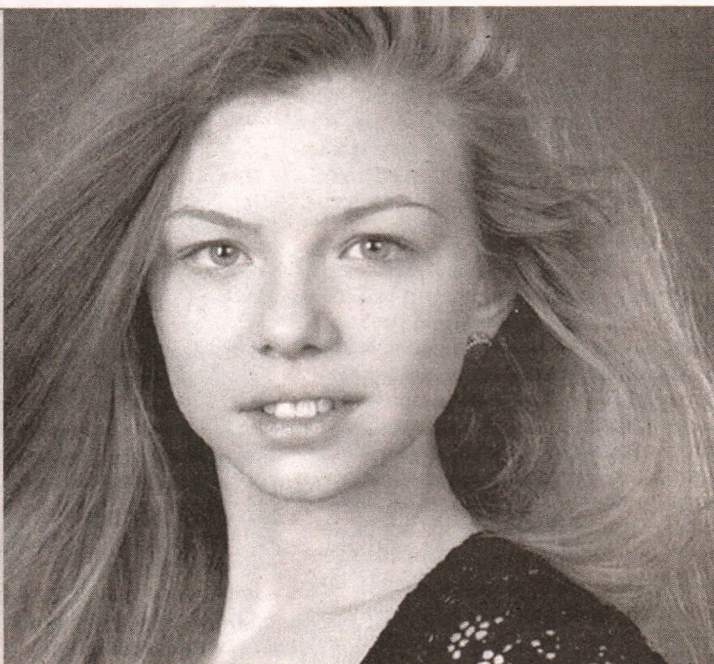
Кристина МАРКОВА, г. Иваново

На зиму замораживаю клубнику целыми ягодами. Но скажу вам честно, такая клубника хороша только в компоте. В свежем оттаявшем виде она получается резиновая на вкус. Читала, что некоторые замораживают клубнику в виде пюре — это вкуснее. Поделитесь, пожалуйста, рецептом.

Галина РЫЖОВА, г. Белгород

8 вопросов ТАИСИИ ВИЛКОВОЙ

Таисия Вилкова снимается в кино с детства. В свои 18 лет она уже успела стать популярной и любимой телезрителями, особенно молодыми. Родилась Таисия 25 октября 1996 года в театральной семье, но не является родственницей актрисы Екатерины Вилковой. Когда Тае было 7 лет, она сыграла в сериале «Звезда эпохи» (режиссёр — Юрий Кара) роль знаменитой актрисы Валентины Серовой в детские годы. Потом были фильмы и сериалы «Кулагин и партнёры», «Фотограф», «Выкрутасы», а также работа на канале «Дисней» в качестве ведущей. Огромную популярность принёс юной актрисе сериал «Деффчонки». В то время она ещё сама была школьницей. В 2013 году Таисия Вилкова стала студенткой школы-студии МХАТ, где сейчас учится на втором курсе. Сыграла в фильмах и сериалах «Чемпионы», «Вангелия», «Серьёзные отношения». Одна из последних работ — роль в сериале «Фарца».



О МХАТЕ, ПОПУЛЯРНОСТИ И УЧЁБЕ

Когда Таисия Вилкова поступила в Школу-студию МХАТ, то отказалась от съёмки в продолжении сериала «Деффчонки». На тот момент у Таисии были творческие предложения, узнаваемость и даже свой фан-клуб.

— Таисия, признайтесь честно: сомнения были? Выпасть из обоймы в творческой профессии — штука опасная.

— Сомневались родители, но недолго. Я — нет. Думаю, моё от меня не уйдёт. То же самое на съёмках фильма «Распутин» мне сказал и Владимир Львович Машков. Мы с ним довольно много общались и вне кадра, он давал интересные профессиональные советы и окончательно укрепил мою уверенность, что достойное образование должно быть на первом месте. Первые полгода учёбы было непросто. О загруженности даже не говорю, она колоссальная и стопроцентная. То, что прежде снималась, даже немного мешало в учёбе, ведь невольно сравниваешь и сопоставляешь. А этого делать не нужно, надо просто слушать педагогов и впитывать знания. С преподавателями нам особенно повезло: понимающие, очень тепло к нам относятся — сплошное счастье! Олег Павлович Табаков, ректор Школы-студии, приходил на экзамен по актёрскому мастерству, смотрел, чему мы научились. Это человек-легенда, от него идёт волна какой-то космической энергии.

О СЕМЬЕ

— Родители ваши из творческой сферы: мама — продюсер и актриса Дарья Гончарова, папа — актёр Театра у Никитских ворот Александр Вилков. Профессиональные советы дают?

— Нет, дома мы нечасто говорим о работе. Если ещё и в родные стены нести свои роли, это, пожалуй, будет перебор. Но вот мама, когда смотрела «Вангелию», конечно, испытала большой шок, увидев меня в образе в петле.

— Ваши родители расстались, когда вам было восемь лет. Вы переживали?

— Я очень переживала, плакала. Говорила родителям: «Как вы можете так со мной поступать? Я же хочу нормальную семью!» В моём представлении нормальная семья должна непременно жить в большом загородном доме с кошкой и собакой. Сейчас понимаю, что родители поступили правильно. Двум лидерам непросто ужиться вместе. У каждого из них новая семья... Я нашла общий язык и с маминим супругом, и с папиной женой. Кстати, мамин муж тоже актёр — Михаил Полосухин.

О «ЗВЕЗДЕ ЭПОХИ»

— Как вы попали в сериал «Звезда эпохи» к известному режиссёру?

— Однажды мы с мамой пришли в гости к нашим знакомым. Там же оказалась кастинг-директор. Она как раз искала девочку для нового фильма и пригласила меня на кастинг.

Поначалу мама была категорически против, но в итоге сдалась. Я пришла на пробы, и меня утвердили. На этом проекте мне удалось поработать с такой замечательной актрисой, как Любовь Полищук. К сожалению, Любови Григорьевны уже с нами нет, но я до сих пор помню всё, что она мне говорила. Сейчас кадры со своим участием (а ленту часто показывают) воспринимаю как домашнее видео из категории «как я был маленьким». Забавные ощущения: неужели это я?!

О МЕЧТАХ, ЛЮБИМЫХ ИГРУШКАХ И МАМИНОМ БОРЩЕ

— Ваше самое яркое воспоминание из детства? Была ли у вас в детстве любимая игрушка?

— Самое яркое воспоминание — первые съёмки в картине «Звезда эпохи». А любимая игрушка была — огромный плюшевый лев, который занимал половину комнаты.

— Какие книги вы любите читать? И какой ваш любимый фильм?

— Я люблю читать нашу классическую литературу. А из фильмов мне нравятся «Сибирский цирюльник», «Неоконченная пьеса для механического пианино» и другие.

— А какое самое любимое блюдо?

— Мамин борщ.

— Вы любите детей? Сколько и кого хотели бы в будущем?

— Я люблю детей. Хотела бы их в будущем побольше.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ХЛАМА

Когда в доме становится тесно от накопившихся лишних вещей, приходит время избавляться от хлама. Что представляет собой хлам, как подступиться к разбору залежей и что не стоит выбрасывать — об этом наши советы.

ЧТО ТАКОЕ ХЛАМ

Чтобы определиться, что же считать хламом, заглянем в словарь. Итак, хлам — это негодные и старые вещи, сломанные и вышедшие из обихода. У Владимира Даля есть и более подробное описание хлама. Это «старый лом, домашний скарб, буторишка, плохая одежонка, обувь, ветхая посуда». К этому списку смело можно добавить вещи из современного обихода: залежи старых газет и журналов, стопки рекламных проспектов, коробки и упаковки, флакончики и пузырьки, старые канцтовары, а также всевозможные сувениры из дальних стран, которые скапливаются порой в наших домах в огромных количествах. В процессе жизни человека вещи постепенно стареют, портятся, становятся малы или просто безнадежно устаревают. Всё, что хранится годами и не используется, не приносит эстетического удовольствия, но продолжает занимать места в шкафах, на полках, в кладовках и антресолях, можно смело записывать в разряд хлама. Накапливать эти вещи будет разве что современный Плюшкин.

ВЗГЛЯД СО СТОРОНЫ

Допустим, вы обнаружили у себя черты характера бессмертного гоголевского персонажа. И что же теперь делать? Как заставить себя выкинуть всё ненужное, что скапливалось в доме годами, а может быть, десятилетиями? Когда человек успел сродниться с хламом, ему становится трудно объективно оценить обстановку. Психологи советуют снять с глаз «розовые очки». Нужен непременно взгляд со стороны. Чтобы увидеть свой дом другими глазами, попробуйте сфотографировать комнаты в нескольких ракурсах и представьте, что эти фотографии размещены в журнале или на популярном сайте. Либо снимите видео. Вы увидите свою квартиру совершенно в новом свете.

УБОРКА ПО РАСПИСАНИЮ

Избавление от хлама — не такое быстрое и простое дело. Чтобы не выбиваться из сил, планируйте акции по разбору ненужных вещей. Сегодня разбираем газеты, завтра — посуду и т. д.



- Можно выделить на это дело один из выходных дней или несколько часов в выходной.

- Если вам жалко тратить свои выходные на такое прозаичное занятие, отведите на уборку 1-2 часа в вечернее время.

- Не стоит браться сразу за всю квартиру, лучше двигаться от одного угла к другому, постепенно разбирая письменный стол, шкаф для одежды, кладовку, антресоли и т. д.

- Представьте, что в скором времени вы переезжаете на новую квартиру и нужно срочно собирать вещи. Что из нажитого добра вы обязательно возьмёте с собой, а с чем готовы расстаться? Этот вопрос помогает расставить приоритеты.

ХРАНИТЬ ИЛИ НЕТ?

- Не стоит хранить старые пыльные газеты и журналы, вещи, которые уже давно не носят, рваную и дырявую обувь, посуду с отколотыми боками и трещинами, вышедшую из строя бытовую технику, которую так и не починили.

- Бывают вещи в хорошем состоянии, которые лежат без дела. Такие вещи грех выбрасывать. Подарите их

или пожертвуйте. Рядом могут быть очень нуждающиеся люди.

- Ненужные и неудачные подарки — настоящее испытание для шкафов, полок и полочек. Попробуйте провести сортировку. Возможно, очередная вазочка, набор стаканов или фотоальбом пригодятся маме или сестре?

- В годы дефицита вещей было не так много, как сейчас, и отношение к вещам было другое. Одежду умели чинить и перешивать, книги — переплетать, мебель — ремонтировать. Это очень полезный опыт, который уже практически не используется в обществе потребления. Но стоит об этом вспомнить, особенно во времена кризиса.

ДОМАШНИЙ МУЗЕЙ И БАБУШКИН СУНДУК

Конечно, среди старых вещей есть такие, которые выбросить просто невозможно — рука не поднимется. В каждой семье хранятся свои реликвии: старинный альбом с фотографиями, дедушкин дневник, дорогие сердцу письма и открытки, первые детские рисунки, коллекция значков, альбом с марками, бабушкины брошки или выпускное платье. Такие вещи всегда хранят, чтобы показывать детям и внукам. Найдите семейному архиву и дорогим сердцу вещам достойное место, чтобы они как можно дольше оставались в хорошем состоянии и передавались по наследству. Пусть в доме будет символический «бабушкин сундук».



P.S. Если быть последовательным, за несколько недель (месяцев) возможно превратить захламлённую квартиру в просторный уютный дом. Свободное пространство появится непременно, в квартире станет легче дышать и жить.

ИРЕЗИНЕ- ПУРПУРНАЯ ДАМА

Недавно в одном солидном учреждении я увидела чудо-цветок с вишнёвыми блестящими выпуклыми листьями и просто влюбилась в него! Я любовалась им на чужом подоконнике, а потом попросила отросточек. Так у меня дома появился прекрасный цветок, который называется ирезине.

Ирезине (Iresine) – невероятно красивый и популярный сегодня цветок. Изюминкой цветка является яркая листва, которая раскрашена десятками насыщенных бордовых прожилков. Попробовав однажды оформлять клумбы в саду с помощью этого растения, от него уже невозможно отказаться. Неприхотливые невысокие кустики всех оттенков красного цвета служат хорошим дополнением к любым цветущим и декоративно-лиственным растениям.



Ирезине относится к семейству амарантовых. Родина — Центральная и Южная Америка, Австралия. Название цветка происходит от греческого слова «eiresiane», в переводе означает «шерстяной». Дано за соцветия, которые у некоторых видов похожи на пучок шерстяных ниток. Род ирезине насчитывает около 80 видов. Многолетние травянистые растения или полукустарнички, низкие, прямостоячие, распростёртые или вьющиеся. Листья ирезине имеют овальную форму и заострённые концы. Листья могут быть различной окраски: коричнево-красной, малиново-красной, с оттенком зелёного и белого цвета с яркими прожилками. Прожилки красного, жёлтого, светло-красного цвета делают поверхность листа ребристой. Растёт ирезине очень быстро. Цветки мелкие в сложных соцветиях, но, к сожалению, в помещении они вряд ли появятся. Наиболее распространены ирезине Линдена и ирезине Хербста, которую частенько называют Пурпурной Дамой.

Многочисленные виды имеют свои особенности, но, в принципе, схемы ухода за ними практически не отличаются.

МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ И ОСВЕЩЕНИЕ

Лучшее место для ирезине — восточные или западные окна. Главное, чтобы солнце не обжигало в обеденное время. Чем светлее место для ирезине, тем ярче окраска листьев, в полутени они становятся зелёными.

При искусственном освещении ирезине растёт не хуже, чем при естественном. Летом можно вынести растение на свежий воздух.

ТЕМПЕРАТУРА

К температуре содержания растение вполне терпеливо. Может расти и при +15°C, и +35°C. Зимой температура должна быть не ниже +15-20°C. Если температура опустится зимой ниже +12°C, то растение сбросит листья и погибнет. К сожалению, ирезине не переносит даже самых лёгких заморозков.

ВЛАЖНОСТЬ

Хотя растение и переносит сухой воздух квартир, но всё же необходимо опрыскивать листья отстоянной мягкой водой.

ПОЛИВ

В весенне-осенний период растение поливают мягкой водой, как только подсохнет верхний слой почвы. Зимой полив уменьшают, но ни в коем случае не доводят до полного высыхания земляного кома.

ПОДКОРМКА

С весны до осени (в период роста) ирезине следует подкармливать органическими и минеральными удобрениями раз в неделю. Зимой растение можно подкармливать раз в месяц, используя половину нормы удобрений.

ПЕРЕСАДКА

Если ирезине выращивать как однолетнее растение, то его можно

не пересаживать. Если же выращивать как многолетнее растение, то минимум раз в два-три года его нужно пересаживать в слабокислый субстрат: по 1-й части торфа и песка, по 4 части листовой и дерновой земли и 2 части перегнойной. На дно горшка обязательно насыпается дренаж из керамзита или битых кирпичей.

РАЗМНОЖЕНИЕ

Размножается цветок ирезине черенкованием, семенами или делением куста. Молодые растения быстро укореняются и растут. Укоренившиеся черенки высаживают каждый в отдельный горшок и содержат при температуре +20°C.

ВРЕДИТЕЛИ И БОЛЕЗНИ

Ирезине довольно устойчивое растение к вредителям и болезням. Но неправильный уход способствует их появлению. Основными вредителями ирезине могут быть зелёная тля, паутинный клещ и мучнистый червец. При появлении этих вредителей растение следует обработать инсектицидами. При слишком обильном поливе возможно загнивание корней и листьев.

ОСОБЕННОСТИ УХОДА

Ирезине быстро растущее растение и периодически, лучше весной, нужно обрезать его для формирования красивого куста. Если не делать обрезку, куст теряет форму, побеги оголяются и удлиняются.

Подготовила
Нина ЧЕБОТАРЁВА

КАК ВСЁ УСПЕТЬ НА РАБОТЕ И ДОМА

«Я целыми днями верчусь, как белка в колесе, но всё равно ничего не успеваю!» — эту фразу можно услышать от самых разных женщин, от успешных бизнес-леди до простых домохозяек. И в последнее время она звучит из дамских уст всё чаще и чаще.

Возможно, дело в высоком темпе современной жизни — ни для кого не секрет, что он постоянно ускоряется. Возможно, причина нехватки времени кроется в том, что многие женщины сейчас не мыслят свою жизнь без карьеры. А может быть, всё дело в появлении всё большего количества соблазнов, которые алчно пожирают наш самый ценный ресурс — время.

Компьютерные игры и социальные сети в Интернете, сериалы и ток-шоу по телевидению, клубы и рестораны в обычной жизни — всё это манит нас, как маленьких детей дешёвые конфеты в ярких фантиках. Мы бросаемся к ним, забывая, что тратим на сомнительные удовольствия самую главную драгоценность, что у нас есть, — минуты и часы нашей единственной и неповторимой жизни. Ведь всё в жизни, если постараться, можно вернуть, и деньги, и должности, и даже разбитые отношения. Только время течёт в одну сторону. Никакими мольбами у судьбы не выпросишь даже пары минут, чтобы добавить туда, куда это было бы жизненно необходимо.

Но что же делать, чтобы время не утекало, как песок сквозь пальцы? Как успевать делать всё, что нужно, и при этом чувствовать себя не загнанной лошадью, а уверенной в себе, успешной и красивой женщиной?

ВО-ПЕРВЫХ, нужно принять осознанное и твёрдое решение — взять управление собственным временем в свои руки. Вы хозяйка своей жизни и больше никто. Если вы не сделаете, то никому это не под силу.

ВО-ВТОРЫХ, взяться за составление Главного Плана Своей Жизни. К сожалению, к планам многие женщины относятся неодобрительно. Долго, нудно, утомительно, пока напишешь, десять раз передумаешь, а потом ещё неизвестно, как сложатся обстоятельства, может, он вообще не пригодится... Не буду



спорить, только хочу напомнить, что план плану рознь. Никто не заставляет вас расписывать всю будущую жизнь в подробностях, да ещё и на несколько лет вперёд. Но основные направления выделить необходимо, иначе вы будете похожи на путника, который бредёт без карты по неизвестной местности. И куда такой путник придёт? Да бог его знает. Куда ноги приведут, они, в данном случае, главные.

Может, идти по жизни в соответствии с поговоркой «куда юбка понесёт» проще, а местами и веселее, но тогда нет смысла жаловаться на нехватку времени и бардак в делах.

К счастью, большинство людей всё же чего-то хотят от жизни и в соответствии с этим распределяют своё время.

Чтобы начать распределять часы и минуты более эффективно, нужен чёткий и конкретный план, отвечающий на один простой вопрос — чего вы больше всего хотите в этой жизни?

ЭТОТ ПЛАН ДОЛЖЕН БЫТЬ:

1. Небольшим (трёх-четырёх пунктов вполне достаточно).

2. Обязательно вдохновляющим (если ради этих трёх-четырёх пунктов вам не хочется свернуть горы, то нет смысла их писать).

В качестве примера приведу план Анны О., 28 лет, юридическое образование, замужем, есть ребёнок. Она выделила для себя на ближайшие несколько лет следующие задачи: 1) сохранить хорошие отношения с мужем, 2) вырастить умного и здорового ребёнка и 3) сделать карьеру юриста.

Что следует из такого плана? То, что Анна намерена уделять много времени общению с мужем (совместное хобби, частые прогулки, вечерние разговоры за чаем и т. д.), умственному и физическому развитию ребёнка (читать и обсуждать с ним книги, записать в кружки и секции и пр.). Что касается карьеры, то, поскольку она на третьем месте, Anne достаточно добросовестно выполняет обязанности во время рабочего дня, отказываясь, по возможности, от командировок и сверхурочных.

Очень просто, не правда ли? Сразу становится ясно, каким делам следует отдавать предпочтение. Очевидно, что Анна между уборкой и возможностью выпить чаю и поговорить с мужем, скорее всего, выберет чай и поговорить, а уборку сделает потом. Если во время чтения книги ребёнку ей позвонит подруга, то она, вероят-



но, скажет, что перезвонит позже, когда будет время. А между просмотром сериала и прогулкой с мужем и ребёнком однозначно выберет прогулку:

Разумеется, планы у разных людей могут сильно отличаться друг от друга. Кто-то на первое место поставит окончание университета, на второе общение с любимым человеком, а на третье занятия спортом. Кто-то отдаст предпочтение бизнесу, путешествиям, здоровому образу жизни и общению с друзьями. Кому-то главным покажутся занятия живописью, садоводство и поиски спутника жизни. Сколько людей, столько и пожеланий. Нет никаких ограничений в выборе, кроме тех, которые вы сами себе поставите. И даже больше – планы вполне допустимо менять с течением времени. Никто не запретит Анне через пару лет, когда её ребёнок станет более самостоятельным, переместить карьеру на второе место и уделять ей больше времени. Или, напротив, если ребёнок начнёт показывать отличные результаты в спорте или музыке, поставить на первое место его и помочь ему реализоваться. Жизнь не стоит на месте, планы не должны тормозить её или мешать. Они должны помогать и организовывать.

Теперь, после того как определены главные направления, можно приступать к составлению планов на более короткие сроки – неделю, месяц или день.

Самый сложный план – это на день. Знаете, почему? Потому что составители, как правило, пытаются втиснуть в него как можно больше дел, не учитывая ни возможных накладок, ни форс-мажорных обстоятельств, ни того, что на кое-какие дела может уйти больше времени, чем предполагалось.

В составлении плана на день есть два очень простых правила:

1. Не планировать больше трёх-четырёх крупных дел (они должны занимать примерно 60% вашего времени).

2. Обязательно закладывать между ними так называемые «временные карманы» на случай непредвиденных обстоятельств (это оставшиеся 40%).

Это даст возможность чувствовать себя спокойно и комфортно, не нервничая из-за возможных неувязок. А ограничения по количеству дел помогут отсеять лишние либо ненужные, то есть те, которые могут решиться или сами по себе, или другими людьми. Например, вы на работе, и кому-то из сослуживцев вдруг срочно понадобилась подборка документов. Вас просят их найти. Вы отвечаете, что прямо сейчас очень заняты (и вы действительно очень заняты, выполняя запланированные дела!), но через часок освободитесь и тогда поможете. За это время либо отпадает нужда в документах, либо их находит кто-то ещё. Если же ваша помощь всё-таки требуется, то спокойно её оказываете, потому что у

вас есть «временной карман».

Для успешного выполнения любого плана необходимо выработать одну очень полезную привычку – если уж вы записали какой-то пункт в ежедневник, его нужно обязательно выполнить и выполнить вовремя, не откладывая на потом. Есть много способов облегчить эту задачу.

Например, в тайм-менеджменте есть такое понятие, как «проглотить лягушку». Звучит забавно, но ничего смешного в нём нет. Оно означает, что мелкие неприятные дела (лягушки) лучше делать (глотать) с утра, в самом начале рабочего дня, чтобы они не висели над головой и не портили настроение. Тогда оставшееся время проходит легче и продуктивнее.

Или, скажем, «съесть слона», то есть выполнить крупный проект, размеры которого просто ужасают, проще по частям, а не сразу целиком. Иными словами, крупная работа дробится на мелкие-мелкие части и методично выполняется ежедневно с упорством носорога, жующего мелкие листочки.

Недавно мне попалось на глаза интересное исследование – учёные пытались выяснить, что объединяет всех долгожителей. Изучались представители разных рас и народов, проживших долгую жизнь. Учёные надеялись понять, что именно позволило им пережить столетний рубеж, и получили поразительные результаты. Оказалось, что дело не в здоровом образе жизни (некоторые из долгожителей курили и имели другие вредные привычки), не в системе питания (среди них были и веганы, и мясоеды) и не в занятиях спортом (кто-то занимался, кто-то нет). Единственным фактором, который всех объединял, было выполнение долгожителями какого-то одного или нескольких дел ежедневно в течение многих лет. Кто-то в течение всей жизни практиковал йогу, кто-то пас баранов, а кто-то просто ходил каждый день за водой к одному и тому же колодцу. Из дня в день, постоянно и неизменно. Многие, многие годы.

Согласитесь, есть над чем задуматься?

Даже самый плохонький и размытый план позволяет нам соблюдать какой-никакой режим дня и приобретать привычки, которые в свою очередь дают нам ощущение спокойствия, устойчивости и уверенности. Это дорогого стоит в нашем меняющемся и неустойчивом мире. Пожалуй, стоит потратить немного времени и сил на его написание и реализацию.

Елена КОНДАУРОВА



ФУЗТЕ ДЛИНОЮ В ЖИЗНЬ

В 60-70-е годы советский балет стал визитной карточкой СССР и эталоном для всех балетных школ мира. И по сей день ему нет равных. Как пел Юрий Визбор:

Зато, говорю,

мы делаем ракеты

И перекрыли Енисей,

А также в области балета

Мы впереди, говорю,

планеты всей...

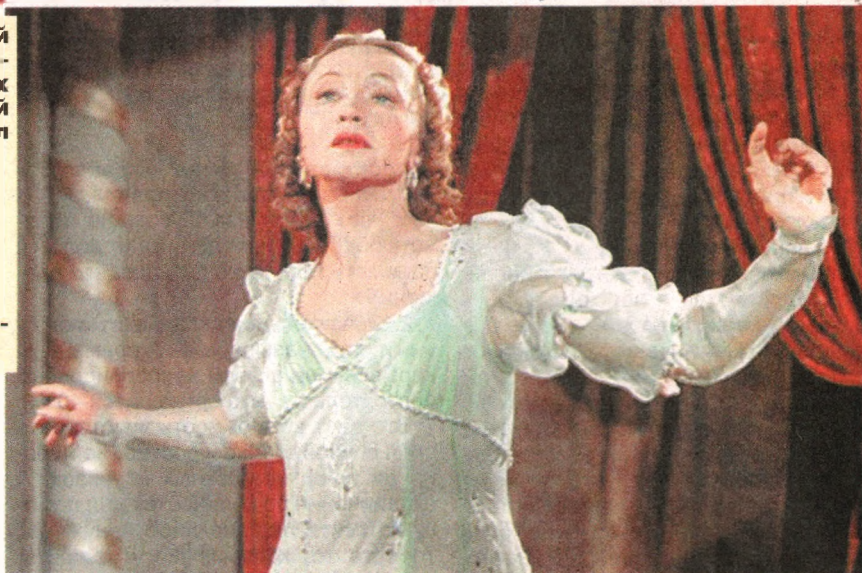
А начиналась эпоха советского балета с Галины Улановой.

ОБЫКНОВЕННАЯ БОГИНЯ

Сергей Прокофьев называл её гением русского балета, его неуловимой душой, его вдохновенной поэзией.

Галина Уланова стала пионером советского балета для европейского зрителя. Самые же знаменательные — первые гастролы Большого театра в 1956 году в Лондоне, где великая балерина танцевала Жизель и Джульетту и имела триумфальный успех, равного которому, по свидетельству зарубежных авторитетов, они не видели со времён Анны Павловой.

Галина танцевала Комсомолку в балете Шостаковича «Золотой век», но в комсомол или партию не вступала. Она носила значок «Ворошиловский стрелок» за меткую стрельбу, ходила на занятия по противовоздушной и противовоздушной обороне, ездила на трамвае, не выделяясь ничем в толпе — ни лицом, ни длинными ногами, а вот на сцене превращалась в богиню. Композитор Сергей Прокофьев без тени иронии так и называл её — «обыкновенная богиня». Уланова не была особенно красива. Магия её таланта заключалась в поразительной одухотворённости танца, в его строгой выразительности и редчай-



шем совпадении со вкусами эпохи. Её героини были кумирами и идеалами, а не секс-символами. Уланова воспринималась непорочной, как первый снег. И именно эта целомудренность сделала её королевой.

Когда в 1984 году в Стокгольме открывали памятник «живой легенде балета» Галине Улановой, журналисты спросили у президента комиссии международного танца ЮНЕСКО Бенгдта Хеггера: «Почему Уланова?». На что он ответил: «Галина Уланова — это самая высокая высота в искусстве. Она не просто блестящая балерина — в мире много блестящих. Её величие в том, что она в наш очень жестокий век, как никто другой, показала нам, как прекрасны простые естественные человеческие чувства — добро, правда, красота». Свою сценическую деятельность балерина официально прекратила в 1962 году. С 1960 года и до конца своей жизни Уланова работала в Большом театре балетмейстером-репетитором. Среди её учеников — целая плеяда звёзд: Екатерина Максимова, Владимир Васильев, Нина Тимофеева, Людмила Семеняка, Нина Семизорова, Алла Михальченко, Надежда Грачёва.

ФУЗТЕ ДЛИНОЮ В ЖИЗНЬ

Среди множества учеников Галины Улановой особо выделялись Екатерина Максимова и Владимир Васильев.

Ещё в годы обучения Московского хореографического училища Максимова дебютировала в партии Маши

в балете Чайковского «Щелкунчик». Практически сразу после окончания училища Екатерина стала солисткой Большого театра. Во время зарубежных гастролей американская пресса называла юную балерину «чудесным маленьким эльфом» — Максимова была очень маленького роста. «Катя родилась балериной с идеальным телом, красивыми ногами, совершенными пропорциями. Любой незатейливый и наивный сюжет классической балетной сказки она наделяла духовным содержанием и особой романтической красотой. Грандиозно талантливый танец Максимовой и Васильева очищал зрителей, каждому становилось понятно, что не всё в жизни уродливо и плохо, есть надежда, что хорошее всё же будет», — писал танцор и хореограф Михаил Лавровский.

В репертуаре народной артистки СССР Максимовой числились все крупнейшие партии классических балетов, каждая из которых становилась событием в балетном мире.

По-новому раскрылся актёрский и хореографический талант Екатерины Максимовой в замечательных фильмах-балетах «Галатее», «Анюта» и «Старое танго». Кроме того, Максимова сыграла главную роль в художественном фильме «Фузте». Валентин Гафт посвятил Максимовой замечательное стихотворение: «Всё начиналось с Фузте! Жизнь — это Вечное движение...»

Отдельной строкой стоит прописать выдающийся вклад Максимовой в дуэтный танец. Помог ей в этом муж и партнёр Владимир Васильев. Их великий дуэт, прославившийся под брендом «Катя и Володя», можно считать одним из главных художественных достижений XX века.



ГЕНИЙ ТАНЦА

Невероятная виртуозность танцовщика, пластическая выразительность, исключительная музыкальность, драматический талант, глубина мысли и огромная сила эмоционального воздействия явили новый тип современного артиста балета, для которого не существует ни техни-



Владимир Васильев
и Екатерина Максимова

ческих сложностей, ни ограничений амплуа или сюжета. Эталоны исполнительского мастерства, заявленные Васильевым, во многом остаются недостижимыми до сих пор — например, Гран-при Международного конкурса артистов балета, который он завоевал в 1964 году, так больше и не был никому присуждён на последующих конкурсах. Знаменитый балетмейстер Фёдор Васильевич Лопухов писал: «Говоря слово «Бог» применительно к Васильеву, я имею в виду чудо в искусстве, совершенство. Такого диапазона возможностей у предшественников не было. По разности он не идёт в сравнение ни с кем. Трагедия, драма, лирическая поэма, комедия — всё подвластно Васильеву». «Васильев — не просто танцовщик редкого таланта, он буквально выдающийся феномен в истории балета. Он настоящий гений танца. К нимбу этого огромного художника надо добавить ещё чудесный характер, наблюдательность, пылкость и балетмейстерское дарование», — вторит ему не менее знаменитый балетмейстер Касьян Голейзовский.

В конце XX столетия по опросу ведущих специалистов мира Владимир Васильев был признан «Танцовщиком XX века». Большой

личной трагедией стал для Васильева внезапный уход из жизни, в апреле 2009 года, его любимой жены Екатерины Максимовой. Творчеству Васильева и Максимовой посвящены телефильмы «Дуэт» (1973), «И осталось, как всегда, недосказанное что-то...» (1990), французский видеофильм «Катя и Володя» (1989), «Отражения» (2000).

Свободное время Владимир Васильев, в основном, посвящает живописи (состоялось шесть персональных выставок его работ). Основная тема полотен Васильева — пейзажи. В 2000 году вышел его первый поэтический сборник «Цепочка дней».

ЕГО ТЕЛО ДУМАЕТ, А МОЗГ ТАНЦУЕТ

Невозможно обойти вниманием и прославленного танцовщика Мариса Лиепу, отдавшего 20 лет жизни Большому театру. Известно, что мужскому танцюру трудно быть оригинальным: его партия чаще всего предопределена тем, что делает балерина. Танец же Лиепы отличался какой-то особой мужественностью. Лиепу и воспринимали на сцене как мужчину, а не как технического исполнителя, ассистента прима-балерины.

Звёздный час Лиепы наступил в 1968-м: на премьере балета «Спартак» родился его знаменитый Красс. Лондонская публика аплодировала после конца спектакля исполнителям «Спартак» в течение сорока минут. Английская критика написала про него: «Его тело думает, а мозг танцует». А вот слова Ольги Лепешинской: «В роли Красса Лиёпа поражает не только превосходным исполнением трудных танцевальных движений, но и эмоциональной насыщенностью, темпераментом, доходящим до ярости... Образ Красса в

интерпретации Мариса Лиёпы — не буду бояться в этом случае громкого слова — шедевр!» Танцевальное мастерство Лиёпы отличается такой широтой диапазона, силой, темпом и виртуозностью, что артист может передать все оттенки разных состояний героя. Лиёпу в роли Красса лучше смотреть как можно ближе, чтобы видеть, как непрестанно меняется выражение его лица. Застывшую маску надменности сменяют злоедающая гримаса ненависти и порочная ухмылка убийцы и садиста. Один из театральных критиков утверждал тогда, что «слова «исполняет», «танцует» не годятся для того, чтобы рассказать о Марисе Лиёпе в партии Красса. Такого на балетной сцене ещё не было. Какое-то исступление, неистовство. Невероятная растрата нервной и физической энергии. Кажется, что сейчас что-то взорвётся, лопнет натянутая до предела стальная пружина, отскочит, ударит...»

В Лондоне его назвали Лоуренсом Оливье танца.

Коварство судьбы состояло в том, что гениальный Красс, за которого Лиёпа получил Ленинскую премию, стал началом его жизненного краха. Неизвестно, что послужило причиной ссоры звёзды Большого и его всесильного начальника — главного балетмейстера Юрия Григоровича: называют и творческие, и личные причины. Но доподлинно известно, что за последние 14 лет работы Марис Лиёпа поучаствовал только в трёх премьерах Большого. Лиёпу обложили со всех сторон — не занимали в спектаклях, не брали в зарубежные поездки. Удержать его в этой жизни пытались многие: Лиёпа снимался в кино, танцевал в разных труппах, писал мемуары, ставил балеты. Жизнь одного из самых блистательных танцовщиков XX века оборвалась в 52 года! Он умер от инфаркта в карете «Скорой помощи» 26 марта 1989 года. Лиёпа как-то сказал: «Когда я уйду из Большого — я умру». Большой был его единственным театром. Он был максималистом, романтиком. И балет был его единственной судьбой.

Как впрочем единственной судьбой балет был и для Галины Улановой и Ольги Лепешинской, Екатерины Максимовой и Владимира Васильева, для Майи Плисецкой и блестящего балетмейстера Юрия Григоровича. Они совместили в своём творчестве образцовый академический танец с самым современным для своей эпохи репертуаром и дерзкой танцевальной эстетикой. То есть доказали, что русская классическая школа не просто жизнеспособна, но может быть основой любых поисков!



Марис Лиёпа

Подготовила
Алла ОРЛОВА

ОПАСНЫЙ ГРИБОК

Грибок ногтей и кожи стоп — это заболевание, которое начинается незаметно, но при этом приносит немалые неприятности, особенно в тёплое время года. О том, как вовремя обнаружить грибок и как успешнее его лечить, рассказывает терапевт, кандидат медицинских наук Ольга Мубаракшина.



ПУТИ ЗАРАЖЕНИЯ

Существует множество грибков, вызывающих поражение кожи и ногтей. Некоторые из них являются сапрофитами, то есть в норме живут на поверхности кожи человека, но при нормальном кожном иммунитете это не приводит к заболеванию. Если же организм, по тем или иным причинам, ослабевает, такие грибы активизируются, внедряются в кожу и начинают размножаться. То же самое может произойти при нарушении целостности кожного покрова.

Другие грибы попадают на кожу из окружающей среды, в том числе при использовании плохо обработанных маникюрных и парикмахерских инструментов, при несоблюдении правил гигиены при посещении бани или бассейна и т. п.

Поэтому, для профилактики грибковой инфекции, достаточно обработать кожу стоп противогрибковой мазью до и после посещения общественной бани, спортзала или бассейна, ходить туда только в своих резиновых тапочках-шлёпанцах, дома тщательно вымыть ноги, ещё раз смазать кожу противогрибковым кремом и переменить носки. Раз в неделю для профилактики можно покрывать ногти на ногах противогрибковым лаком.

Ещё одна причина вероятного развития болезни — тесная возду-

хонепроницаемая обувь. Если целый день ходите в узких туфлях, то неизбежно натираете кожу, она потеет, травмируется и в жаркой тесноте грибок не замедлит атаковать кожу. Особенно опасна тесная обувь, если у вас излишняя потливость ног. Поэтому старайтесь выбрать обувь по размеру и давать коже ног «дышать».

Летом обувь должна обязательно продуваться воздухом, чтобы кожа оставалась сухой. Если вы регулярно красите ногти лаком, не экономьте на здоровье ногтей, пользуйтесь только качественной продукцией. Дело в том, что в дешёвых лаках слишком много вредных химических компонентов, которые могут вызвать дистрофию ногтя, а это первая ступенька к развитию грибковой инфекции.

Профилактически как основу под цветной лак можно положить противогрибковый лак. Если делаете маникюр и педикюр в салоне, проверьте, чтобы инструмент в жарочном шкафу дезинфицировали при вас. Не стесняйтесь требовать, чтобы мастер при вас обработал ванночку для педикюра дезинфицирующим раствором, чтобы полотенце, на которое вы ставите ногу, было накрахмаленным, только из прачечной.

Регулярно мойте ванну чистящими средствами. Прежде чем в неё наступить, обдавайте сильной струёй

воды. В бане и сауне обязательно ошпарьте кипятком свою скамейку и тазик. На полку в парной постелите полотенце: лежать и сидеть можно только на нём.

Тщательно вытирайте складки между пальцами полотенцем, специально отведённым для ног. Можно даже просушить ноги феном. Влаги, оставшаяся в складках между пальцами, размягчает кожу и открывает доступ грибковой инфекции. Всегда обрабатывайте йодом порезы и ранки на пальцах, вовремя лечите потёртости на ногах. Повреждённая кожа — «ворота» для грибковой инфекции.

Важно также не примерять туфли на босую ногу в магазине. Никогда не примеряйте туфли подруги и не давайте мерить свои: часто грибок не бывает виден, и вы можете не знать, что инфекция уже внутри у вас или у вашей подруги. Если идёте в гости, найдите деликатную причину отказать от хозяйских тапочек, которые надевают все подряд. Приходите со своими туфлями — и выглядеть будете эффектно, и обезопаситесь от заражения грибком.

СИГНАЛ ТРЕВОГИ

К сожалению, чаще всего, бьём тревогу, когда грибок атаковал не только кожу, но и ногти. Однако заболевание чаще всего начинается с поражения кожи. Классическим

началом болезни являются небольшие трещинки между пальцами, чаще между четвертым и пятым, которые не вызывают никаких особых ощущений, а потому обычно остаются незамеченными. Дальше могут появиться зуд, покраснение, шелушение, небольшие высыпания в виде пузырьков, которые лопаются и чешутся.

Если вы заметили, что в складках кожи, между пальцами, на ладонях и стопах появились участки кожи, как бы присыпанные мукой, а кожа стала заметно суше, чем обычно, пора обращаться к врачу. Пока вы медлите, болезнь развивается дальше, и вскоре могут появиться изменения на ногтях: белые полосы, помутнение, утолщение или желтизна ногтевой пластины.

ОПАСНОСТЬ ИЗНУТРИ

Некрасивые внешние проявления грибковой инфекции — лишь видимая часть проблемы. Дефекты ногтей могут причинять весьма ощутимую боль: изменяется походка, и вчера ещё так любимые модные туфли приносят одни страдания. Вам становится сложнее носить открытую обувь, посещать бассейн, пляж, ведь окружающие опасаются ваших жёлтых утолщённых ногтей.

Кроме того, грибок меняет защитные силы организма, что может проявиться в виде неожиданных аллергических реакций. При использовании антибиотиков размножение грибка происходит стремительно, и избавиться от инфекции можно только с помощью лекарств и процедур, назначенных врачом.

Есть и некоторые внутренние заболевания, опасные своей предрасположенностью к возникновению грибка. Это ожирение, дисбактериоз кишечника, сердечная недостаточность. Особенно внимательными надо быть тем, у кого обнаружен сахарный диабет. Маникюр следует делать очень осторожно, потому что у таких больных обычно хрупкие ногтевые пластины и сосуды, как следствие — повышенная кровоточивость и плохое заживление ран. Стрессы также снижают иммунитет, и на фоне постоянного психологического дискомфорта грибок может проявиться совершенно неожиданно. Псориаз тоже способствует тому, что ногти начинают разрушаться, даже без присутствия грибковых клеток. Поэтому определить, есть ли инфекция, какие лекарства принимать, как и сколько, может только врач-миколог.

НЮАНСЫ ЛЕЧЕНИЯ

Заниматься самолечением грибковой инфекции — попусту тратить время и деньги. Разновидностей

грибковых поражений ногтей очень много, и понять, какой именно грибок поразил вашу кожу и ногти, под силу только опытному специалисту. Он, первым делом, берёт соскоб с кожи и края ногтя для исследования. Соответственно, лечение, которое вам назначат с учётом ваших сопутствующих заболеваний, будет строго избирательным, эффективным именно в вашем случае. Кроме того, изменения на ногтях и коже не всегда свидетельствуют об их грибковом заболевании — онихомикозе.

Основа лечения микозов — это противогрибковые препараты, которые либо уничтожают грибки, либо подавляют их активность. Таких лекарств сегодня много. В ряде случаев местная терапия (кремы, мази, лечебные растворы и лаки) не может дать полного эффекта, поэтому пациенту

требуется приём системных противогрибковых препаратов (в таблетках). Врач должен оценить такую необходимость, подобрать нужную дозу препарата, а также отслеживать возможные побочные эффекты такой терапии. Лечение проводят до полного выздоровления.

При поражении ногтей это может занять около полугода — именно за такое время полностью обновляется ногтевая пластина на большом пальце. Терапия кожных грибковых заболеваний, как правило, менее длительная, но и она может продолжаться несколько месяцев. После того как внешние проявления грибковой инфекции исчезают, врач посылает пациента на контрольный соскоб, и только если этот анализ показывает, что возбудителя больше нет, лечение прекращают.



ПРИ ЛЕЧЕНИИ ГРИБКОВЫХ ИНФЕКЦИЙ НУЖНО СОБЛЮДАТЬ РЯД ПРАВИЛ.

● Курс противогрибковых препаратов нельзя самовольно прекращать, даже если есть видимое улучшение. Нельзя пропускать их приём или использовать лишь время от времени.

● Периодически нужно посещать врача для контроля состояния. Частоту визитов определит доктор, поначалу многие специалисты рекомендуют приходить каждую неделю.

● Если в схему терапии входят системные противогрибковые препараты, раз в месяц необходимо сдавать анализы, чтобы проверить состояние печени.

● Во время лечения нужно ежедневно менять носки.

● Чтобы не заражать близких, заболевший должен носить только свою обувь, пользоваться только своими полотенцами, одеждой, не ходить по дому босиком.

● Не используйте деревянные подставки для ног, матерчатые и губчатые коврики в ванной комнате. В древесине и складках таких подстилок задерживается влага и могут застревать чешуйки кожи и кусочки ногтей, заражённых грибом. Купите пластмассовую решётку или резиновый коврик: их всегда можно обдать струей горячей воды.

● Чтобы исключить повторное заражение, при микозах стопы или ногтей, необходимо провести специальную обработку обуви горячим паром. Если она недоступна, от обуви лучше избавиться.

Женская консультация



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

Иногда перед месячными становлюсь невыносимой, злой и плаксивой, а иногда вообще не замечаю наступление критических дней. Почему так происходит? Как определить, страдаю я предменструальным синдромом или нет? Нужно ли мне принимать какие-то успокоительные средства заранее?

И. Д., 35 лет, г. Самара

При предменструальном синдроме (ПМС) за несколько дней до менструации могут появляться тянущие боли внизу живота, болезненность и нагрубание молочных желёз, головокружение и тошнота, отёчность и постоянная жажда, плохой аппетит или, напротив, непреодолимое желание поесть, усиленное сердцебиение, неприятные ощущения в области сердца.

Помимо физического дискомфорта, женщины могут чувствовать раздражительность, агрессивность, перепады настроения, плаксивость, резкое повышение или снижение сексуальности, нарушение сна.

Сразу после наступления менструации признаки, как правило, исчезают. О предменструальном синдроме можно говорить, если каждый цикл у женщины наблюдается не менее 3-5 из этих симптомов, причём физиологические проблемы сочетаются с психологическими. Как правило, с возрастом тяжесть проявлений нарастает.

Скорее всего, ваши периодические перепады настроения нельзя расценивать как полноценный предменструальный синдром. Поэтому заблаговременно никакие препараты принимать не нужно. Используйте лёгкие растительные успокаивающие ситуационно, в период ухудшения эмоционального фона.

Вдни месячных я всегда мучаюсь от сильнейшей пульсирующей головной боли, чаще в одной половине головы. Меня даже тошнит и иногда бывает рвота. Как снять эти приступы?

Г. Р., 24 года, г. Калуга

Судя по описанию, вы испытываете приступы мигрени. Она занимает особое место среди всех видов головной боли. Мигрень часто сочетается с повышенной звуко- и светочувствительностью, потливостью и тошнотой.

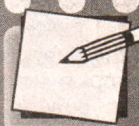
Если у вас периодически возникают такие приступы, нужно обратиться к врачу. Проявления мигрени далеко не всегда снимаются анальгетиками. Иногда бывают нужны другие, специальные противомигренозные лекарства. Но подобрать их в нужной дозировке может только специалист.

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

Твое здоровье

У меня нашли папиллома-вирусную инфекцию? Как она лечится?

Л. Р., г. Воронеж



В настоящее время нет ни одного противовирусного препарата для целенаправленного уничтожения вируса папилломы человека (ВПЧ). Поэтому обычно проводится комплексное лечение папилломавируса. Особое внимание обращается на папилломы, вызванные ВПЧ с высоким онкогенным потенциалом. Если человек заражён таким типом вируса, ему необходимо не только лечение, но и постоянное наблюдение у врача.

Лечение включает местные и общие методики. Основным способом местного лечения папиллом и кондилом остаётся их локальное удаление различными методами.

Однако важно не просто удалить папилломы или кондиломы, но и повысить устойчивость организма к вирусам. Состояние иммунитета напрямую сказывается на тяжести проявлений ВПЧ-инфекции. Поэтому для общего лечения используются противовирусные препараты, иммуномодуляторы, различные интерфероны и стимуляторы выработки интерферонов.

Для каждого пациента врачи разрабатывают индивидуальные схемы, в том числе с использованием иммуномодуляторов. Ведь не секрет, что многие пациенты страдают одновременно двумя и более вирусными инфекциями. ВПЧ-инфекция часто сочетается с рецидивирующим герпесом, цитомегаловирусной инфекцией, склонностью к частым простудным заболеваниям. Такие сочетания могут говорить о «поломке» каких-то звеньев противовирусного иммунитета.

Часто слышу от подруг, что у них обострилась молочница. У меня тоже бывают необычные выделения, которые через день-два исчезают сами. По каким признакам определить, молочница это или нет?

Н. Ю., 20 лет, г. Курск



Признаки молочницы трудно не заметить, так как обычно они бывают выражены достаточно ярко. Женщин беспокоит жжение, зуд, раздражение и покраснение в области наружных половых органов, выделения из влагалища, напоминающие по цвету и консистенции разжиженный творог.

Часть этих выделений попадает на бельё и тоже выглядит как крупинки творога. Из-за этого заболевание получило название «молочница». Точный диагноз может поставить только гинеколог. Обратитесь к нему, когда в следующий раз заметите необычные выделения.



«Мне 29 лет, ребёнку два года, на здоровье особо никогда не жаловалась. Но последние полгода чувствую себя как «выжатый лимон», снизился аппетит, стали ломкими ногти, выпадают волосы. В чём может быть причина постоянной слабости и утомляемости? Как мне побыстрее восстановиться?»

А. Д., г. Воронеж

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

ПРИЧИНА ПЕРВАЯ: НЕХВАТКА ЖЕЛЕЗА

Самой частой причиной повышенной утомляемости у молодых женщин бывает железодефицитная анемия, то есть пониженное содержание гемоглобина в крови. О том, что вашему организму не хватает железа, могут говорить и ломкие волосы, и нарушения аппетита. Такое могло произойти из-за повышенных потерь железа во время месячных, беременностей и кормления грудью.

КАК БЫТЬ

Ананию выявить несложно. Нужно лишь сдать общий и биохимический анализ крови с определением ряда специфических показателей, а затем обратиться к терапевту. Если у вас обнаружат понижение уровня гемоглобина, вам, скорее всего, назначат препараты, содержащие железо.

Однако далеко не всегда анемия проявляется явно. Нередко женщины страдают скрытым дефицитом железа, первым «звоночком» которого является как раз повышенная утомляемость. В таких случаях гемоглобин остаётся нормальным или на нижней границе нормы, поэтому диагноз можно поставить лишь по дополнительным показателям биохимического анализа крови.

В этом случае иногда также назначают препараты железа, но в пониженных дозировках. И на первый план в лечении должна выйти диета.

«Чемпионом» по содержанию железа является говядина — важнейший продукт для пациентов с анемией. Также можно есть печеньку. С овощами и фруктами всё немного сложнее, из них усваивается всего 3-5 процентов железа. Так что, несмотря на высокое содержание этого микроэлемента в некоторых растительных продуктах, полностью вегетарианская диета не в состоянии ликвидировать железодефицит.

Поэтому рекомендации употреблять вместо мяса в повышенных количествах фруктовые соки, яблоки, гранаты, гречневую крупу не оправданы. Но если эти растительные продукты сочетаются с мясной пищей — железо всосётся быстрее. Усвоение железа также увеличивают виноград, черешня, вишня, корни хрена, зелень петрушки и укропа.

Замедляют всасывание железа молочные продукты, особенно цельное молоко. При риске железодефицитной анемии нежелательно употреблять соевые продукты, манную кашу. Могут уменьшить усвоение железа компоненты чая и кофе. Поэтому эти напитки лучше заменить на соки и морсы. Чем выше содер-

жание аскорбиновой кислоты в соке — тем лучше.

ПРИЧИНА ВТОРАЯ: ДЕФИЦИТ ВИТАМИНОВ

Если показатели железа и гемоглобина у вас будут в норме, причиной утомляемости может быть банальный гиповитаминоз.

КАК БЫТЬ

Начните приём поливитаминных комплексов, продающихся в аптеке. В них должны обязательно входить витамины группы В. Желательно также, чтобы они были обогащены микроэлементами. Принимайте поливитамины во время завтрака. Также можете дополнительно принимать любой препарат, содержащий L-карнитин. Это природное соединение повышает работоспособность и выносливость, но с пищей мы его не всегда получаем в достаточном количестве. Для снижения утомляемости и его обычно принимают по 1-1,5 г 2-3 раза в день.

ПРИЧИНА ТРЕТЬЯ: ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПРОТЕКАЮЩИЕ СКРЫТО

Анемия и гиповитаминоз — несомненно, самые частые причины утомляемости у молодых женщин. Однако бывают и более серьёзные причины недомогания.

Немотивированная слабость может быть первым признаком инфекционных, эндокринных, нервных, онкологических и гематологических заболеваний. Кроме того, подобными симптомами часто сопровождаются нарушения работы желудочно-кишечного тракта, фибромиалгия, синдром хронической усталости и воспалительные процессы в почках.

КАК БЫТЬ

Если врачи не обнаружат дефицита железа, а приём витаминов не изменит ситуацию, для выявления истинных причин недомогания вам нужно обратиться к врачу и пройти подробное всестороннее обследование.

Необходимо, к примеру, определение содержания тиреотропного гормона и кортизола. Эти анализы позволяют выявить две частые причины утомляемости: дисфункцию щитовидной железы и надпочечников.

Ещё одной частой причиной астении является хронический вирусный гепатит. Повышенная утомляемость бывает единственным его симптомом. Поэтому желательно проверить кровь ещё и на наличие антител к вирусам гепатитов.

Чтобы выявить синдром хронической усталости, надо обследоваться, в том числе у докторов-вирусологов. Если подтвердится вирусная природа недуга, доктор назначит специальный курс лечения.

В мартовском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Марины из г. Саратова: «Любили друг друга, встречались два года, а потом расстались. Инициатором расставания была я, потому что он стал невнимательным ко мне и каким-то холодным. Я его спрашивала: в чём дело? А он говорил, что всё хорошо, это мне кажется, я придумываю. Я устала от всего и ушла от него. Мы не общались месяца, потом он мне позвонил, я пропустила звонок. А на следующий день он сказал, что случайно позвонил. Я попыталась как-то разъяснить всё между нами, а он сказал, что я поступила очень подло и он не такой, как прежде. С тех пор прошло полгода, но я до сих пор не могу его забыть. Порой кажется, что мне полегчало и я всё забыла, но через какое-то время опять начинаются страдания, терзания, слёзы... Почему так происходит — я не могу понять. Как мне быть дальше?»

Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Марины.

ЭТО ТВОЙ ВЫБОР

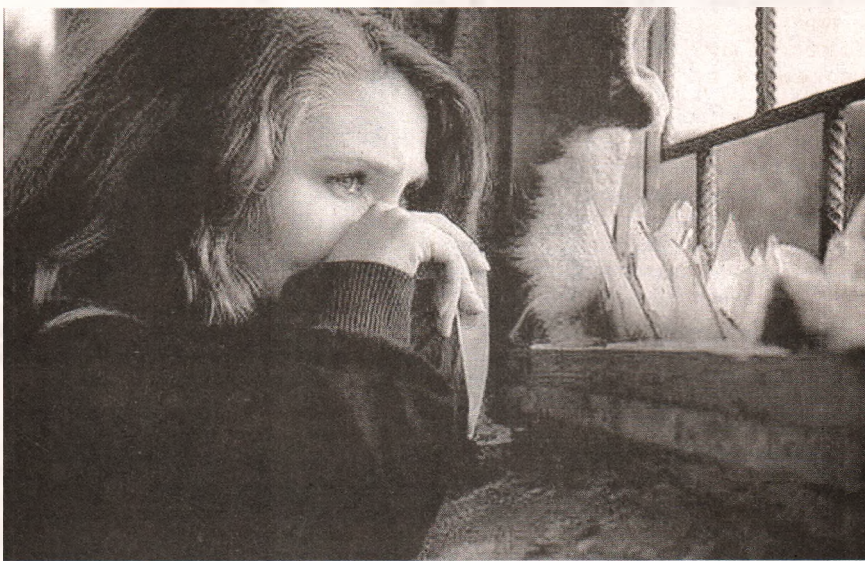
Марина, раз уж ты сама была инициатором расставания, то чего ж теперь страдать? Как говорится, семь раз отмерь — один отрежь. Для самолюбия мужчины — это удар, когда бросает девушка, как случилось у вас. Вряд ли твой парень пойдёт на то, чтобы возобновить с тобой отношения. Он чётко тебе высказал свою позицию, как ты с ним поступила. Тебе видней, действительно ли у вас испортились отношения или ты это придумала, когда стала получать чуть меньше внимания. Конечно, ты страдаешь, потому что ощущаешь потерю. Был у тебя любимый человек, а теперь его нет. Возможно, ты думала, что он начнёт валяться у тебя в ногах и просить прощения — а он не стал. Да ещё и тебя на место поставил. Вот и причина страданий. Но честно скажи себе, что это ты сама сделала свой выбор. Кто знает, может быть, и к лучшему для тебя.

Евгения, г. Псков

ВСЯ ЖИЗНЬ ЕЩЁ ВПЕРЕДИ

Поздравляю, Марина! Ты рассталась с первой любовью! И страдания, терзания и слёзы — это всё сопутствует первой любви. Так и должно быть. В 20 лет не думаешь о буду-

ПОЧЕМУ Я НЕ МОГУ ЕГО ЗАБЫТЬ?



щем, живёшь сегодняшним днём, и любое событие кажется значимым, любовь единственной, а жизнь без неё — ненужной. Полгода — это срок, поверь мне. Не тебе рассказывать, что когда любишь, невозможно минуты прожить без любимого человека. Если бы он страдал так же, как и ты, давно бы появился. Понятно же, что всё кончилось. И раз временами ты чувствуешь облегчение, значит, ты уже на пути к выздоровлению. А почему ты не можешь его забыть? Потому что первая любовь не забывается никогда! Это истина. И это хорошо. Переключись на свои дела, их должно быть много в 20 лет. Мечтай о любви, о счастье, о будущем. Вся жизнь ещё впереди, Марина!

Галина, г. Воронеж

ТВОЙ ПАРЕНЬ ТЕБЕ ЕЩЁ ВСТРЕТИТСЯ

Дорогая Марина, все твои страдания и слёзы закончатся с появлением нового парня в твоей жизни. Пока ты

в поиске, пока место рядом с тобой вакантно, ты периодически размышляешь о том, что, возможно, была не права, оставив того парня, что если бы ты тогда не ушла, то сейчас не страдала бы от одиночества. Это довольно распространённая история для женщин, которые, расставшись с бывшими, никак не могут найти им замену. Постепенно растёт гаденькое чувство, что тот, кого бросила, был синицей в руках. Появляется страх, что он был лучшим, на что ты могла рассчитывать. И прочее, и прочее. Отсюда и твои страдания, терзания и слёзы. Забуди! Если бы ты сейчас была с ним, то просто продолжала бы задавать ему вопросы «в чём дело?» и страдать от его невнимательности и холодности. Он изменился только потому, что ты его бросила. Не уйди ты тогда, всё было бы по-старому. Так что не надо ни о чём жалеть. Тебе всего 20 лет, ты ещё очень молода. И твой парень тебе ещё встретится.

Виктория, г. Петрозаводск

Обижаюсь и жду предложения

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

Юлия, г. Кострома, 27 лет

В мартовском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Вероники из г. Перми: «Я замужем 10 лет, до сих пор с мужем были хорошие отношения, было понимание и любовь, как мне казалось. Недавно муж был в командировке и сразу по приезде сам рассказал мне, что в один из дней сильно перебрал в компании и переспал с проституткой. Сказал, что ему самому это очень неприятно, просил прощения. Мы внешне помирились спустя несколько дней. Но проблема в том, что внутренне я не могу его простить. Я больше не хочу его ни как мужчину, ни как человека рядом, вижу в нём сплошные недостатки. И хотя понимаю, что все мы не без греха и не идеальны, ничего не могу с собой поделать, я потеряла веру в этого человека. Не знаю, сразу ли подавать на развод или время и такое лечит?» Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Вероники.

НЕ СЕШИТЕ

Вероника, вся эта история довольно неприятная. Измена — тяжёлая вещь и грех. Конечно же, правда на вашей стороне и вы можете с чистой совестью хоть завтра подавать на развод. В защиту вашего мужа могу сказать только то, что он честно во всём признался и просил прощения. Он мог бы вообще ничего вам не говорить и продолжать жить, как ни в чём не бывало. Но у него есть совесть, которая не позволяет ему строить дальнейшие отношения на лжи и измене. Он сам страдает от того, что сделал. Не агитирую вас склеивать разбившуюся чашку. Но всё-таки подумайте хорошо, прежде чем подавать на развод. Десять лет счастливого брака чего-то да стоят. Время, действительно, лечит, но только в том случае, если вы сможете простить.

Екатерина, г. Омск

ПОНАБЛЮДАЙ ЗА НИМ

Знаешь, Вероника, трудно что-либо советовать в подобных случаях. Нет похожих друг на друга женщин, и у каждой собственное представление о любви и верности. Одна любит так сильно, что готова простить мужчине любые мерзости, лишь бы быть с ним рядом. Другая не простит даже одного бранного слова, и любит она не менее сильно. И я не возьмусь уверять, кто из них прав. Не думаю,



РАЗВЕСТИСЬ или ВРЕМЯ ЛЕЧИТ?

что в твоей ситуации нужно сразу подавать на развод. Развестись — дело нехитрое. Всё-таки 10 лет вместе. Но присмотреться к мужчине, с которым вместе идёшь по жизни, стоит повнимательнее. Мне, например, непонятно, зачем он рассказывал тебе об этой безделице, так вот вдруг, ни с того ни с сего, ведь ты никогда бы ничего не узнала? Или ты чего-то не договариваешь, или твой муж преследует определённую цель. К примеру, ему срочно нужен развод. Может быть, и не было никакой проститутки, а есть реальная любимая женщина, и он боится, что ты его не отпустишь. Так сказать — отвлекающий манёвр. Понаблюдай за ним, подумай хорошенько, прежде чем принимать решение.

Зоя, г. Псков

РАССКАЗАЛ, ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ БОЛЬНО?

Вероника, а ты спроси себя: зачем твой муж втягивает тебя в эту грязь? Напился в стельку, переспал с первой попавшейся девкой, и решил, что для него слишком тяжело — держать такое в себе? Хорошо, понимаю. Тогда пошёл бы в церковь, покался... Зачем тебе-то такое рассказывать? Ты ведь не батюшка, чтобы ему грехи отпускать. И судя по твоему

письму, даром всепрощения тоже не обладаешь. Да любая нормальная женщина не сможет без последствий для своего внутреннего мира пережить новость об измене любимого. И не важно, чем эта измена была вызвана. Сомневаюсь, что в дальнейшем ты сможешь ему доверять; ведь теперь ты знаешь, что он способен тебя предать. А мужу твоему с собой бы разобраться, понять, что пить ему нельзя, раз теряет контроль над собой настолько, что у него падает планка морали. Но твой супруг вместо того, чтобы осознать, какое он убожество, вместо того, чтобы единолично нести ответственность за случившееся, хочет, чтобы было плохо не только ему, но и тебе. Выходит, не настолько он тебя любит, чтобы беречь от подобной информации? Делай выводы, Вероника! Кстати, знаю случай, когда мужчина, которого жена простила за измену, посчитал, что таким образом получил от неё индульгенцию и на последующие измены. А что? Один раз простила, и другой простит, куда она денется! Дело твоё, Вероника, разводиться или нет. Но я бы с таким мужем дальше жить не стала бы. Чисто из самоуважения и любви к себе.

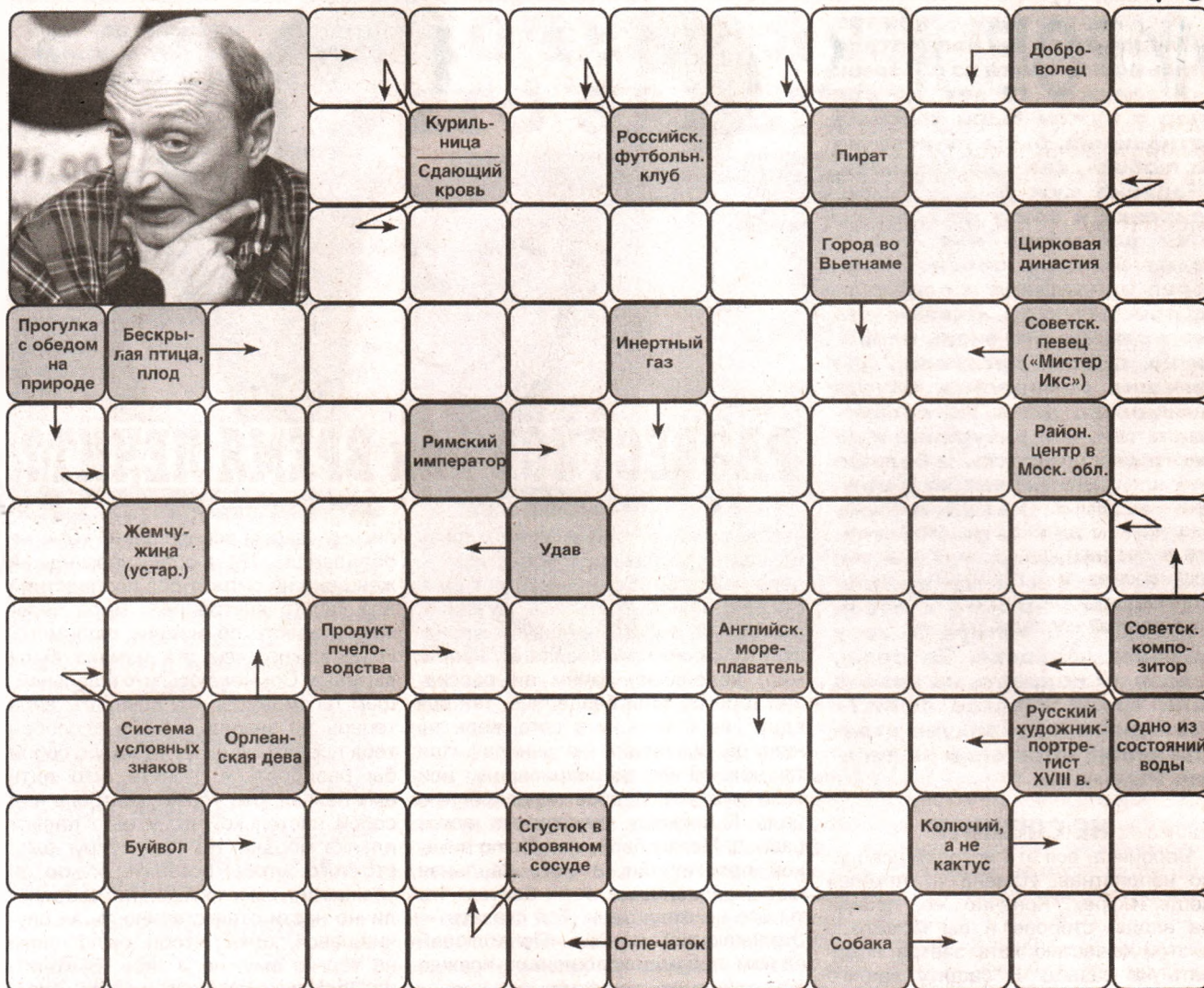
Ирина, г. Орёл

Муж ставит семью на второе место

Мы женаты 5 лет, ребёнку — 4 года, отношения у нас, в принципе, нормальные, но он ставит семью явно НЕ на первое место. Проводит время с нами, только если в его рабочем, да и личном (дружба) графике оказывается свободное время для семьи. При этом он хороший отец, ребёнок его обожает. Я ему постоянно напоминаю, что мы его ждём, что я после работы со всех ног спешу домой, хочу видеть его и сына. Он говорит, что нас любит, и мы для него самое дорогое, но продолжает в том же духе, на этой почве у нас постоянные разногласия и частенько скандалы. Посоветуйте, что делать? Как объяснить ему, что семья должна быть не на словах, а на деле?

Алла, г. Ижевск, 25 лет





■ ■ ■
— Доктор, у меня хорошее настроение: хочу ходить по кафе, магазинам, и покупать всё, что нравится! Что со мной?
— Это у вас зарплата... скоро пройдёт.

■ ■ ■
Из полицейского протокола:
«Бетонный забор, умышленно не соблюдая дистанцию и превышая при этом скоростной режим, пересёк двойную сплошную и совершил столкновение с автомобилем ДПС».

■ ■ ■
Возвращается девочка из школы. Рядом с ней останавливается машина. В ней сидит мужчина:
— Если сядешь в машину, я тебе конфету дам.
Девочка:
— Нет!
— Мороженое куплю.
— Не сяду!!!

— Куклу новую.
Девочка:
— Папа, я тебе сто раз говорила, не приезжай больше в школу на «Запорожце».

■ ■ ■
Иван-царевич, ты куда?
— В чисто поле... Пушу стрелу, как батя велел, и в чей двор она упадёт, на той, стало быть, и женюсь.
— А гранату к стреле зачем прикрутил?
— Так не хочу я жениться, не хочу!

■ ■ ■
— Ты ж зарекалась, не есть после шести, что делаешь в холодильнике?
— Перестановку.

■ ■ ■
В кабинет к психиатру заползает мужик с чем-то в зубах.
Психиатр:
— Ой, и кто это к нам пришёл?

Кошечка?
Мужик ползёт в угол. Врач умиленно следует за ним:
— Собачка?
Мужик провёл рукой по плинтусу и пополз в другой угол. Врач не отставая:
— А, наверное ёжик! Нет? Черепашка?
Мужик вынимает провод изо рта:
— Слышь, ты мне дашь спокойно Интернет провести или нет?!

АНЕКДОТЫ



А как у них?

Кулана №5(103) Май 2015

ЖЕНСОВЕТ

47

МИРОВОЙ ХИТ МЕГАН ТРЕЙНОР

Американская певица и автор песен Меган Трейнор ворвалась в шоу-бизнес примерно год назад с популярным хитом «All About That Bass». Эта песня принесла ей две номинации главной музыкальной премии Грэмми.



Новоиспечённая звезда шоу-бизнеса появилась на свет 22 декабря 1993 года в Нантакете, штат Массачусетс. Её родители — владельцы ювелирного магазина. Меган начала петь в шесть лет, а с одиннадцати — писать песни. С двенадцати лет Меган выступает профессионально. Она состояла в группе «Island Fusion», в которой играли члены её семьи. Три года девушка была членом джаз-бэнда, пока училась в средней школе, и постоянно репетировала в домашней студии. В пятнадцать Меган поступила в Музыкальный колледж Беркли.

В 2009-м родители буквально притащили своё талантливое чадо на конкурс авторов песен. Её отец заявил, что в то время Меган считала себя одной из тех самых пухлых девушек, которым не суждено быть артистками. В тот период её больше тянуло сочинять песни, но не исполнять.

Восемнадцать Трейнор начала работать с агентством как автор песен, а позже поселилась в Нэшвилле. Она писала песни для кантри-певцов Шей Муни и Хантера Хейза. В одном из интервью Меган честно призналась: «Я сочиняла все эти кантри-песни, но в то же время думала, что это вовсе не моя музыка».

В апреле 2013-го Трейнор встретила с автором песен и продюсером Кевином Кадишем. Она заявила о своём новом друге следующее: «После двух лет сочинительства для большого числа людей, я, наконец, словно нашла саму себя, только в другом теле». Вместе с Кевином Меган и написала песню «All About That Bass».

Поначалу Меган предлагала исполнить эту песню другим певцам, однако везде встретила отказ. «Я пыталась её продвинуть, но везде слышала одно и то же: «Да, песня неплохая, но её ещё следует шлифовать. Нужно добавить синтезатор, то да сё, кто этим будет заниматься?» А я им: «Ну, как хотите». А сама думаю: «Как же вы не понимаете, что это — хит?» Но я не настаивала, решила обойтись без них.

Реакция на мой клип просто удивительная! Я такого не ожидала и даже мечтать о таком не могла. Тех, кому

моя песня пришлась по душе, очень много, в основном, это молодые девушки. Однако я получаю отзывы и от пожилых женщин и мужчин, бывает, что и от детей. Конечно, детей, прежде всего, привлекает ритм, танцевальные мотивы».

В 2014 году Меган заключила контракт с «Epic Records», где и выпустила свой первый сингл с песней «All About That Bass». Эта композиция поднялась на первую сточку в чарте Billboard Hot 100 и возглавила хит-парады в других странах. В сентябре 2014-го певица презентовала мини-альбом «Title (EP)», а через месяц выпустила сингл «Lips Are Movin». Этот сингл был включён в трек-лист её дебютного студийного альбома «Title», выпущенного 9 января 2015-го.

Вспоминая о времени, предшествующем рождению дебютной пластинки, Меган говорит: «Когда мне сказали, что я должна написать альбом, я подумала: «Что же я хочу рассказать миру?» Что хотела помочь самой себе. Что хотела быть уверенной, что ребята будут звать меня на свидание и хорошо со мной обращаться, потому что раньше такого не было. Что хотела полюбить своё тело больше. Что просто надеялась, что молодые девушки полюбят себя больше, да и вообще вся молодёжь. Я всегда писала об этом на своей доске желаний дома: люди должны любить себя больше. Жаль, что я не ощущала этого, когда росла, учась в средней школе».

Квокалу Трейнор прекрасно подходят эпитеты «проникновенный», «пронзительный» и «очень звонкий». Её ставят между Кэти Перри и Тэйлор Свифт. Критики называют её «очень способной исполнительницей», очень темпераментной и передающей множество эмоций, несмотря на относительно ограниченный диапазон голоса.

Когда Меган выходит на сцену, она пользуется южноамериканским английским говором. Питая страсть к гармонии, певица предпочитает звуковысотную систему в своей музыке в соответствии с тем, что делали «девчачьи» группы 1960-х. В своих песнях Трейнор стремится обратить внимание на понятие женственности в XXI веке. Она заявила, что в своём творчестве нацелена на то, чтобы «разорвать цепи», из которых выложены «нелепые стандарты худобы», навязываемые индустрией красоты. Меган верит, что каждый человек рождён не похожим на другого, и что именно это должно всех объединять.

Исудя по всему, Меган Трейнор сумела сформулировать и высказать вслух мысль, давно крутившуюся на языке у миллионов. Сегодня Меган стала настоящим источником вдохновения для молодых юношей и девушек, которые недовольны своим телом или подвергаются насмешкам и издевательствам. Она получила похвалу от таких знаменитостей, как Бейонсе, Дженнифер Хадсон, Миранда Ламберт, Брэд Пейсли и других. Что ж, пожелаем удачи Меган!