

ЖЕНСОВЕТ



№6 (63) Июнь 2012

Кулина

**ХЛЕБ
И ФИГУРА**

СТР. 9

**ПЛАТЬЕ
ДЛЯ МАМЫ
ВЫПУСКНИЦЫ**

СТР. 11

**76
НОВЫХ
РЕЦЕПТОВ**



**КОВАРНАЯ
МАСТОПАТИЯ**

СТР. 40

**ДВОЕ:
БУДУЩЕЕ
ВАШИХ ОТНОШЕНИЙ**

Стр. 14

Избранница Бари Алибасова моложе на 40 лет



6 июня 2012 года Бари Каримович Алибасов отметит круглую дату — ему исполнится 65 лет. Буквально накануне юбилея в жизни продюсера произошло ещё одно значительное событие — Бари Каримович решил связать себя узами брака со своей помощ-

ницей Лилианой Максимовой. «Два дня назад я сделал Лилиане предложение, подарил кольцо из белого золота с бриллиантами, хотя ненавижу всё это, сам украшений никогда не ношу. Это будет моя первая свадьба с кольцами — все прежние пять были без колец», — признаётся Алибасов.

Бари Каримович планирует расписаться летом, как только закончится ремонт в его сгоревшей квартире. Алибасов сообщил: «Поскольку я прагматик и абсолютный реалист, свадьбы никогда широко не праздновал». И в этот раз пара планирует пригласить около 50 самых близких друзей.

Известно, что будущие супруги давно знают друг друга. Лилиана Максимова работала пресс-атташе Бари Алибасова. Сейчас Лилиане 25 лет, но разница в возрасте их не волнует.

«А кто вам сказал, что мужчина и женщина должны вступать в брак в одном возрасте? — заявил Бари Каримович. — А то, что брак с Лилианой не первый, — так у князя Владимира Красное Солнышко, по преданию, было аж 800 жён. А я что же, по-вашему, с одной не справлюсь?!»

Илья Резник устроит скромную свадьбу



В начале апреля вокруг имени Резника вспыхнул скандал. Поэт-песенник, собравшийся связать себя узами брака со своей гражданской женой Ириной, неожиданно для себя узнал, что заново женат на своей бывшей супруге Мунире. Оказывается, Мецанский суд столицы отменил решение о расторжении их брака. Между тем последние годы Мунира Резник проживала в Америке с их сыном Артуром, которому 22 года. А сам поэт-песенник давно уже выходил в свет со своей любимой женщиной Ириной.

Однако ситуация быстро урегулировалась — Мецанский суд расторг брак Ильи Резника и его жены Муниры. Вот только такое решение не удовлетворило Муниру, которая подала жалобу о незаконности этого решения. Но накануне, в ходе очередного заседания, суд вынес окончательное решение о разводе супругов.

Илья Резник в самом ближайшем времени собирается официально оформить свои отношения со своей любимой женщиной Ириной. Об этом сообщил сам поэт-песенник: «Как только получим документы о разводе, мы с Ирой сразу же пойдём подавать заявление в загс и распишемся, а после выпьем по бокалу шампанского вместе с близкими и родными дома или в каком-нибудь уютном ресторанчике. Скоро у нас юбилей совместной жизни — пятнадцать лет, тогда и устроим гулянья».

Актриса Кира Найтли выходит замуж

Известная голливудская актриса, звезда фильмов «Пираты Карибского моря» и «Гордость и предубеждение», Кира Найтли обручилась со своим возлюбленным, музыкантом инди-рок-группы «Klaxons» Джеймсом Райтоном.

Вообще, 27-летняя Кира Найтли крайне мало откровенничает о подробностях своей личной жизни. Известно лишь, что со своим возлюбленным Кира Найтли встречается чуть менее года. Пара старается не афишировать своих отношений. Они не выходят вместе в свет, а их совместные фотографии могут делать только папарацци, привычно выслеживающие звезд в самых непредсказуемых местах. О предстоящей свадьбе ни Найтли, ни Райтон до сего дня даже не заговаривали со светскими хроникёрами.

Однако на этот раз, видимо, актриса настолько счастлива, что решила сделать официальное заявление. Правда, через своего пресс-секретаря Сару Кин: «Я могу подтвердить, что Кира обручилась с Джеймсом Райтоном». Однако пока неизвестны ни дата, ни место предстоящего бракосочетания.



Всероссийское издание «Кулина. Женсовет». Выходит 1 раз в месяц. Учредитель и издатель — ООО Издательский Дом Лит-Пресс-Арт — Август-медиа. Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Свидетельство о регистрации ФС77-23576. Перепечатка информации, содержащейся в данном издании, возможна только с письменного разрешения редакции. Розничная цена — свободная. По вопросам распространения газет «Кулина» и «Женсовет» обращаться по телефону (473) 261-06-58. По вопросам доставки изданий по подписке обращаться в местные узлы связи и управления. Телефон цеха экспедиции ОПС Воронежской обл. (473) 266-38-90. Номер подписки в печать 30.05.2012 г. Отпечатано в ЗАО «Прайм Принт Воронеж» (г. Воронеж, пр. Труда, 48 л). Заказ № 1345. Тираж 21 800 экз. По вопросам полиграфического брака обращаться по адресу типографии.

Главный редактор Светлана Ветрова. Креативный редактор Сергей Ветров. Над номером работали Наталья Батейкина, Нина Чесотарёва, Ирина Крестникова, Алла Орлова. Адрес для писем: 394068, г. Воронеж, а/я 3. Электронная почта: kulina-gazeta@mail.ru. Подписной индекс: 60676

УЖ В ОТПУСК НЕВТЕРПЁЖ

Вы с радостью отрываете листочки в календаре и ставите крестики в ежедневнике. До отпуска осталось: месяц, восемнадцать дней, две недели... Ещё совсем чуть-чуть и вы будете далеко отсюда. Но и это «чуть-чуть» надо как-то пережить. Желательно ещё и с пользой.

НА РАБОТЕ

«Я все сделаю, когда вернусь». — примерно так я сказала своим коллегам, когда уходила в отпуск прошлым летом. И я действительно все сделала, когда вернулась. Только вернуться мне пришлось на четыре дня раньше, чем планировала. Потому что из-за моих «хвостов» в работе целого подразделения образовался затор... Хотите оказаться на моем месте? Нет?

Тогда, собираясь к тёплым берегам:

- найдите человека, которому передадите свои дела. Каждому человеку подробно объясните, что от него потребуется, и постарайтесь заранее оговорить все возможные проблемы и вопросы;

- оставьте на своём рабочем столе инструкцию: где лежат документы и бумаги, список телефонов клиентов и заказчиков и т.д. В конце укажите номер вашего мобильного телефона, «на всякий пожарный»;

- разгружайте себя постепенно. Очень часто последние рабочие дни перед отпуском проходят под девизом: «Сейчас можно надрываться, а уж потом расслабиться». В таком случае вы рискуете потратить половину отпуска только на то, чтобы прийти в себя.

ДОМА

Возвращаясь с моря. Дома пыль, бардак, пустой холодильник, завядшие фиалки, а любимая рыбка плавает пузом вверх. Настроение сразу падает и все приятные впечатления от отпуска сведены почти к нулю. Чтобы избежать такой ситуации, нужно:

- навести порядок перед отъездом. Возвращаясь в неубранную квартиру и сразу хвататься за веник и тряпку — занятие малопродуктивное. Не забудьте выбросить (или съесть) все скоропортящиеся продукты;

- если ваша квартира не подключена к системе сигнализации, то деньги и ценные вещи лучше сдать на хранение в банк или отдать кому-то



из близких. Ещё было бы неплохо найти человека, который присмотрит за квартирой во время вашего отсутствия. Только этот человек должен быть достаточно спокойным и надежным;

- пристроить на время отпуска кошку, собаку и любую другую домашнюю живность — всегда проблема. Но сейчас есть много служб и частных лиц, которые занимаются размещением домашних питомцев во время отпуска их хозяев;

- тем, у кого есть комнатные растения, придется распределять их по друзьям и знакомым. На каждом горшочке можно оставить пояснительную записку: когда и сколько поливать. Дать гарантию, что к вашему приезду цветы не завянут и кактусы не засохнут, конечно, никто не может, но это всё-таки лучше, чем бросать своих зелёных друзей на произвол судьбы.

ВЫ САМА

Перед отпуском я перешла на очень строгую диету и похудела на четыре килограмма. Сделала педикюр, маникюр, новую стрижку и почти избавилась от целлюлита. Весь последний, перед отъездом, день провела в магазинах, а всю оставшуюся ночь упаковывала чемодан. Очень гордая и довольная собой приехала на курорт. И сразу сникла, почувствовав себя бледной поганкой на фоне загорелых и аппетитных красоток. Моя белая кожа, мешки под глазами и вид загнанной лошади производили настолько жалкое впечатление, что меня не красили ни стройная фигура, ни новая стрижка.

Если вы с первых дней отпуска

хотите хорошо выглядеть, то:

- не морите себя голодом перед отпуском и уж тем более не пытайтесь похудеть во время него. За такой короткий срок вы вряд ли сможете избавиться от лишних килограммов, а вот приобрести усталый и изможденный внешний вид можете запросто;

- если вы собрались на курорт в южные страны, то перед отъездом обязательно сходите в солариум или позагорайте на местном пляже. Во-первых, южное солнце значительно более активно, чем наше и вы можете в первый же день отдыха заработать ожог. А во-вторых, выглядеть «бледным призраком» на фоне других загорелых курортников не очень-то приятно;

- постарайтесь хорошо выспаться ещё до начала отпуска и, по крайней мере, до отъезда на курорт. Первые три дня своего предыдущего отпуска я провела в номере — отсыпалась. Это, конечно, тоже полезный отдых, но так обидно тратить драгоценное время на сон;

- заранее обдумайте: какую одежду и косметику вы возьмете с собой и какие косметические процедуры (маникюр, педикюр и т.д.) вам нужно сделать до отъезда. Провести целый день в магазинах и салонах красоты, может, и приятно, но довольно утомительно.

Отпуск — такое приятное и долгожданное время! Подготовьтесь к своему отдыху заранее, чтобы не тратить его на переживания, урегулирование проблем и плохое настроение.

Юлия ВАЛЬШИНА



ИЛЬЯ ЛЮБИМОВ:

«Я БЫЛ ГОТОВ ЖЕНИТЬСЯ ХОТЬ ЗАВТРА...»

Илья Любимов — актёр известного столичного театра «Мастерская Петра Фоменко».

В кино снимается не так часто, но своими ролями очень запоминается. После сериала «Не родись красивой», где он сыграл «плохого парня» Александра Воропаева, актёра узнали не только театралы, но и телезрители. В одной из последних своих работ, сериале «Дневник доктора Зайцевой», актёр играет роль хирурга Максима Майорова, легко разбивающего женские сердца. В настоящей жизни Илья Любимов долго ходил в холостяках и ждал свою единственную, любимую. Не собирался жениться на актрисе или певице. Но всё получилось не так, как он планировал. Со своей будущей супругой актрисой Екатериной Вилковой познакомился на Пасху, в храме. Через год после знакомства, в мае 2011 года, молодые люди обвенчались. А через 9 месяцев после свадьбы у них родилась дочь.

О ПОПУЛЯРНОСТИ

— Илья, как вы переживали скачок популярности после «Не родись красивой», где сыграли зловредного бизнесмена Александра Воропаева, ведь это был настоящий бум?

— Как все. Боролся с собой, чтобы меня звёздная болезнь не тронула. Это испытание не из лёгких. И состояние популярности не самое полезное для человека.

— Фанатики оказывали нестандартные знаки внимания?

— Да, было. Одна женщина даже хотела судиться со мной. Вернее, с моим театром. За то, что они не предоставляли полную информацию обо мне. Подала в суд, но потом как-то это всё замали, напечатали пару статей в газетах, и всё. Глупо закончилось. Жалко этих людей, которых мучает болезнь поклонения кому-то. Ведь человеку свойственно увлекаться людьми, абсолютно не стоящими этого. Увлечением должны быть мера и место.

О ТЕАТРЕ

— Илья, а расскажите, как получилось, что на театральные подмостки вы выходили чаще, чем вас вызывали к школьной доске?

— В детстве я обожал кривляться, причём везде и всюду. И поскольку сделать с этим было ничего нельзя, мама отвела меня в Театр юного москвича. Театры тогда любили, их было много, они конкурировали между собой. И хоть наш театр был детский, ставили там взрослые спектакли, например, пьесы Теннесси Уильямса. Ролью у меня было много, так я и докривлялся до поступления на курс Петра Фоменко вольным слушателем, так как школу я тогда ещё не окончил. Потом сдал экзамены экстерном и получил аттестат зрелости.

— Ваши родители имеют отношение к театру?

— Только как зрители.

— А правда, что вы собирались стать математиком?

— Да, я учился в математической школе. Если бы не поступил в театральный институт, пошёл бы на факультет математики и кибернетики МГУ: программирование, компьютеры, высокие технологии.

О СПЛЕТНЯХ

— Про артистов часто пишут сплетни и всякую несусветную чушь. Как вы реагируете на подобные публикации о вас и ваших друзьях?

— Ну а как реагировать? Хотелось бы, конечно, ко всем относиться с любовью, всех жалеть. Вот представьте, например: мама приходит в садик за ребёнком, а воспитательница ей говорит: «Ваш сын очень злой, плохо себя ведёт, сегодня он ударил девочку». А мама отвечает: «Нет, он не злой, просто у него живот болит и температура — видите? Ему плохо, он болеет». Мать не злится на ребёнка. Она его жалеет и понимает, что причина агрессии в чём-то другом. Просто она его любит, а любовь всё покрывает. Это правильная модель. Но я понимаю, что до такой любви мне очень далеко.

О ДЕТСТВЕ, СЕМЬЕ И РОДИТЕЛЯХ

— А каким было ваше детство? Вас ведь трое детей в семье, да?

— Да. Моё детство было самым прекрасным и замечательным. Это благодаря родителям — они буквально окутали нас любовью. Сейчас я понимаю, что это был настоящий подвиг. Нам порой и пятью минутами трудно для кого-то пожертвовать, а тут... Они положили всю свою жизнь, чтобы вырастить нас, поддержать и укрепить. Внешне у нас всё было как обычно, но внутри, вот эта родительская любовь — она до слёз трогает. И именно потому, что нас так любили, мы ценили это меньше всего. Тепло,

которое излучал дом, мы порой с лёгкостью меняли на что угодно, на всякую грязь. Странным образом жизнь поворачивается... К 28 годам я, как мне кажется, попробовал действительно всё, побывал в столичных комбинациях... Господь сохранил. В 28 лет я покрестился. Это было сознательным решением.

О СОБЛАЗНАХ

— Что для вас самый сильный соблазн?

— Женщины. Тем более у меня такая работа, что держать в своих объятиях красивую женщину мне приходится довольно часто. Это искушает, соблазняет и манит. Но если бы я следовал движениям своей души и постоянно потакал себе, то, наверное, испортил бы очень много... судеб. Это только сначала кажется, что невозможно устоять перед красотой. Однако потом ты понимаешь, что наслаждение женщиной бывает и другого рода — духовное.



что-то вместе поделать, и срок такого познания друг друга как минимум год. Так мы с Катей и сделали. За этот год очень сблизились и многому научились друг у друга. Катя — человек позитивно настроенный, неунывающий. Я же склонен к меланхолии, живу отстранённо. Катя меня возвращает на землю, потому что она живёт здесь и сейчас.

О ПОСЛУШАНИИ В ХРАМЕ

— Вы алтарничаете в храме. Наверняка ведь бывает, что девочки-поклонницы приходят поглазеть на «живого Любимова»?

— Да нет... В храм вообще девочек немного приходит, это же не совсем обычное место. Вот если бы я работал продавцом в магазине, наверное, шли бы куда охотнее. А так... Для девицы, которая просто хочет «поглазеть на Любимова»,

затащить себя в храм — это, наверное, слишком круто. Может быть, если бы Майкл Джексон, Царствие Небесное ему, служил алтарником в православном храме, любопытные приходили бы. Кстати, я не считаю, что это плохо. Человек может прийти из любопытства — а уйти совсем другим, в храме всякое чудо с людьми бывает.

О СЕРИАЛЕ «ДНЕВНИК ДОКТОРА ЗАЙЦЕВОЙ»

— Вы в кино редко снимаетесь. Почему согласились на роль в сериале?

— Не только заработок сыграл роль, но и то, что материал был интересным. К тому же по заказу канала СТС, с которым я уже успешно и приятно сотрудничал (сериал «Не родись красивой»). — (Прим. Ред.). Поскольку действие фильма происходит в больнице, мне пришлось перечитать много различной медицинской литературы. Полезное дело. Конечно, сейчас ответ на любой вопрос можно найти в Интернете за 5 минут, что я иногда и делаю, заходя на медицинские порталы. Но я больше предпочитаю бумагу. Особенно меня умиляли старые справочники, в которых всё наглядно изображено на чёрно-белых снимках.

— Илья, признайтесь, до женитбы были таким же, как ваш доктор Майоров из сериала «Дневник доктора Зайцевой»?

— Конечно, некоторые черты его характера мне были присущи. Раньше я тоже любил ставить себя по отношению к женщине нарочито независимо. И это доставляло много проблем. Я начал работать над своим поведением, стремился к тому, чтобы общение с противоположным полом стало помягче, без упреков. В общем, развивал иную душевную мускулатуру и, изменившись, встретил Катю.

О ЗНАКОМСТВЕ С ЖЕНОЙ

— Вы действительно с Катей познакомились в храме?

— Да, на Пасху в храме во имя священикомученика Антипы в Колымажном переулке в центре Москвы. Я был готов жениться хоть завтра, но мой духовник сказал: перед тем как делать какие-то предложения, надо узнать человека,

ЧТО ЗНАЕТ «ЖЕНСОВЕТ»

ЛЮБИМОВ Илья Петрович

Дата рождения: 21 февраля 1977 г. Родился в Москве.

Образование: высшее. В 1997 г. окончил режиссёрский факультет РАТИ (ГИТИС, мастерская П. Фоменко).

Работа в театре: с 11 лет работал в Театре юного москвича н/р А. Тюкавкина, с 1988-го по 1993 г. После окончания вуза — актёр театра «Мастерская П. Фоменко».

Роли в театре: Андрей Болконский в спектакле «Война и мир. Начало романа»; Паратов в спектакле «Бесприданница» и др.

Работа в кино: «Гражданин начальник» (2001), «Дневник убийцы» (2002), «Бумер» (2003), «Смеситель» (2003), «Подруга особого назначения» (2005), «Не родись красивой» (2005), «Казус Кукоцкого» (2005), «20 сигарет» (2007), «Обстоятельства» (2009), «Петровка, 38» (2009), «Возвращение Синдбада» (2009), «Доктор Тырса» (2010), «Неадекватные люди» (2011), «Дневник доктора Зайцевой» (2012), «20 лет без любви» (2012), «Невидимки» (2012) и др. фильмы.

Семейное положение: женат. Супруга — актриса Екатерина Вилкова. Дети: дочь Павла (2012).





Лев Термен со своим терменвоксом

Голос Термена

ТЕРМЕН ИГРАЕТ ГЛЮКА НА ВОЛЬТМЕТРЕ!

Родился Лев Сергеевич Термен в Петербурге, в 1896 году, в дворянской православной семье с французскими корнями. Электротехником Лев Термен увлекся ещё в годы учёбы в гимназии, которую он окончил с серебряной медалью. Затем он обучался в Петербургской консерватории по классу виолончели и параллельно — на физическом и астрономическом факультетах Петербургского университета. В 1916 году его призвали в армию и отправили на ускоренное обучение в Николаевское инженерное училище, а затем на офицерские радиотехнические курсы. Революция застала его в чине младшего офицера запасающего электро-технического батальона, обслуживающего самую мощную в империи Царскосельскую радиостанцию.

В 1919 году, будущий отец советской физики, профессор Иосифе пригласил Льва Термена на работу в радиологический институт, предложив ему должность заведующего лабораторией. В 1920 году Термен создаёт уникальный музыкальный инструмент терменвокс, как его ещё называли — голос Термена. Инструмент имел

две антенны: при приближении руки к первой менялась частота сигнала, а с помощью второй антенны, другой рукой, можно было управлять его громкостью. Сотрудники лаборатории охарактеризовали манипуляции Термена очень выразительно: «Термен играет Глюка на вольтметре!»

ЛЕВ ТЕРМЕН, ЛЕНИН И ГОЗЛРО

В 1921 году Лев Термен демонстрирует изобретённый им инструмент на VIII Всероссийском электротехническом съезде. Удивлению зрителей не было предела — никаких струн и клавиш, не похожий ни на что тембр. Газета «Правда» напечатала восторженный отзыв, на радио прошли концерты для широкой аудитории. Во время съезда был принят план ГОЗЛРО, и Термен со своим уникальным инструментом мог стать проводником идеи электрификации всей страны. Через несколько месяцев его пригласили в Кремль. В кабинете, кроме Ленина, было ещё человек десять. Сначала Термен продемонстрировал высокую комиссию охранную сигнализацию. Он присоединил прибор к большой вазе с цветами, и, как только к ней приблизился один

из присутствующих, прозвучал громкий сигнал. Ну а терменвокс настолько понравился Ленину, что он дал «добро» на гастроли Термена и распорядился выдать ему бесплатный железнодорожный билет «для популяризации нового инструмента» по всей стране. Прощаясь, Ленин взял с Термена обещание — вступить в коммунистическую партию.

ТЕРМЕН И РАЗВЕДКА

Весной 1926 года инженер Лев Термен продемонстрировал в Наркомате обороны, изобретённую им, первую в мире, телевизионную установку — дальновидение. Он установил объективные камеры на улице, экран расположил в кабинете, и красные полководцы Орджоникидзе, Ворошилов, Будённый и Тухачевский дружно вскрикнули от восторга: на экране по двору шёл Сталин!

Летом 1927 года во Франкфурте-на-Майне проходила международная конференция по физике и электронике. И Лев Термен со своим инструментом стал козырной картой советской делегации. Он сразил европейцев и докладом о терменвоксе, и концертами классической музыки для широкой публики: «Небесная музыка», «Голоса

ангелов» — захлебывались от восторга газеты. Затем последовало турне по Европе и Америке. Во время выступления изобретателя в парижской Гранд-опера люди ночами жгли костры на улице, чтобы попасть на его концерт.

В 1928 году Льва Термена отправляют в длительную командировку в Америку. Прибыв в Нью-Йорк, он запатентовал терменвокс и свою систему охранной сигнализации и продал лицензию на их производство компании RCA (Radio Corporation of America). На заработанные деньги Термен основал компанию Teletouch и арендовал на 99 лет шестизэтажное здание для музыкально-танцевальной студии. Это дало возможность создать в США торговые представительства, под «крышей» которых могли работать советские разведчики.

КЛАРА, ЭЙНШТЕЙН И РОКФЕЛЛЕР

Надо отметить, что чисто играть на терменвоксе невероятно трудно. Выдающихся исполнителей за всё время вообще — единицы. Настоящим виртуозом игры на его инструменте стала юная эмигрантка из России, скрипачка Клара Рейзенберг. Не обошлось и без бурного романа. Тем более, что Термен к тому времени был свободен. В первый раз он женился в 1921 году на престелной Кате Константиновой, но перевод Термена в Америку отдал их друг от друга, и они оформили развод. А тут... Ему 38 лет, ей — 18. Они были роскошной парой, любили бывать в кафе и ресторанах. Лев Сергеевич очень красиво ухаживал и часто удивлял свою подругу разными чудесами. Но этому красивому роману не суждено было закончиться свадьбой. Клара выбрала другого — Роберта Рокмора, адвоката и успешного коммерсанта.

А Термен с головой погрузился в работу. В результате музицирования с Альбертом Эйнштейном был изобретён светомузыкальный инструмент — ритмикон. С помощью игры света, помимо прочих эффектов, поднимались и опускались стены студии. Вскоре Лев Термен стал очень популярным человеком в Нью-Йорке. Привлечённые слухами о невиданных экспериментах, студию посещали многие известные люди: композитор Джордж Гершвин, Чарли Чаплин, финансовый магнат Джон Рокфеллер, миллионеры Дюпон и Форд, будущий президент США Дуайт Эйзенхауэр. Впрочем, к середине 30-х и сам Термен уже состоял в клубе миллионеров.

ГУДАЙ, АМЕРИКА!

Задания, которые он получал от сотрудников разведки, не были для него обременительными и не отвлекали от работы. Термен был увлечён самой фантастической из своих идей — созданием инструмента, который рождал

музыку из танца. По сути — это была разновидность терменвокса: звук создавался не только руками, но и движениями всего тела, и название ему было дано соответствующее — терпситон — по имени богини танца Терпсихоры. При этом каждому звуку соответствовала лампа определённого цвета. Для создания концертной программы Термен пригласил группу танцовщиков Афроамериканской балетной компании. Танцовщица, красавица-мулатка, Лавиния Вильямс покорила Льва Сергеевича не только как балерина, но и как женщина. Термен решил жениться. Но как только они зарегистрировали свой брак, перед Терменом закрылись двери многих домов в Америке. Он потерял информаторов, что вызвало серьёзное недовольство советской разведки. И в 1938 году Термена вынудили покинуть Америку. И ему, и Лавинии заявили, что она прибудет след за мужем следующим пароходом. Больше супруги друг друга не видели. А Термен до конца дней хранил свидетельство о браке, выданное российским посольством в Америке.

БЕЛОГОЛОВЫЙ ОРЛАН

В марте 1939 года Термена арестовали, приговорили к восьми годам лагерей и отправили на Колыму. Но в лагере Термен пробыл всего год. Его назначили старшим над уголовниками, которые возили камни с горы и мостили ими дорогу. Термен процесс механизировал, построив тачку с моторельсом. Документы о странном заключённом ушли в Москву. Зимой 1940 года его перевели в Омск, в авиационную «шарашку» Туполева, где он всю войну разрабатывал оборудование для радиоуправления беспилотными самолётами и радиобуи для военно-морских операций. В феврале 1945 года посол США Аварелл Гарриман был приглашён на

празднование 20-летия пионерского лагеря «Артек». Детишки подарили послу деревянное панно с изображением герба Соединённых Штатов. Белоголовый орлан был выполнен из ценных пород дерева. В панно было смонтировано разработанное Терменом подслушивающее устройство, позволившее почти 8 лет прослушивать разговоры в рабочем кабинете посла. Конструкция «жучка» оказалась настолько удачной, что при обследовании подарка американские спецслужбы ничего не заметили. После обнаружения «жучок» был представлен в ООН в качестве доказательств разведывательной деятельности СССР, однако принцип его действия ещё несколько лет оставался неразгаданным. За эту разработку Лев Термен не только получил в 1947 году Сталинскую премию I степени, но и был выпущен на волю.

«Я ОБЕЩАЛ ЛЕНИНУ»

В 1958 году Лев Термен был реабилитирован. После трудных поисков работы устроился в лабораторию акустики и звукозаписи Московской консерватории. Затем, по личному распоряжению академика Рама Хохлова, бывшую мировую знаменитость взяли на должность механика 6-го разряда в мастерские физфака МГУ. Он проработал там до самой смерти в 1993 году. Когда Термену исполнилось 90, он обратился в партком МГУ с просьбой принять его в коммунистическую партию. Ему ответили, что для этого нужно отучиться на кафедре марксизма-ленинизма в течение пяти лет, что он и сделал. Сдав все экзамены, в марте 1991 года, в возрасте 95 лет, Лев Термен вступил в ряды КПСС. На вопрос, зачем ему это нужно, он ответил: «Я обещал Ленину».

Подготовила Алла ОРЛОВА



Лев Термен с внучкой (1991 г.)

МОТИВАЦИЯ В СТИЛЕ *кнута*

Ты всё для себя решила — так дальше жить нельзя. Иметь такой вес — просто неприлично и надо худеть. Желательно с завтрашнего дня. А куда откладывать? Уже наоткладывалась, на лишние X килограммов. Но приходит то самое завтра, а вместе с ним трудности нового дня, и диета оказывается «не вовремя», а поход в спортзал мешает аврал на работе. Сценарий можно немного поменять: день первый/третий/десятый — полёт нормальный, а уж потом «не вовремя» — аврал, критические дни, заболел ребёнок и т. д. Каждая из нас сама находит ту идеальную причину, которая поможет с минимальными угрозами совести вернуть всё на круги привычного, пусть и вредного образа жизни.

Почему так происходит? Большинство из нас легко могут вспомнить вещи, в достижениях которых мы упорны и последовательны. Почему же в борьбе с лишним весом мы ведём себя по-другому?

Нам не хватает мотивации. Да, мы знаем, для чего хотим похудеть: хотим нравиться себе, нравиться ему, нравиться всем остальным, и чтобы выбирать вещи, которые красивы, а не которые налезли. Но это всё, в общем, без конкретики. Вот из-за этой расплывчатой мотивации и не получается у всех «взять себя в руки».

Мы себя так «любим», что с лёгкостью готовы простить за изменение или перенос сроков. Худели к отпуску? Хотелось на пляже выглядеть достойно? Да ради бога! Если сегодня съем вот этот торт и буду, вместо планируемых 60 килограммов, к отпуску весить 61 — тоже вполне нормально. А если тяга к тортикам продлится, ну что ж, покори себя безвольную, но прощу. В конце концов, я последние десять лет на пляже с неидеальной фигурой появляюсь и в этом году как-нибудь выживу. Но обещаю себе, что точно начну худеть к Новому году после отпуска. Вот такая вечная история...

Что же делать, тем, кто в этом описании узнал себя, кто неоднократно садился на диету и начинал и бросал занятия спортом?

Выход есть — это мотивация в стиле кнута! Почему и очень уставшие, и иногда даже больные мы сидим на работе, пока не решим авральные вопросы? Правильно. Потому что, если плюнуть и уйти домой, можно получить проблемы гораздо больше — вплоть до увольнения.

Почему и очень уставшие, и иногда даже больные мы доводим «до ума» костюм на завтрашний утренинг ребёнку? Чтобы не хуже всех и чтобы самой не стыдно было за внешний вид дитяти.

Примеры можно множить, но уже понятно, что самый сильный мотиватор, который заставляет нас что-то делать, даже если не хочется или нет сил, — страх. Страх проблем, страх опозориться и т. д. и т. п.

Поэтому, если справиться сама с собой по-хорошему ты не можешь, занеси над собой кнут. И тогда страх



будет работать на тебя и станет твоим помощником!

Не знаете, с чего и это начать? Можем порекомендовать парочку мотивов:

● пригласи к себе бывших однокашников в гости. Договорись об этом заранее, например, за квартал. Объясни такую предварительность тем, что хочешь дать шанс Иванову и Сидорову, которые теперь живут за тысячу километров, успеть накопить денег на поездку. Как ты понимаешь, встреча на нейтральной территории не подходит, так ты и не пойти сможешь. А вот не сходить на встречу выпускников, которая состоится у тебя дома, никак не выйдет.

Хорошо, если в общении будет твоя подруга-однокашница, которая примет самое активное участие в организации и всеобщей явке и ни под каким предлогом не отменит встречу. Ты похудеешь — куда ты денешься. Никому не хочется предстать перед первой, пусть даже совсем не серьёзной, любовью с лишними килограммами. А неотвратимостью этой встречи будет прекрасной мотивацией — кнутом!

● ещё один пример жёсткой мотивации: поспорить на серьёзные деньги. С подругой, в присутствии других знакомых. Проигрываешь — отдаёшь ей деньги, выигрываешь — ты уже с призом — классным внешним видом. Условий, которые надо соблюсти, целых пять. Условие первое: сумма должна быть для тебя по-настоящему серьёзной. Условие второе: подруга не должна быть самой любимой и должна быть обеспеченнее тебя (а то знаем мы эти отмазки: для любимой подруги — ничего не жаль и, вообще, ей так нужны деньги!). Условие третье: у подруги должен быть такой характер, чтобы на старте ты минимала, проигрываешь — денег она обратно не вернёт (потому как долг — это святое!). Условие четвёртое: муж — не подруга. С ним не спорь, потому что деньги просто останутся в семье, а это не потеря, а значит не кнут. Условие пятое: не спорь на очень значительный, а значит отдалённый результат. Вы забудете о своём пари. Лучшие месяцы-полтора и небольшие отясы. Тем более, что после твоего выигрыша спор можно и повторить на новые полтора месяца.

Ты и сама можешь придумать несколько по-настоящему хлестких мотиваций, подходящих именно для тебя. Только помни, что тебе обязательно нужен безжалостный и любящий тебя сообщник. Тот, который не побоятся кнутом воспользоваться для твоего же блага.

ХЛЕБ И ФИГУРА

Многие худеющие в первую очередь отказываются от хлеба. Но он ли виноват в наших лишних килограммах? И возможно ли полноценное питание без употребления злаковых продуктов?

Рассказывает диетолог Елена Вдовина.

ЗЕРНОВЫЕ ПЛЮСЫ

Последние исследования показывают, что полностью исключать хлеб из своего рациона нет смысла. Замечено, что человек, привыкший есть всё с хлебом, без него не будет чувствовать себя сытым. Поэтому он рискует «перебрать» других, ещё более калорийных продуктов.

Более важно, в каком количестве вы едите хлеб, и какой выбираете на прилавок. Например, цельнозерновые хлебцы — отличный источник витаминов группы В, которые поддерживают в порядке память и укрепляют нервную систему. В нём есть почти все необходимые нам элементы: простые и сложные углеводы, растительный белок, клетчатка.

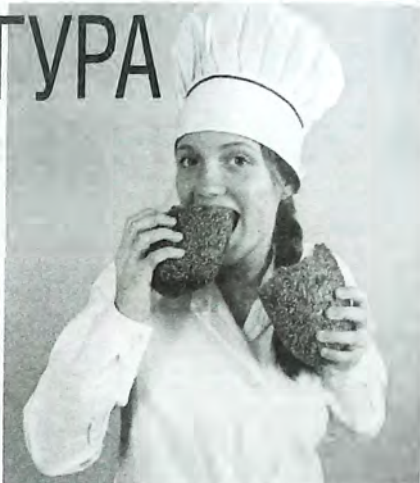
К тому же хлеб — уникальный продукт. В него можно добавлять массу полезных компонентов. В хлебе с отрубями меньше калорий, он лучше насыщает, улучшает пищеварение и неплохо очищает кишечник. Чрезвычайно полез-

ны и добавки пророщенного зерна, смеси злаков. Правда, по вкусу целебный хлеб проигрывает сдобным булкам, но если его делать основой вкусных бутербродов, привыкнуть можно. Ведь чем больше злаков и добавок, тем разнообразнее состав аминокислот и меньше крахмала, избыток которого мешает пищеварению.

СЧИТАЕМ КАЛОРИИ

Но всё же худеющим не надо забывать, что калорий в мучных продуктах немало. Даже самый диетический хлеб содержит не меньше 180 ккал на 100 г. При этом полезные добавки калорийность снижают, но незначительно.

Заблуждений о том, какой хлеб выбирать, хватает. Например, некоторые решают худеть, сидя на хлебцах. Они кажутся такими тонкими, воздушными. Но на самом деле хлебцы и сухари рекомендуются не для сброса килограммов, а для питания тех, у кого не в порядке кишечник. Они гораздо легче усваиваются и не дают эффекта вздутия живота.



Однако при подсушивании из хлеба выпаривается вода, и число калорий на единицу продукта увеличивается. Энергетическая ценность хлебцев и сухариков почти вдвое превышает калорийность обычного хлеба.

Поэтому лучше просто выбирать тот сорт хлеба, которого меньше съешь. Желательно создавать «обман зрения». Нарезайте хлеб тончайшими ломтиками. Кладите на них листья салата, дольки помидоров, огурцов, сладкого перца, а уже затем дополняйте бутерброд творогом, нежирным сыром или отварным мясом.

И не поддавайтесь своему желанию положить на хлеб что-нибудь крайне вредное для фигуры: колбасу, сливочное масло, варенье, сгущенку.

ЧИТАЕМ ЭТИКЕТКИ

Покупая изделия из муки, всегда читайте этикетки. На них вы можете увидеть много любопытного.

● Никогда не покупайте хлеб и батоны, в которые добавлен маргарин. Этот жир не только увеличивает калорийность хлеба, но ещё и крайне вреден для сердца и сосудов.

● Изюм, семечки и орехи, конечно, делают хлеб и батоны более привлекательными и обогащают их витаминами. Но к низкока-

лорийным такие изделия отнести никак нельзя.

● Будьте особенно осторожными с хлебцами. Стремясь сделать их не такими уж безвкусными, некоторые производители не жалеют ароматизаторов. А иногда и вовсе подслащают их фруктозой, которая крайне вредна для худеющих из-за способности стимулировать аппетит.

СКОЛЬКО ЕСТЬ В ГРАММАХ?

Сейчас считается, что те, кто следит за своим весом, могут съедать за день 200 г хлеба. Это примерно 4 ломтика обычного хлеба «киришечком» толщиной в 1 см.

Пару лишних кусочков можно себе позволить летом, когда в нашем рационе много низкокалорийных овощей, и в дни повышенных физических нагрузок. А если вы регулярно едите мясные и кашные, то количество хлеба можно ещё уменьшить.

Но не отказывайтесь от зерновых продуктов полностью, следуя модным белковым диетам. На них, вы, может, и станете более стройной, но при этом нанесете вред своей печени, почкам и нервной системе. А правильно выстроенные отношения с хлебом помогут вам сделать похудение более комфортным.



ВКУСНЫЕ ИДЕИ ДЛЯ ХУДЕЮЩИХ

■ чёрный хлеб с пастой из свежего огурца, нежирного творога и зелени;

■ чёрный хлеб с помидором и брынзой;

■ любые тушёные или сырые овощи в смеси с нежирным сыром, завернутые в тонкий лаваш.

ЛЕТО В ГОРОДЕ

В жаркое время лучше всего находиться на даче, на берегу моря или реки. Но для многих работающих женщин существует ещё и жаркое офисное лето. Советы стилистов, косметологов и диетологов помогут легче переносить жару.



ЖАРА И ДРЕСС-КОД

Традиционно офисный дресс-код предполагает деловой стиль одежды и запрет на открытые плечи, голые ноги, шорты, топы, мини-юбки, джинсы и обувь с открытыми носами. Своя политика по вопросам делового стиля, более или менее строгая, сегодня существует во многих компаниях. Но даже если требования работодателя очень строгие, существует простор для творчества при выборе летней одежды.

В жару можно носить платья, рубашки и блузки с короткими рукавами и три четверти — всё это допустимо. Можно надеть однотонную футболку под жакет. Чтобы не получить тепловой удар, колготки лучше заменить максимально тонкими чулками. Вместо классических туфель-лодочек обуть туфли с открытой пяткой.

Футболки с яркими рисунками и кричащими надписями для работы неприемлемы. Топики, шорты и открытые майки тоже лучше оставить для отдыха. Если конечно руководитель фирмы не объявит для всех сотрудников отмену дресс-кода по случаю жары.

Когда в помещении работает кондиционер, соблюдать эти правила не так уж и сложно. Если же приходится находиться в невыносимо душном помещении, остановите свой выбор на одежде из лёгких натуральных тканей. Хлопок, лён, натуральный шёлк — лучшие варианты. Цвет одежды тоже имеет значение. Замечено, что

в светлой одежде жару переносить легче.

МАКИЯЖ: ЛЁГКАЯ ВЕРСИЯ

В жаркую погоду стоит отказаться от плотных текстур тональных средств в пользу лёгких кремов и непременно увлажнять кожу. Летом косметологи советуют держать под рукой спрей с термальной или обычной минеральной водой (без газа). Когда станет жарко, побрызгайте на лицо, локтевые сгибы и под колени.

Из декоративной косметики специалисты советуют выбирать водостойкую тушь, которая не расплывается от жары.

Для устранения блеска на лице лучше использовать матирующие салфетки. От частого припудривания кожа к концу дня покрывается пудровой «коркой».

В косметичку положите гигиеническую помаду. В жару губы очень сильно пересыхают и трескаются, так что помада пригодится, как и в сильные морозы.

Существует специальная косметика для жары: гели с ментолом, тени и дневные кремы с эффектом охлаждения.

Осторожнее с ароматами. Избыток духов может испортить день и вам, и окружающим.

ВОДНЫЙ РЕЖИМ

В жару человек обильно потеет, происходит обезвоживание организма, что влечёт за собой быструю утомляемость и снижение работоспособности. Но не каждый напиток подойдёт для восстановления сил. Кофе лучше исключить, особенно, если есть проблемы с сердцем и сосудами. Пейте зелёный чай с лимоном и жасмином. Он помогает регулировать теплообмен. Чёрный чай с кусочками фруктов оказывает тонизирующее действие. Морс из клюквы и отвара шиповника помогут восстановить силы. И, конечно, в жару нужно пить минеральную воду, которая помогает восстанавливать водно-солевой обмен.



ПРИЧЁСКА ПО ОСОБОМУ СЛУЧАЮ

Чтобы легче переносить жару и выглядеть при этом ухоженно, длинные волосы лучше убрать в хвост, пучок или узел. Если придать волосам идеальную гладкость и сделать низкий пробор, получится очень модная причёска, подходящая для работы и комфортная для жары.



ПИРОЖКИ ОТМЕНЯЮТСЯ

Многие замечают, что в жару заметно снижается аппетит. В это время не хочется никакой тяжёлой и жирной пищи. На обед можно съесть овощной салат. Особенно полезны в жару огурцы и помидоры. Огурцы обладают тонизирующим и охлаждающим эффектом, а в помидорах

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

Когда становится невыносимо жарко, атмосфера на рабочих местах часто накаляется. С повышением столбика термометра растёт и раздражительность. Чтобы настроиться на позитивный лад, психологи советуют держать на столе предметы сочных и пастельных оттенков: маленькую вазочку, ежедневник или альбом. Помогут поднять настроение фотографии родных и любимых, плакаты с приятными картинками. Переживая вместе с коллегами жару, не стоит портить друг другу настроение. От этого прохладнее точно не станет.

Подготовила
Наталья БАТЕЙКИНА

КЛУБНИЧНАЯ КОСМЕТИКА

Клубничные маски, кремы, скрабы и тоники очищают, питают и увлажняют кожу.

Но самое основное преимущество натуральной клубничной косметики — это её омолаживающий эффект. С наступлением летнего ягодного сезона есть возможность улучшить цвет кожи, повысить её упругость и разгладить мелкие морщинки.

для лица

● **Маска с овсяными хлопьями.** 2-3 ягоды клубники вымойте, очистите и разомните. Добавьте 1 ч. л. мелких овсяных хлопьев или овсяной муки и 1 ст. л. мёда. Все ингредиенты смешайте до однородности и нанесите на лицо. После этой маски кожа выглядит свежее и моложе.

● **Маска для увядающей кожи.** 2 ст. л. ягод клубники разотрите с 1 ст. л. молока и с 1 ч. л. мёда. Нанесите маску на лицо на 10 мин., после смойте тёплой водой.

● **Питательная маска.** Отварите 1 небольшую картофелину и сделайте из нее жидкое пюре с добавлением молока. 2 ст. л. еще тепло-

го пюре разотрите с 2 ягодами клубники. Нанесите маску на лицо на 15 мин., после чего умойтесь тёплой водой.

для волос

● **Питательная клубничная маска с оливковым маслом.** Измельчите 200 г свежих клубники до пюреобразного состояния. Добавьте 2 ст. л. оливкового масла и 1 яичный желток. Все хорошо перемешайте. Маску нанесите на корни и по всей длине волос. Оберните голову плёнкой или пергаментной бумагой, подержите маску 30 мин. и смойте тёплой водой с использованием шампуня.



для рук

● **Клубничная маска-пилинг.** Клубника оказывает отшелушивающее и очищающее действие, овсянка и масло питают кожу. Возьмите 1 ст. л. кашицы из ягод клубники, 1 ст. л. льняного или оливкового масла и 1 ч. л. измельченных овсяных хлопьев. Смешайте все составляющие маски и переложите в большую миску. Руки вымойте достаточно горячей водой и энергичными массажными движениями нанесите маску, держа руки над миской. Оставьте на 10-15 мин., затем потрите ладошки друг о друга, помассируйте каждый палец и «помойте» руки в маске. Маску смойте и нанесите на кожу толстым слоем питательный крем или раст. масло.

ПЛАТЬЕ ДЛЯ МАМЫ ВЫПУСКНИЦЫ



Выпускной вечер — праздник не только взрослых детей, которые заканчивают школу, но и их родителей. Счастливой маме выпускника или выпускницы, конечно, лучше заранее продумать свой наряд и не откладывать его покупку на самый последний момент. В ходе поисков и размышлений возникает любимый вопрос: что же всё-таки надеть по случаю выпускного сына или дочери. Вот что советуют стилисты.

ны для данного мероприятия. ● Можно остановить свой выбор на традиционном наряде — костюме из жакета с юбкой или брюками. Ещё один вариант — классическое платье-футляр с пиджаком или небольшим болеро. Такие костюмы немного официальные и не будут составлять конкуренцию платьям выпускниц.

● Даже если фигура не совершенна, не следует надевать что-то мешковатое и бесформенное. Сегодня существуют специальные магазины для полных женщин, в которых продаётся красивая и модная одежда.

● Не нужно искать что-то особен-

ное. Лучше остановить свой выбор на той одежде, к которой вы привыкли в повседневной жизни. Если любите платья, выбирайте для себя платье, предпочитаете брючные костюмы — надевайте брючный костюм.

● При выборе вечернего наряда стилисты советуют не закидываться только на чёрном или белом цвете, а искать такие цвета, которые к лицу.

● Стоит уделить внимание и ткани, из которой будет костюм или платье. Ткани, которые очень сильно мнутся быстро потеряют вид.

● Даже самое простое платье или костюм будут смотреться потрясающе, если подобрать удачные аксессуары, сделать хорошую укладку, маникюр и макияж.

● Главное правило — платье для мамы не должно затмевать по своей красоте платье девушек-выпускниц. Все-таки в центре внимания в этот вечер должны быть дети. А наряд мамочек должен соответствовать их возрасту и статусу взрослой женщины. Слишком обтягивающая одежда и мини-юбки будут не совсем умест-

ЛЕТНЯЯ ОБУВЬ ПО ПОЛОЧКАМ

В июне кто-то уже собирается в отпуск, а у кого-то работа в самом разгаре. Для офиса, отдыха и прогулок по магазинам понадобится разная обувь. Модные летние модели очень разнообразны.

БОСОНОЖКИ. Яркий цвет — актуальная тенденция не только для летней одежды, но и для обуви.

В моде босоножки ярких цветов и разноцветные. В центре внимания босоножки с изящными ремешками. Любительницам ретро-стиля понравятся босоножки на платформе в стиле 70-х. В моде лаковая кожа и прозрачные материалы, а также кружево, перфорация, сетка и ришелье. Все эти фактуры дизайнеры использовали для создания летней обуви. Модная молодёжная тема — носить босоножки на носок.

БАЛЕТКИ. Балетки — популярная летняя обувь на плоской подошве, которую сегодня предлагают многие обувные марки. Балетки уместны и в офисе, и на прогулке, и на отдыхе. При выборе балеток стилисты рекомендуют обратить внимание на вырез. Модель с глубоким вырезом в меньшей степени укорачивает ноги. Девушки высокого роста могут позволить себе носить балетки и в качестве вечерней обуви. Для таких случаев подходят балетки из лаковой кожи или с декором: стразами, вышивкой, цветами, бантиками.

Ещё совсем недавно считалось, что сумка должна быть в тон туфлям. Сейчас стилисты задают другую систему координат. Не обязательно подбирать сумку в одном цвете с обувью, можно создавать интересные контрастные сочетания или ансамбли, где обувь сочетается с ремнём или другими аксессуарами. Главное — общая гармония в образе.



ЛОДОЧКИ. Самые женственные туфли, которые стали классикой моды. В каждом сезоне слегка меняется форма носа и каблука, но в целом модель остаётся прежней. Модные цвета — как и в одежде, яркие и пастельных оттенков. Особое внимание стилисты советуют обратить на лодочки бежевого цвета, которые смотрятся очень элегантно и сочетаются практически с любым цветом в одежде.



В МУЖСКОМ СТИЛЕ. Женщинам, которым очень нравятся брюки, подойдут модные летние туфли в мужском стиле. Чтобы не запутаться, дизайнеры сделали женские модели яркого расцветки, с рисунком и отделками.



КАБЛУКИ С ОТДЕЛКОЙ. Контрастные оттенки, принты, вышивки, инкрустации, россыпи кристаллов могут украшать тонкие шпильки и широкие каблуки. Туфли с такими необычными каблуками стилисты рекомендуют носить с неброскими вещами, чтобы не было излишеств в образе. Самые оригинальные модели — с каблуками необычной формы или «дырчатой» платформой.



НАЛЕГКЕ. Сандалии — самая главная обувь для жарких дней в городе и на отдыхе. Они прекрасно сочетаются с длинными лёгкими юбками, брюками и шортами. К классическим моделям лёгкой обуви добавились эспадрильи — удобная лёгкая обувь из ткани или замши с подошвой из крученой джутовой верёвки. Матерчатые тапочки на верёвочной подошве (родом из Испании и юга Франции) вошли в моду в 80-е годы XX века и быстро завоевали популярность. Носят их на босую ногу.

Подготовила
Наталья
БАТЕЙКИНА



Вопрос «Как вы познакомились?» задают не только из праздного любопытства. Способ знакомства может многое сказать о партнёрах и даже позволяет предположить, как будут развиваться их отношения в дальнейшем.

ВАШЕ ЗНАКОМСТВО КАК ПРОГНОЗ ОТНОШЕНИЙ

Прежде чем начать встречаться, вы были друзьями много лет.

Романы со старыми друзьями нередко заводят люди, не слишком уверенные в себе. Особенно это касается инициатора отношений. С большой вероятностью он имеет комплексы по поводу своей внешности, зарплаты или умения нравиться противоположному полу.

Ещё один вариант — в прошлом этот человек пережил настолько неудачные отношения, что теперь предпочитает «водиться» только с хорошо знакомыми людьми. На первый взгляд, всё и впрямь очень удобно, лучше не придумаешь. Очаровывать никого не нужно — друг или подруга изначально к тебе расположены, так что не приходится терзаться сомнениями из разряда «нравлюсь — не нравлюсь». Интересы и хобби партнёра давно известны. Сразу понятно, куда пригласить на свидание и что предложить в качестве досуга. Словом, тишь да гладь. Осталось лишь наладить дела постельные, и прекрасный роман готов. Но не так всё просто.

Во-первых, при таком развитии событий «букетно-конфетный период» становится очень пресным. Никаких ночных бдений, дурацких подарков и безумств. К чему, если вы знаете друг друга сто лет. Ваша вторая половина может вдруг зая-

вить, что романтики как-то не хватает, и вообще — то, что вы приняли за любовь, оказалось нежной дружбой в сочетании с мимолётным влечением. Ещё один подводный камень: близкие друзья рассказывают друг другу много — гораздо больше, чем поведали бы своему партнёру. И когда вы вдруг решаете быть не просто друзьями, многие знания приносят многие печали. Ну не хотите вы знать, сколько женщин у него было до вас. Но забыть теперь не удастся. Терпите.

В принципе, если вы оба согласны на отсутствие острых ощущений, предпочитая им спокойствие и комфорт, отношения могут развиваться вполне успешно. Только не поддавайтесь иллюзии, что видите вторую половину насквозь. Даже хорошо знакомые люди порой преподносят сюрпризы.

Окончание предыдущего романа (брака) совпало с началом нынешнего; вы увели чью-то вторую половину или сами ушли от партнёра.

Эти варианты не напрасно перечислены через точку с запятой. Никто не станет уходить из счастливого брака, и увести кого-то из гармоничного союза тоже затруднительно. На стороне мы идём то, чего давно не находим в нынешних постоянных

отношениях, будь то внимание партнёра, общие интересы или хороший секс.

Такая пара похожа на любители американских горок. Всё происходит стремительно, захватывает дух, а главное — тебя куда-то несёт, вроде бы, и не по твоей воле. Начавшийся роман обычно тоже развивается стремительно: вскоре после воссоединения любящих сердец происходит либо новое расставание, либо свадьба, а порой и появляются незапланированные дети. Любители острых ощущений часто неосмотрительны не только в делах любовных, но и в вопросах контрацепции.

Главные герои этого сценария, как можно догадаться, нередко оказываются инфантильными. Счастье в новом союзе станет возможным, когда они научатся наконец-то брать на себя ответственность и строить отношения более осознанно. В противном случае их ждёт повторение знакомого сюжета, и мелодрама превратится в затяжную мыльную оперу.

Вы познакомились случайно: на улице, в общественном транспорте, в очереди.

Оговоримся сразу, что не берём в расчёт любителей одностороннего секса — в этом случае весь «роман»

сводится к единственной ночи. Об остальных любителях уличных знакомств можно сделать много интересных предположений. Например, что эти люди придают большое значение внешности. Иначе — как они сумели выбрать себе объект ухаживаний, едва взглянув на него или нее? Возможно, они не так уж неправы. Обладая развитой интуицией, по лицу человека, его манере держаться и одеваться можно сказать довольно многое. Более того, в автобусе и других очередях люди часто читают, так что можно сделать и некоторые выводы об уровне эрудиции и интересах потенциального избранника.

В последнее время автоводители завели моду знакомиться в долгих пробках: тут ещё можно подобрать себе партнёра и по уровню достатка. Другое дело, когда человек не присматривается, а высматривает один-единственный признак: он (она) одинок (одинокa) — а значит, можно попытаться счастья. Такую стратегию часто выбирают те, кто сам одинок, чей круг общения узок — в их арсенале нет других способов знакомиться. И в том, и в другом случае инициатору знакомства требуется смелость, даже некоторая доля безрассудства. Вопрос в том, было ли это безрассудство вызвано вашей привлекательностью или же отчаянием одинокого человека.

Если в толпе людей мужчина увидел девушку, от которой он смог отвести глаз, прогноз для их романа весьма и весьма благоприятный. Как и в том случае, когда инициатором знакомства выступила сама девушка: совсем отчаявшиеся одиночки женского пола не ищут своё счастье на улице. Они скорее отправятся на сайт знакомств или попросят друзей сосватать «кого-нибудь подходящего». А вот особа, которая решила первая флиртовать с понравившимся мужчиной, скорее всего, окажется раскованной и целеустремлённой. Главное, чтобы она не превратилась в тирана.

Знакомство «по ostatochnomu признаку»: она одинока, вдруг не откажет — куда менее привлекательный вариант. Есть риск получить партнёра с низкой самооценкой и множеством «тараканов» в голове, а то и какими-нибудь нездоровыми навязчивыми идеями. Так что планомерно расспрашивайте избранника о его биографии, привычках и хобби. А когда станете доверять ему настолько,

чтобы вместе ходить в гости, попросите на досуге познакомить вас с парочкой его друзей. Если вы узнаете о партнере нечто, что вам резко не понравится — отношения лучше прекратить.

Вы встретили друг друга на сайте знакомств.

Те же критерии применимы к роману, начавшемуся на сайте знакомств. Вы знакомитесь, ни разу не увидев человека «в естественной среде»; в компании друзей, на работе, в институте. Если при продолжении знакомства ваш новый друг или подруга продолжают старательно избегать этих ситуаций — скорее всего, что-то не так. В лучшем случае у него (нее) нет друзей, в худшем — ваш партнёр асоциален, нездоров, или параллельно встречается с кем-то ещё. Проясните ситуацию как можно скорее. Споры нет, сайт знакомств может стать местом соединения двух любящих сердец, но в таком случае ваш избранник с удовольствием похвалится вами перед своими приятелями. Встречаться же с человеком, о котором вы ничего не знаете, просто опасно.

Вы познакомились в общей компании.

Наверное, один из наиболее популярных и приятных вариантов флирта. Они встретились на вечеринке у общих друзей, взглянули друг на друга — и проскочила искра... Обычно оба партнёра в такой паре имеют широкий круг общения и сходные интересы, что создаёт отличный фундамент для развития отношений.

В случае, если вы всё-таки не сой-

дётесь характерами, есть хорошие шансы хотя бы расстаться дружелюбно. Опасность здесь одна: заиграться в «прозрачность». Не устраивайте общим приятелям перекрёстных допросов о том, как выглядела его бывшая пассия, и попросите не рассказывать слишком много о вас. Между мужчиной и женщиной всё-таки должна оставаться тайна.

Вы познакомились на работе.

На первый взгляд сценарий похож на предыдущий, но с одним существенным отличием: в офисных стенах нередко знакомятся трудовые коллеги. Они могут быть умны, привлекательны, но при этом отдают работе столько сил и времени, что корпоративная среда становится для них единственным местом общения.

Хорошо, если партнёры договариваются о том, сколько времени отдавать любимой работе, а сколько — любимому человеку. Трудности начинаются, когда их мнения по этому вопросу расходятся. Так что если вам делает авансы симпатичный менеджер, обратите внимание, до которого часа он обычно задерживается в офисе. Ради отношений с ним вам, может быть, придётся там жить.

У тех, кого не смущают свидания раз в неделю и переписка по электронной почте, может получиться отличный служебный роман. Только избегайте воркования при коллегах, чтобы не вызывать лишние пересуды. Чем дальше будут расположены ваши кабинеты, тем прочнее окажется пара.

Анна ЗАСЛАВСКА



ВЫБИРАЕМ РАЗДЕЛОЧНУЮ ДОСКУ



НЕСКОЛЬКО ДОСОК НА КУХНЕ – НОРМА

Рекомендуется иметь не одну, а несколько досок. Отдельные доски должны быть для сырого мяса и рыбы, овощей, хлеба. Это самый минимум. Неплохо иметь отдельные доски и для некоторых других продуктов. Например, для лука и чеснока, некоторых пахучих овощей и трав, сыра. В качестве примера замечу, что на моей кухне есть отдельная доска для разделки солёной сельди.

РАЗМЕР ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Под рукой, конечно, должны быть разные доски – и маленькие (для лука, например, его же обычно не приходится резать целую гору), и большие, на которых удобно строгать салаты (например, капусту для квашения).

ДЕРЕВО, ПЛАСТИК ИЛИ СТЕКЛО

Разделочные доски сейчас бывают деревянными, пластиковыми и стеклянными. У всех этих материалов найдутся и достоинства, и недостатки.

ДЕРЕВО. Наиболее любимые хозяйками и распространённые – деревянные доски. Делают их обычно из берёзы, сосны, гевеи, бука. Встречаются доски из акации и дуба. Берёза и сосна наиболее распространённые и дешёвые варианты, но их главный недостаток – низкая износостойкость. Поверхность таких досок быстро повреждается, но с другой стороны, такие доски меньше тупят лезвия ножей. Гевея – очень хорошее дерево для раз-

делочных досок, лёгкое и достаточно прочное. Однако большинство досок из гевеи имеют китайское происхождение и, соответственно, низкое качество «выделки», что приводит к быстрой порче поверхности доски и низкой влагостойкости. Акация и дуб – хорошие, но дорогие варианты, в основном, они – удел профессионалов. Оптимальным решением могут по праву считаться доски из бука, они имеют лучшее соотношение «цена-качество».

Деревянные доски изготавливают из фанеры, деревянных брусков (составные) и цельной доски. Лучший вариант – цельная доска. Составные доски часто делают из двух разных пород дерева – более тёмных пород (гевеи или бука) и более светлых (сосна или берёза).

Разделочные доски из дерева требуют тщательного ухода: их обязательно нужно хорошо промывать горячей водой (в целях гигиены: в микроскопических порезах и трещинах, образующихся со временем, скапливаются микробы) и как следует вытирать и просушивать. Рекомендуется не хранить деревянные разделочные доски в ящике стола, а лучше всего –

вешать на гвоздик или же ставить на специальную полку, чтобы они проветривались.

ПЛАСТИК. Разделочные доски из пластика – основные «конкуренты» досок из дерева. В числе их преимуществ – практичность. Пластиковые доски долго не изнашиваются, не впитывают запахов продуктов, легко моются и достаточно гигиеничны (хотя со временем и на них появляются царапины и щербинки). Кроме того, они выпускаются в большом разнообразии форм и расцветок. К недостаткам относится то, что о пластик быстро затупляются ножи, овощи при резке скользят – не спасает даже рифлёная поверхность. Да и сама разделочная доска не лежит на месте, если только не принять меры и не положить под неё салфетку или полотенце (лучше слегка влажное). Ни в коем случае нельзя ставить на такую доску горячую посуду – высокая температуры пластик не выдерживает.

СТЕКЛО (СТЕКЛОКЕРАМИКА).

Главное преимущество стеклянной разделочной доски – её дизайн. Наиболее модны на сегодняшний день картинки, выполненные в национальных традициях разных стран. У стеклянных разделочных досок есть и функциональные удобства: при нарезке на них не остаётся царапин, они не впитывают запахи разлагаемых продуктов, их резиновые ножки не скользят по столу, а ещё они отличаются повышенной жаростойкостью со стороны стекла – так, по крайней мере, пишут о них. Однако шикарный натюрморт на стеклянной доске, которую я прислонила к стене акажура за газовой панелью, «попыл» и был безнадёжно испорчен. Кроме того, не всем нравятся звуки, издаваемые ножом при резке. В посудомоечной машине мыть стеклянные доски нельзя.

Анна ЗАВРАЖНОВА



С К готовим кулиной

№6(68) Июнь 2012

ПЕРВЫЕ
ЗАГОТОВКИ

НАПИТКИ
ДЛЯ ЛЕТА

КАРТОФЕЛЬНАЯ
ЗАПЕКАНКА
С ФАРШЕМ И ЧЕРРИ

КЛУБНИЧНЫЙ
СТОЛ



САЛАТЫ С ПРЯНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ



Самый простой овощной салат может заиграть новыми вкусовыми нотками, если к нему добавить ароматный эстрагон.

Лариса АЛЕХИНА, г. Кострома

ОВОЩНОЙ САЛАТ С ЭСТРАГОНОМ

На 1 крупный помидор; 2 огурца, 6-7 редисок, 1 небольшой пучок зелёного лука, 1 пучок петрушки, 1 пучок зелени эстрагона. Для соуса: 3 ст. л. майонеза, 3 ст. л. сметаны, 2 ч. л. горчицы, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте соус. Смешайте майонез со сметаной и горчицей, посолите по вкусу.
2. Огурцы, помидор и редиску нарежьте небольшими кусочками. Зелень порубите не очень мелко.
3. Овощи перемешайте с зеленью, заправьте приготовленным соусом.

КРАБОВЫЙ САЛАТ С ФАСОЛЬЮ И КИНЗОЙ

На 200 г крабовых палочек: 1 банка красной фасоли в собственном соку, 2 сладких перца красного и жёлтого цвета, 150 г твёрдого сыра, 1 банка маслин без косточек, 2 пучка кинзы, майонез, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Крабовые палочки, очищенный от семян сладкий перец и сыр порежьте кубиками, маслины — колечками. Кинзу порубите.
2. Все подготовленные ингредиенты перемешайте, добавьте фасоль. Посолите, поперчите, заправьте майонезом. Украсьте салат листочками кинзы.

Зоя МЕДЯКОВА, г. Астрахань

КАПУСТНЫЙ САЛАТ С МЯТОЙ

На 1 маленький кочан молодой капусты: 5-6 варёных яиц, 1 огурец, 1 красная луковица, 1 небольшой пучок мяты и петрушки, сок 1/2 лимона, оливковое масло или майонез, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту нашинкуйте, посолите, сбрызните лимонным соком, помните слегка руками.
2. Яйца порежьте мелкими дольками, огурец — соломкой, лук — полукольцами. Листочки мяты и петрушку порубите.
3. Капусту смешайте с яйцами, огурцом, луком и зеленью. Заправьте оливковым маслом или майонезом. Поставьте на 30 мин. в холодильник.

Жанна АВАНЕСЯН, г. Ставрополь

САЛАТ «ОСТРЕНЬКИЙ»

На 1 варёное куриное филе: 3-4 варёных яйца, 2 помидора, 100 г твёрдого сыра, 1 небольшой пучок кинзы, 2 зубчика чеснока, майонез, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе нарежьте кубиками, яйца и помидоры — маленькими дольками. Сыр натрите на крупной тёрке, кинзу мелко рубим, чеснок пропустите через пресс.
2. Все подготовленные ингредиенты соединяем, солим по вкусу, заправляем майонезом.

Наталья СТЕПАНОВА, г. Новочеркасск

КУРИНЫЙ САЛАТ С БАЗИЛИКОМ

На 150 г куриного филе: 3 маринованных и 1 свежий огурец, 1 помидор, 1/2 пучка зелёного салата, 1 пучок базилика, 1 зубчик чеснока, 4 ст. л. раст. масла, 3 ст. л. соевого соуса, 2-3 ст. л. сметаны, 1 ст. л. французской горчицы, чёрный молотый перец, соль. Для украшения: помидоры черри.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Для маринада смешиваем 2 ст. л. раст. масла с 2 ст. л. соевого соуса, добавляем половину мелко порубленного базилика и пропущенный через пресс чеснок.
2. На курином филе делаем неглубокие надрезы, обмазываем приготовленным маринадом, солим, перчим по вкусу. Оставляем мариноваться на 30 мин. Затем запекаем в разогретой духовке или обжариваем под грилем на оставшемся масле.
3. Готовое филе и огурцы нарезаем соломкой, помидор — кубиками. Листья салата реём руками.
4. Для заправки смешиваем сметану с 1 ст. л. соевого соуса и горчицей, солим и перчим по вкусу.
5. Куриное филе соединяем с овощами и листьями салата. Добавляем оставшийся базилик. Всё перемешиваем, заправляем соусом, украшаем листочками базилика и половинками помидоров черри.

Полина ШМАКОВА, г. Воронеж

ОВОЩНОЙ САЛАТ С КАЛЬМАРАМИ

На 250 г очищенных кальмаров: 10 помидоров черри, 2 черешка сельдерея, 1 красная луковица, 100 г маслин без косточек, 2 ст. л. порубленного петрушки, 2 зубчика чеснока, сок 1 лимона, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. белого винного уксуса, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Чеснок порубите, обжарьте на 1 ст. л. оливкового масла. Добавьте нарезанные кольцами кальмары, жарьте 1 мин., часто помешивая. Затем снимите с огня и охладите.
2. Помидоры разрежьте пополам, маслины — поперёк на 4 части, сельдерея нарежьте дольками, лук — тонкими полукольцами. Всё смешайте, добавьте базилик и петрушку. Заправьте оставшимся оливковым маслом, смешанным с лимонным соком и уксусом. Посолите, поперчите по вкусу.
3. Овощной салат смешайте с кальмарами. Дайте постоять 15-20 мин. в холодильнике и подавайте к столу.

Лилия СЕРГАЧЁВА, Тверь

МЯТНЫЙ ЛАССИ

На 4 ст. воды; 2 ст. кефира, 1 небольшой огурец, 1 ст. л. рубленой свежей мяты или 1 ч. л. сухой мяты, соль, кубики льда.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Холодную кипячёную воду соедините с кефиром, добавьте мятую, соль и лёд. Взбейте миксером или блендером.

2. Огурец очистите, нарежьте мелкими кусочками, добавьте в напиток. Затем разлейте по стаканам и подайте к столу.

Анна КИСЕЛЁВА, г. Смоленск

**КОМПОТ
«ТОЛЬКО ДЛЯ
ВЗРОСЛЫХ»**

На 0,7 л воды: 200 г черешни, 4 ст. л. сахара, 1 ст. вина, лимонная кислота на кончике ножа, колотый лёд.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сахар растворяем в воде и доводим до кипения.

2. В сироп кладем очищенную от косточек черешню. Доводим до кипения. Снимаем с огня и оставляем на 10 мин. до набухания ягод.

3. Затем ещё раз доводим до кипения и снимаем с огня. Добавляем вино и лимонную кислоту. Охлаждаем, подаём со льдом.

Анастасия КУДАЕВА, г. Майкоп

**КОКТЕЙЛЬ
«ЛЕТНИЕ ЯГОДКИ»**

На 1 ст. молока: 200 г ванильного мороженого, ягоды малины, ежевики и черники, сахарная пудра, шоколадная стружка.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Молоко взбиваем с мороженым в однородную массу. Добавляем ягоды и сахарную пудру. Всё ещё раз взбиваем.

2. Коктейль разливаем по бокалам, украшаем шоколадной стружкой и ягодами.

СОВЕТ. Ягоды можно взять по своему вкусу.

Елена ДУБАНОВ, г. Таганрог

**НАПИТКИ
ДЛЯ УТОЛЕНИЯ ЖАЖДЫ****КСТАТИ**

Бутилированный холодный чай промышленного производства всё больше завоевывает популярность среди потребителей. Многие признают, что жажду он утоляет лучше, чем излишне сладкая газировка. Однако и врачи, и сами производители этого напитка не скрывают, что готовый холодный чай гораздо менее полезен, чем натуральный, домашний.

**КОКТЕЙЛЬ
«ЗЕЛЁНОЕ ОЗЕРО»**

На 0,6 л лимонада: сок 1 лимона, колотый лёд, 100 г мятного сиропа, 4 кружочка лайма для украшения.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Стакан на 2/3 наполняем колотым льдом, добавляем лимонад, и сок лимона и мятный сироп.

2. Украшаем стаканы кружочками лайма, вставляем в стакан соломинку и подаём к столу.

Елена МАЛАХОВА, г. Тверь

**ХОЛОДНЫЙ
ТРАВЯНОЙ ЧАЙ**

На 1,5 л воды: по 1 ст. л. листьев чёрной смородины, мяты, цветочных липы, сахар или мёд по желанию и вкусу, колотый лёд.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Листья и травы мелко рубим и заливаем кипятком. Накрываем крышкой и даём 2 ч. настояться. Затем убираем в холодильник. Подаём со льдом.

Ирина ЗУБОВА, г. Воронеж

**ХОЛОДНЫЙ ЧАЙ
С МЁДОМ**

На 1/2 л крепкого чая: 4 ломтика лимона, 1 ст. л. мёда, сахар по вкусу, формочки для льда, кипячёная вода.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Ломтики лимона нарезаем на 4 части и раскладываем по формочкам для льда, заливаем кипячёной водой с сахаром и замораживаем.

2. Свежезаваренный чёрный чай (лучше листовый, а не в пакетиках) охлаждаем и добавляем мёд.

3. На дно каждого стакана выкладываем по несколько кубиков льда с лимоном и заливаем подготовленным чаем.

Елена ЖУКОВА, г. Белгород

**БАНАНОВО-
КЛУБНИЧНЫЙ
КОКТЕЙЛЬ**

На 1 ст. молока: 1 банан, 100 г клубники, 3/4 ст. жирных сливок, 2 ст. л. сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Банан очищаем и вместе со сливками взбиваем в блендере в пюре. Добавляем клубнику и сахар, ещё раз взбиваем.

2. Затем полученную массу разбавляем холодным молоком, взбиваем, разливаем по бокалам. К столу подаём с толстыми соломинками.

Ольга РЯБОВА, г. Барнаул

БАНАНОВЫЙ НАПИТОК

На 1,5 ст. кефира: 1 банан, сахар по вкусу, листочки мяты.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Банан очищаем, нарезаем кусочками. Затем заливаем холодным кефиром, добавляем по вкусу сахар, взбиваем миксером.

2. Готовый напиток разливаем по бокалам, украшаем листочками мяты.

Софья КОТОВА, г. Искитим

САЛАТ «ПОЛЕЗНЫЙ»

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
81
ккал
в 1 порции

На 3 черешка
сельдерея (200 г);
1 яблоко (200 г), 1
морковь (120 г), 50 г
изюма, 1 ч. л. тёрто-
го корня имбиря (10
г). Для заправки: 100
г нежирного йогур-
та жирностью 1%.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сельдерей нарезаем небольшими дольками, яблоко — брусочками, морковь натираем на крупной тёрке.
2. Всё перемешиваем, добавляем распаренный изюм и тёртый имбирь, заправляем йогуртом.

Ирина Выхухолева, г. Тверь



в каждом
номере!

Что съесть, чтобы похудеть

КАПУСТНЫЙ СУП С СЫРОМ

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
112
ккал
в 1 порции

На 1,5 л воды: 200
г цветной капусты,
100 г брокколи, 100
г белокачанной капу-
сты, 2 моркови (200
г), 1 луковица (100 г),
1/2 стебля лука-порея
(100 г), 1 плавленый
сырок «городской» (100 г), рубле-
ная зелень, 1 ст. л. раст. масла,
чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук мелко рубим, морковь натираем на крупной тёрке. Обжариваем вместе на раст. масле. Опускаем в кипящую воду, варим 3 мин.
2. Добавляем соцветия цветной капусты и брокколи, нашинкованную белокачанную капусту и нарезанный кольцами порей. Варим ещё 5 мин. Затем добавляем натёртый на крупной тёрке плавленый сыр, быстро перемешиваем, чтобы он растворился, солим, перчим по вкусу. Снимаем с огня.
3. При подаче к столу посыпая суп рубленой зеленью.

Инна ПАВЛИХИНА, г. Лабинск

САЛАТ С КАЛЬМАРАМИ И ТВОРОГОМ

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
161
ккал
в 1 порции

На 300 г варёных кальмаров; 250 г творога жирно-
стью 5% (лучше зернёный), 3 огурца (300 г), 1 слад-
кий жёлтый перец (200 г), 1 красная луковица (100 г),
по 50 г укропа и петрушки, 30 г кедровых орешков,
чёрный молотый перец, соль. Для заправки: 100 г
натурального йогурта жирностью 1%, 2 ст. л. лимон-
ного сока.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Кальмары нарежьте тонкими кольцами. Творог разомните вилкой.
2. Лук мелко порубите, ошпарьте кипятком. Огурцы и очищенный от семян сладкий перец нарежьте соломкой. Укроп и петрушку порубите.
3. Все подготовленные ингредиенты соедините, посолите, поперчите, перемешайте. Заправьте салат йогуртом, смешанным с лимонным соком, посыпьте кедровыми орешками.

Ангелика ДЕЕВА, г. Краснодар

ГОВЯДИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
257
ккал
в 1 порции

На 500 г говядины: 1 сладкий перец (200 г), 2 помидо-
ра (300 г), 2 моркови (200 г), 1 крупная луковица
(150 г), 200 г замороженной кукурузы, 100 г заморо-
женного зелёного горошка, 2 ст. л. лимонного сока,
розмарин, 1 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец,
соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо нарезаем небольшими кусочками, поливаем лимонным соком.
2. Морковь натираем на крупной тёрке, сладкий перец нарезаем соломкой, помидоры — небольшими дольками, лук — мелкими кубиками.
3. Мясо перемешиваем с овощами, добавляем кукурузу и горошек. Солим, перчим по вкусу, выкладываем всё в смазанную раст. мас-
лом форму. Сверху кладем несколько веточек розмарина. Запекаем 45-50 мин. в духовке при 180°C до готовности.

СОВЕТ. Если мясо и овощи начнут пригорать, накройте форму фольгой.

Мясо получается сочное, пропитанное ароматом и вкусом овощей.

Наталья ОСТАПЕНКО, г. Рязань

ОВСЯНЫЙ СУП «ДИЕТИЧЕСКИЙ»

ВСЕГО
4 ПОРЦИИ
165
ккал
в 1 порции

На 1,5 л воды: 1/2 ст. овсянки
(50 г), 3 картофелины
(300 г), 1 морковь (120
г), 1 луковица (100 г),
1 ст. л. раст. масла,
соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель, мор-
ковь и лук очищаем,
промываем. Морковь
натираем на крупной тёрке, карто-
фель и лук мелко нарезаем.
2. В кипящую воду наливаем раст.
масло, солим по вкусу. Затем опускаем
в неё картофель, варим 10 мин.
Добавляем лук и морковь, варим 5
мин. В конце варки засыпаем овсян-
ку, варим 15 мин.

Мария РЫЖОВА, г. Воронеж

КУРИНОЕ ФИЛЕ С ЧЕРНОСЛИВОМ В ТОМАТНОМ СОКЕ

ВСЕГО
6 ПОРЦИЙ
268
ккал
в 1 порции

На 700 г куриного филе: 150 г чернослива без косточек,
2 луковицы (200 г), 2 ст. томатного сока (400 г),
1 ст. л. оливкового масла, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе нарежьте средними кусочками. Лук
порежьте полукольцами.
2. Филе обжарьте на оливковом масле до изменения цвета. Добавьте
лук, жарьте ещё 5 мин. Затем добавьте промытый и распаренный черно-
слив, залейте томатным соком, посолите. Тушите под крышкой 40 мин.

Нина ДЕМИДОВА, г. Орёл

КАПУСТНО-РЫБНЫЕ КОТЛЕТКИ

ВСЕГО
в 6 порций
249
ккал
в 1 порции

На 1 кг капусты: 1 банка сардин в собственном соку (240 г), 2 яйца, 200 г тёртого твёрдого сыра, 3 ст. л. отрубей или клетчатки, 2 ст. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль. Для соуса: 1 ст. нежирного йогурта жирностью 1%, 2 зубчика чеснока, зелень укропа или петрушки, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту нарезаем крупными кусками, отвариваем, измельчаем в блендере или очень мелко нарезаем.
2. Сардины разминаем вилкой, смешиваем с капустой. Добавляем яйца, натёртый на мелкой тёрке сыр и 2 ст. л. отрубей или клетчатки. Солим, перчим по вкусу.
3. Из полученной массы формируем котлетки, обваливаем их в отрубях или клетчатке и обжариваем на раст. масле.
4. Для соуса смешиваем йогурт с мелко порубленной зеленью и пропущенным через пресс чесноком. Солим, перчим по вкусу. К столу котлетки подаём с соусом.

Зоя ЧИЖОВА, г. Смоленск

ГРАТЕН С КАБАЧКАМИ

ВСЕГО
в 6 порций
183
ккал
в 1 порции

На 1 кг кабачков или цукини: 1 сладкий перец (150 г), 3 яйца, 200 г обезжиренного натурального йогурта, 150 г тёртого твёрдого сыра, 1/3 ч. л. молотого мускатного ореха, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Молодые кабачки вымойте, нарежьте кружочками, опустите на 3 мин. в кипящую подсоленную воду. Затем откиньте на дуршлаг, дайте воде стечь.
2. Сладкий перец очистите от семян, порежьте мелкими кубиками.
3. В миске взбейте яйца, добавьте йогурт, 100 г тёртого сыра и мускатный орех. Посолите, поперчите, хорошо перемешайте.
4. В форму для запекания выложите слоями кабачки и сладкий перец, на них яичную массу. Сверху посыпьте оставшимся сыром. Запекайте 25 мин. при 190-200°C.

Галина ФЕДОРОВА, г. Подольск

ПИРОГ ИЗ РИСОВОЙ МУКИ

ВСЕГО
в 6 порций
194
ккал
в 1 порции

На 7 ст. л. рисовой муки (175 г): 3 яйца, 1 яблоко (150 г), 1 ст. л. мёда, 2 ст. л. изюма (60 г), молотая корица.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Белки отделяем от желтков. К желткам добавляем натёртое на крупной тёрке яблоко, рисовую муку, жидкий мёд, изюм и корицу. Всё хорошо перемешиваем, добавляем отдельно взбитые в пену белки и ещё раз аккуратно перемешиваем.
2. Приготовленное тесто выливаем в форму, выстланную бумагой для выпечки, ставим в разогретую до 180°C духовку. Выпекаем 30-35 мин.

Алла БАРЫШЕВА, г. Орск

ВСЕГО
в 6 порций
225
ккал
в 1 порции

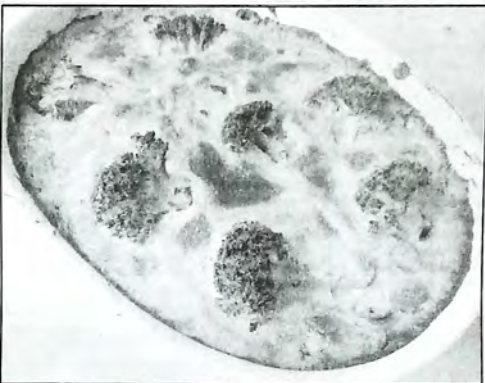
КУРИНАЯ ЗАПЕКАНКА С БРОККОЛИ И СЫРОМ

На 500 г куриного филе: 400 г брокколи, 1 яйцо, 100 г тёртого твёрдого сыра, зелень укропа и петрушки, 1 ч. л. раст. масла, чёрный молотый перец, соль. Для соуса: 200 г обезжиренного натурального йогурта, 2 зубчика чеснока, зелень укропа или петрушки, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе порежьте маленькими кусочками или пропустите через мясорубку.
2. Брокколи мелко порежьте, смешайте с курицей. Добавьте яйцо, половину тёртого сыра и порубленную зелень. Посолите, поперчите по вкусу, перемешайте.
3. Полученную массу выложите в смазанную маслом форму, посыпьте оставшимся сыром. Запекайте 20-30 мин. в духовке при 180-190°C.
4. Для соуса йогурт взбейте с пропущенным через пресс чесноком, добавьте порубленную зелень, посолите, поперчите. Подайте соус к запеканке.

Элла ВОРОЖЦОВА, г. Волгоград



ПАРОВЫЕ КОТЛЕТЫ

Хочу поделиться рецептом диетических паровых котлет. В мясной фарш положите обжаренный и сырой лук в пропорции 1:1. Добавьте немного тёртого картофеля и молотых сухарей. Посолите, поперчите и перемешайте. Сформируйте котлеты и готовьте их в пароварке. Лишний жир вытопится при приготовлении на пару, а котлеты получатся сочными и диетическими.

Елена АНИСИМОВА, г. Воронеж



ПЕРЕВЁРНУТЫЙ ПИРОГ С ВИШНЕЙ

ВСЕГО
в 6 порций
210
ккал
в 1 порции

На 3/4 ст. муки (120 г): 2 яйца, 1/4 ст. сахара (50 г), 1 ч. л. разрыхлителя, ванилин. Для начинки: 300 г вишни без косточек, 15 г сливочного масла, 1/4 ст. сахара (50 г).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте начинку. В форме растопите сливочное масло. Равномерным слоем насыпьте сахар, нагревайте, пока сахар не начнёт карамелизоваться. Положите вишню, выключите огонь.
2. Яйца взбейте с сахаром в пышную пену. Взбивая, всыпьте муку, смешанную с разрыхлителем, добавьте ванилин. Размешайте миксером. Тесто должно получиться, как на блины.
3. Тесто вылейте на вишню, чтобы она была полностью покрыта. Выпекайте 20-25 мин. в духовке при 200-210°C.
4. Готовый пирог переверните на блюдо с бортиками, чтобы сироп с пирога не попал на руки.

Наталья СТЕПАНОВА, г. Новочеркасск

ТИЛАПИЯ С ЗЕЛЁНЫМ СОУСОМ

На 5 филе тилапии: 1,5 ст. наслаского йогурта, 2 киви, 5 свежих шампиньонов, 1 ст. л. рубленой свежей мяты, специи для рыбы, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Киви очищаем, разминаем в пюре. Добавляем мелко нарезанные грибы, мяту и йогурт. Перемешиваем.

2. Рыбу солим с обеих сторон, посыпаем специями, выкладываем в форму. Перчим, заливаем соусом. Запекаем 25 мин. в духовке при 180°C, затем огонь убавляем до 100°C и готовим ещё 10 мин.

Елизавета ЛЕДНЕВА, г. Тамбов

● Для того чтобы узнать, готова ли рыба, отделите мякоть от костей в самом толстом месте. Если мякоть легко отходит, рыба готова.



Елена ЗАЙЦЕВА, г. Майкоп, Адыгея

● При разделке рыбы деревянную доску смажьте соком лимона или уксусом и запах рыбы в дерево не проникнет.

Лана ИШАНОВА, г. Волгоград

● При запекании рыбы посуда (форма, сковорода и т. д.) должна быть полностью заполнена, иначе быстро испарится влага, и рыба получится сухой и невкусной.

Зинаида СИНЬКОВА, г. Лабинск, Краснодарский край

КАМБАЛА, ЖАРЕННАЯ ПО-КОРЕЙСКИ

На 2 камбалы: мука, 1 пучок зелёного лука, 3-4 зубчика чеснока, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. уксуса, 2 ч. л. кунжутного масла, 2 ч. л. подсолнечного масла, 1 ч. л. кунжутных семян, 1 ч. л. красного молотого перца, 1 ч. л. сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Камбалу почистите, удалите плавники и хвост. На боках сделайте надрезы в виде решётки.

2. Приготовьте соус. Зелёный лук и чеснок мелко порубите, перемешайте. Добавьте соевый соус, уксус, кунжутное и подсолнечное масло, семена кунжута, молотый красный перец и сахар. Всё хорошо перемешайте, дайте настояться.

3. Затем рыбу запанируйте в муке, обжарьте в течение 3-5 мин. на сковороде с разогретым раст. маслом. Влейте приготовленный соус и доведите рыбу до готовности.

Олеся НИКУЛИНА, г. Тула

РЫБНЫЙ ДЕНЬ



ГОРБУША В БЕКОНЕ ПОД ШАВЕЛЕВЫМ СОУСОМ

На 800 г филе горбуши: 12 ломтиков сырокопчёного бекона, сок 1/2 лимона, 1 ч. л. сушёного орегано, оливковое масло, чёрный молотый перец, соль. Для соуса: 1 пучок щавеля, 1 зелёное яблоко, 2 зубчика чеснока, 150 г сметаны, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе нарежьте одинаковыми кубиками. Посолите, поперчите, посыпьте орегано, полейте лимонным соком, оставьте на 20-30 мин.

2. Приготовьте соус. Промытый и высушенный щавель, очищенное от кожицы и семян яблоко и чеснок измельчите в блендере. Добавьте сметану и ещё раз взбейте. Посолите, поперчите, поставьте в холодильник.

3. Каждый кубик горбуши заверните в ломтик бекона, выложите в смазанную маслом форму. Запекайте 20-30 мин. в разогретой до 180-190°C духовке.

4. Готовую рыбу разложите по тарелкам, полейте соусом, подайте к столу с любым гарниром.

Полина ШМАКОВА, г. Воронеж

РЫБА С ЛИМОНОМ НА ОВОЩНОЙ ПОДУШКЕ

На 1 целую рыбу (скупбрия, лосось, судак, окунь): 1-2 цуккини (кабачка), 1-2 помидора, 1-2 сладких перца, 1-2 моркови, 1 луковичка, 1 лимон, оливковое масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбу чистим, потрошим, тщательно промываем, натираем солью и молотым перцем. Лимон нарезаем тонкими ломтиками.

2. На одном боку рыбы делаем 4-6 надрезов под углом 45°, вставляем в них ломтики лимона. Оставшимся лимонным соком поливаем рыбу.

3. Цуккини и помидоры нарезаем кубиками, сладкий перец — соломкой, морковь — тонкими кружочками, лук — кольцами.

4. Все овощи солим, перчим, поливаем оливковым маслом, перемешиваем и выкладываем в форму для запекания. Сверху кладем рыбу ломтиками лимона вверх. Сбрызгиваем рыбу оливковым маслом, ставим в разогретую духовку. Запекаем 30-35 мин. при 180-190°C.

Зоя МЕДЯКОВА, г. Астрахань

РЫБНЫЙ РУЛЕТ С ЯЙЦАМИ И ЗЕЛЁНЫМ ЛУКОМ

На 1 кг рыбного филе: 1 луковичка, 1 яйцо, 1/2 ст. молока, 4 ст. л. панировочных сухарей, белый молотый перец, соль. Для начинки: 3 варёных яйца, 1 большой пучок зелёного лука, 50 г сливочного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе вместе с луком дважды пропустите через мясорубку. Добавьте яйцо, молоко, 3 ст. л. панировочных сухарей, молотый перец и соль. Фарш хорошо вымесите.

2. Для начинки яйца и лук мелко порубите, перемешайте, добавьте сливочное масло.

3. На середину влажной салфетки выложите в виде прямоугольника рыбный фарш толщиной 1,5-2 см. На середину положите начинку. С помощью салфетки сверните рулетом. Переложите рулет швом вниз на противень, выстланный бумагой для выпечки. Сверху посыпьте оставшимися сухарями. Запекайте 30-35 мин. в духовке при 180°C.

СОВЕТ. Начинку можно подобрать по своему вкусу.

Зоя ПОПОВА, г. Рязань

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ С ШАВЕЛЁМ

На 4-5 шт. молодого картофеля; 2 малосольных огурца, 4 варёных перепелиных яйца, 1 луковица, 1 пучок шавеля, по 3 веточки петрушки и кинзы, 1 ч. л. горчицы, 3-4 ст. л. раст. масла, перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель тщательно моем, отвариваем в мундире до готовности. Остужаем и нарезаем четвертинками.

2. Лук чистим, нарезаем кольцами, соединяем с картофелем. Заправляем горчицей, смешанной с 1 ст. л. раст. масла, солью и перцем.

3. Шавель, петрушку и кинзу моем, обсушиваем. Шавель нарезаем соломкой, зелень мелко рубим. Огурцы нарезаем брусочками, яйца – кружками. Все добавляем к картофелю с луком, сбрызгиваем раст. маслом, перемешиваем.

Мария РЫЖОВА, г. Воронеж

● Молодой картофель можно подать и как самостоятельное блюдо, добавив к нему зелень, сыр, сметану, сливки, сливочное, подсолнечное или оливковое масло.

● Картошка «любит» специи и пряности – чёрный перец, тмин, базилик, чеснок, горчицу.

Мария РЫЖОВА, г. Воронеж



МОЛОДАЯ ВСЕМ МИЛА

КАРТОФЕЛЬ С СЫРНОЙ НАЧИНКОЙ

На 6-8 клубней молодого картофеля; 2 зубчика чеснока, 1 пучок зелёного лука, 150 г тёртого твёрдого сыра, 2 ст. л. сметаны, раст. масло, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Неочищенный картофель тщательно вымойте, отварите в подсоленной воде. Затем воду слейте, картофель немного остудите, срежьте верхушку и аккуратно, с помощью чайной ложки, выньте мякоть и разомните её в пюре.

2. Лук мелко порубите, обжарьте на раст. масле в течение 1-2 мин. Добавьте пропущенный через пресс чеснок, жарьте ещё 1 мин.

3. Лук и чеснок соедините с картофельным пюре. Добавьте половину сыра, сметану, молотый перец и соль. Все тщательно перемешайте.

4. Клубни картофеля наполните приготовленной начинкой, выложите в форму для запекания. Сверху посыпьте оставшимся сыром. Запекайте 10-15 мин. в духовке при 240-250°C.

Анна УСАЧЁВА, г. Волгоград

МОЛОДОЙ КАРТОФЕЛЬ В ПРЯНОМ СОУСЕ

На 1 кг мелкого молодого картофеля; 5 ст. л. уксуса, 1 ч. л. мёда, 50 г базилика, 4 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. раст. масла, 50 г тёртого твёрдого сыра, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель тщательно вымойте, отварите в мундире в подсоленной воде почти до готовности. Затем воду слейте, картофель остудите, очистите.

2. Уксус смешайте с мёдом, прокипятите. С базилика оборвите листочки, 2/3 части мелко порубите.

3. Картофель обжарьте на раст. масле до румяного цвета. Влейте уксус с мёдом, потушите картофель 1-2 мин. Добавьте порубленный базилик и оливковое масло, перемешайте.

4. Готовый картофель выложите на блюдо, посыпьте тёртым сыром, украсьте целыми листиками базилика.

Лилия СЕРГАЧЁВА, Тверь

ШАШЛЫЧКИ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ОКОРОКА

На 1 кг молодого картофеля; 300-400 г варёно-копчёного окорока, 3 красных луковицы, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель вымойте, отварите до готовности в подсоленной воде. Остудите, разрежьте на половинки или четвертинки.

2. Окорок порежьте кусочками размером с ломтики картофеля. Лук очистите, нарежьте крупными секторами, ошпарьте кипятком.

3. На деревянные шпажки нанижите поочередно картофель, окорок и лук. Шашлычки поперчите и обжарьте на углях или запекайте в духовке до золотистого цвета.

Елизавета ТЕЛЕГИНА, г. Краснодар

МОЛОДОЙ КАРТОФЕЛЬ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

На 1 кг молодой картошки; 200-300 г сметаны жирностью 10-15%, 2-3 маринованных огурца, 1 пучок укропа, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. крупнозернистой горчицы, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Молодой картофель моем с помощью щётки, отвариваем или запекаем в духовке до готовности.

2. Для соуса огурцы и укроп мелко рубим, добавляем горчицу, соевый соус, перец и соль по вкусу. Все смешиваем со сметаной.

3. Готовый подсушенный картофель чистим и горячим заливаем сметанным соусом. Накрываем крышкой, даём настояться 2-3 мин., затем подаём к столу.

Ольга ЛИХАЧЁВА, г. Рязань

КЛУБНИЧНО-БАНАНОВЫЙ СУП-ПЮРЕ

На 500 г клубники: 2 банана, 2 ст. л. сахарной пудры, сок 1/4 лимона, 1 ст. л. оливкового масла, щепотка соли. Для украшения: клубника, листочки мяты.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Клубнику очищаем от плодоножек, банан от шкурки.
2. Фрукты нарезаем, складываем в чашу блендера. Добавляем сахарную пудру, лимонный сок, оливковое масло и маленькую щепотку соли. Взбиваем до получения однородной консистенции.

3. Готовый суп-пюре разливаем по тарелкам, украшаем целыми ягодами клубники и листочками мяты.

Софья МАКАРОВА, г. Ростов-на-Дону

КЛУБНИКА С БАЛЬЗАМИЧЕСКИМ УКСУСОМ

На 500 г клубники или земляники: 2-3 ст. л. бальзамического уксуса, 1-2 ст. л. сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Клубнику вымойте, удалите плодоножки, положите в миску.

2. Ягоды посыпьте сахаром, полейте уксусом и осторожно перемешайте. Затем накройте миску крышкой, оставьте на 1 ч. при комнатной температуре. Перед подачей к столу поставьте ягоды на 20-30 мин. в холодильник.

Алла ПЕСКОВА, г. Краснодар

КУРИЦА ПОД ФРУКТОВЫМ СОУСОМ

На 600 г куриного филе: 1 пучок зелёного салата, сок 1 лимона, раст. масло, чёрный молотый перец, соль. Для соуса: 500 г клубники, 100 г консервированных кубиками ананасов, 1 сладкий перец, 2 красных луковича, листочки мяты, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. винного уксуса, чёрный молотый перец, соль. Для украшения: клубника.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Куриное филе нарежьте кусочками, посолите, поперчите, полейте лимонным соком, оставьте на 30 мин. Затем обжарьте на раст. масле до готовности.
2. Приготовьте соус. Клубнику, ананасы, сладкий перец, лук и мяту очень мелко нарежьте. Заправьте оливковым маслом, смешанным с винным уксусом. Посолите, поперчите по вкусу.

3. На блюдо, выстланное листьями зелёного салата, разложите кусочки куриного филе, полейте приготовленным соусом. Сверху украсьте целыми ягодами клубники.

Ирина ПАВЛИХИНА, г. Лабинск



КЛУБНИЧНЫЙ СТОЛ

САЛАТ С КЛУБНИКОЙ И ПЕРЕПЕЛИНЫМИ ЯЙЦАМИ

На 8 перепелиных яиц: 8 шт. крупной клубники, 16 больших креветок, 300 г листового салата. Для соуса: сок 1/2 апельсина, сок 1/2 лимона, соус табаско, 4-5 ст. л. оливкового масла, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Перепелиные яйца положите в холодную воду и варите после закипания 4 мин. Охладите, почистите и разрежьте пополам.
2. Клубнику вымойте, очистите и порежьте ломтиками.
3. Креветки отварите 5 мин. в кипящей воде, охладите и очистите от панциря. Салат вымойте, обсушите.
4. В большую салатницу положите салат, тёплые креветки, яйца и клубнику.
5. Для соуса смешайте апельсиновый и лимонный соки, щепотку соли, несколько капель табаско и оливковое масло. Всё взбейте.
6. Заправьте салат непосредственно перед подачей к столу.

Екатерина ЛАКЕЕВА, г. Калининград

«ГНЁЗДА» С КЛУБНИКОЙ И ОРЕХАМИ

На 6 макаронных изделий «Гнёзда»: 4 ст. клубники, 1 ст. очищенных лесных орехов, 2 ст. жирных сливок, 1 ст. сахара, 2 ст. л. сливочного масла, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. «Гнёзда» выкладываем в глубокий сотейник, заливаем кипящей подсоленной водой, отвариваем до готовности, затем аккуратно вынимаем шумовкой, поливаем сливочным маслом.

2. Клубнику разрезаем на 4 части, посыпав сахаром, оставляем на 15 мин. Орехи мелко рубим, обжариваем на сухой сковороде.

3. Для соуса смешиваем сливки с сахаром и нагреваем их до загустения.

4. «Гнёзда» выкладываем на блюдо, в центр каждого кладем кусочки клубники, поливаем соусом, посыпав орехами.

Зоя ПОПОВА, г. Рязань

КЛУБНИЧНЫЙ САЛАТ С ДОР БЛЮ

На 200 г клубники: 50-75 г дор блю или другого голубого сыра, 1 пучок листового салата, горсть обжаренных грецких орехов, листочки мяты. Для соуса: 200 г клубники, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. бальзамического уксуса, 1 ст. л. лимонного сока, 2-3 ст. л. воды, щепотка чёрного молотого перца, сахар по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Клубнику моем, удаляем плодоножки и разрезаем каждую ягоду пополам. Сыр нарезаем кубиками. Листья салата моем, обсушиваем, рвём руками на крупные кусочки.

2. Для соуса: взбиваем все ингредиенты в блендере до однородного состояния.

3. На блюдо насыпаем кусочки листьев салата, сверху выкладываем клубнику, сыр и грецкие орехи. Всё поливаем соусом. По желанию, соус можно подать отдельно.

Елизавета МАЙОРОВА, г. Ярославль

РЫБА С КЛУБНИКОЙ И АПЕЛЬСИНОМ

На 1 кг филе красной рыбы (сёмга, форель, горбуша): 150-200 г клубники, 1 апельсин, 1 луковица, 1 ст. л. винного уксуса, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рыбное филе нарежьте продолговатыми кусочками, посолите, сбрызните винным уксусом, обмажьте натёртым на крупной тёрке луком.

2. Крупную клубнику разрежьте на половинки, мелкую оставьте целой. Апельсин вымойте, очистите, разберите на дольки, затем нарежьте кусочками.

3. В гусятницу уложите вперемешку рыбу с клубникой и апельсином, закройте крышкой. Готовьте в разогретой духовке около 30 мин. при 200°C.

Анна УСАЧЁВА, г. Волгоград

ПИРОГ С ЙОГУРТОМ И КЛУБНИКОЙ

На 2 ст. муки: 100 г мягкого сливочного масла, 1 ст. сахара, 5 яиц, 200 г детского клубничного йогурта, 500 г клубники, 1 пакетик разрыхлителя. Для украшения: сахарная пудра. Для смазывания формы: раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Клубнику вымойте, удалите плодоножки, ягоды разложите на салфетку.

2. Сливочное масло взбейте с сахаром. Взбивая, введите по одному яйца. Затем всыпьте муку, смешанную с разрыхлителем, добавьте йогурт. Всё аккуратно перемешайте.

3. В смазанную раст. маслом и присыпанную мукой форму выложите тесто. Сверху разложите клубнику, слегка утапливая её в тесто. Выпекайте около 45 мин. в духовке при 170°C.

4. Готовый пирог остудите, посыпьте сахарной пудрой.

Лариса АЛЁХИНА, г. Кострома

Попробуйте приготовить такие вот необычные зразы. Думаю, что вкус вам очень понравится.

Лилия СЕРГАЧЁВА, Тверь

ЗРАЗЫ

С КЛУБНИЧНОЙ НАЧИНКОЙ

На 600 г смешанного мясного фарша: 1 луковица, 2-3 ломтика батона, 1/4 ст. молока, 1 яичный желток, мука, раст. масло, 1-2 лавровых листа, 2-3 горошины душистого перца, чёрный молотый перец, соль. Для начинки: клубника, чёрный молотый перец.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук мелко порубите или натрите на тёрке, соедините с фаршем. Добавьте размоченные в молоке и отжатые ломтики батона и желток. Посолите, поперчите, хорошо вымесите.

2. Для начинки клубнику мелко нарежьте, посыпьте молотым перцем.

3. Из фарша сформируйте лепёшки, в середину каждой положите начинку, края защипните. Обваляйте зразы в муке и обжарьте со всех сторон на раст. масле. Затем сложите в кастрюлю с толстым дном или сотейник, влейте немного воды, добавьте лавровые листья и горошины перца. Тушите на слабом огне 10-15 мин.

КРЕМ ИЗ КЛУБНИКИ

На 150 г клубники: 300 г жирных сливок, 4 ч. л. сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Клубнику вымойте, дайте воде стечь, протрите ягоды через сито и перемешайте с сахаром.

2. В клубничное пюре добавьте сливки, перемешайте, поставьте на 15 мин. в холодильник. Затем взбейте миксером до образования пышной массы.

Ольга ШТЕФАНКО, г. Белгород

КЛУБНИЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

На 2 ст. молока: 400 г клубничного или ванильного мороженого, 200 г клубники, щепотка тёртой цедры лимона.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В блендер положите клубнику, добавьте мороженое, молоко и лимонную цедру. Всё взбейте до однородности.

Жанна АВАНЕСЯН, г. Ставрополь



ЖАРЕНАЯ КЛУБНИКА С АПЕЛЬСИНОВЫМ СОУСОМ

На 600 г клубники: 1 яйцо, 2 ст. л. крахмала, 3 ст. л. муки, раст. масло, сахарная пудра. Для соуса: 1 ст. апельсинового сока, 1/2 ст. сахара, 1 ч. л. крахмала, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Приготовьте соус. Апельсиновый сок соедините с сахаром, крахмалом и щепоткой соли. Помешивая, доведите до кипения. Затем перелейте в соусник, дайте немного остыть.

2. Для кляра взбейте яйцо с крахмалом, мукой, 1 ст. л. раст. масла и 2 ст. л. воды до однородного состояния.

3. Клубнику вымойте, обсушите, удалите плодоножки. Каждую ягоду окуните в кляр, обжарьте со всех сторон в раст. масле до золотистого цвета. Затем выложите ягоды на бумажные салфетки, чтобы стекло лишнее масло.

4. Готовые ягоды переложите на блюдо, посыпьте сахарной пудрой. Отдельно подайте соус.

Светлана ПЛЕТНЁВА, г. Иваново

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ФАРШЕМ И ЧЕРРИ

26



**На 1,2 кг карто-
феля: 600-700 г
мясного фарша,
1 маленький
кочан цветной
капусты, 200
г помидоров
черри, 2 луко-
вицы, 150 г
тёртого твёрдого
сыра, 2/3 ст. моло-
ка, 2 яйца, раст.
масло, специи для
мяса, чёрный моло-
тый перец, соль.**



ФОТО АЛЕКСЕЯ СТРЕЛЬЦОВА

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель очистите, отварите в подсоленной воде, затем слейте воду, добавьте горячее молоко, приготовьте пюре.

2. Лук очистите, нарежьте кубиками, обжарьте на раст. масле. Добавьте мясной фарш, потушите 25-30 мин., приправьте специями для мяса, посолите, поперчите. Снимите с огня, немного остуди-те.

3. Цветную капусту разделите на небо льшие соцветия, отварите в подсоленной воде в течение 3 мин. Откиньте на дуршлаг, дайте обсохнуть. Сыр натрите на круп-ной тёрке. Черри разрежьте на половинки.

4. К обжаренному мясному фаршу добавьте 2/3 тёртого сыра и 2 яйца, перемешайте.

5. В глубокую форму, смазанную раст. маслом, выложите половину

картофельного пюре, разровняйте. На пюре положите ровным слоем обжаренный фарш с сыром, затем оставшееся картофельное пюре.

6. На картофельное пюре сверху разложите соцветия капу-сты и половинки помидоров черри. Аккуратно кисточкой смажьте всё раст. маслом. Промежутки между овощами присыпьте оставшимся сыром. Запекайте в духовке 40-50 мин. при 200-220°C.



ЖЕНСОВЕТ №1001 Июнь 2012

Если бы проводился хит-парад популярности садовых цветов, то, несомненно, настурция занимала бы в нём одно из первых мест. Настурция популярна на протяжении вот уже нескольких веков. Она росла в садах и радовала ещё наших бабушек. Одним из любимых цветков Клода Моне была также настурция, занимавшая в его саду огромные площади.

Однако настурция — это не только яркий и нарядный цветок, но и прекрасная кулинарная приправа. Настурцию называют ещё индийским салатом, капуцином, цветным салатом. Известно, что во многих монастырях Европы монахи использовали настурцию в салатах. К примеру они готовили «кардинальский салат», который в своё время высоко ценился и считался источником молодости и здоровья. Родиной этого растения принято считать Центральную и Южную Америку, но на данный момент настурция растёт повсеместно.

НА ВКУС И ЦВЕТ

У настурции съедобны все части растения, кроме корней. У неё сочные листья с приятным перечным вкусом, напоминающим кресс-салат.

Цветки настурции обладают более нежным вкусом и ароматом за счёт нектара, находящегося в шпорце.

Высушенные, очищенные и размолотые семена обладают пряным перечным вкусом.

Во многих странах, во время Второй мировой войны, их достаточно активно использовали вместо чёрного перца.

ЧЕМ ПОЛЕЗНА

Настурцию издавна используют в пищу как растение, богатое витаминами и биологически активными веществами. Содержание витамина С в ней во много раз выше, чем в обычных салатных листьях. Настурция улучшает обмен веществ, обладает мочегонным действием, укрепляет защитные силы организма, помогает при атеросклерозе, анемии, бронхите и ангине, а так же используется в диетическом питании.

СОБИРАЕМ ЛУЧШЕЕ

В пищу используют свежие листья настурции, твёрдые цветочные почки и незрелые семена и плоды.

Листья настурции можно собирать с весны до поздней осени. Плоды для маринования — сразу же после опадения цветков, пока они не стали жёсткими.

КАК СОХРАНИТЬ

Впрок засаливают листья, цветочные почки и зелёные

плоды, кроме того, лист можно сушить, а цветочные почки и зелёные плоды мариновать.

КАК СЪЕСТЬ

● В салатах листья настурции сочетаются с картофелем, варёными яйцами, зелёным горошком, хреном, крапивой и другой зеленью.

● Мелко нарезанные молодые листья настурции можно заправлять сметаной или майонезом. Этот пикантный салат можно подать к рыбным, мясным и другим блюдам.

● Листья настурции также используют для бутербродов, из них готовят начинки для пирогов.

● Бутоны настурции большой консервируют, как каперсы, с уксусом и укропом.

● Цветочными почками и незрелыми семенами настурции ароматизируют супы, соусы и другие блюда.

● Незрелые семена, цветочные почки и зелёные плоды настурции, как пряные травы, добавляют в овощные консервы — к маринованным огурцам, помидорам, патиссонам, брюссельской капусте (на полулитровую банку расходуют 5-10 штук).

● Цветы настурции добавляют в салаты, супы, приправляют бутерброды с брынзой и варёным мясом.

● На цветках настурции настаивают уксус, их фаршируют различными начинками, используют для украшения холодных закусок, замораживают в кубиках льда для напитков.

● Высушенные цветы настурции растирают и добавляют в супы, мясные блюда и соусы, для аромата.

ДЕЛИКАТЕСНАЯ НАСТУРЦИЯ



ОГУРЕЧНЫЙ САЛАТ С НАСТУРЦИЕЙ

На 2 огурца: 1 варёное яйцо, 10 листьев настурции, 1 пучок зелёного лука, майонез, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Огурцы и яйцо нарезаем ломтиками или кубиками. Зелёный лук и листья настурции мелко рубим. Всё смешиваем.

2. Салат солим и заправляем по вкусу майонезом.

КАПЕРСЫ ИЗ ПЛОДОВ НАСТУРЦИИ

На баночки объёмом 0,15-0,5 л: зелёные незрелые плоды настурции (жёлтые, бело-жёлто-зелёные не годятся), соль. Для маринада: на 1/2 л воды — 1 ст. л. соли, 2-3 ст. л. винного уксуса, 1 ст. л. сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Зелёные незрелые плоды настурции моем и отвариваем в подсоленной кипящей воде несколько минут.

2. Укладываем в небольшие банки и заливаем кипящим маринадом, приготовленным из воды, сахара, соли и уксуса. Банки без стерилизации закрываем пластмассовыми крышками. Храним при комнатной температуре.

СОВЕТ. Каперсы из плодов настурции хорошо использовать при приготовлении мясной и рыбной соланки.

АРОМАТИЗИРОВАННЫЙ УКСУС

На 1/2 л столового уксуса: 1 ст. цветков настурции.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Цветы настурции заливают уксусом, настаивают 7 дней на солнце. Бутылку несколько раз встряхивают.

ЗАГОТОВКИ ИЗ ЗЕЛЕНИ И ОВОЩЕЙ



ЗАГОТОВКА ДЛЯ ЗЕЛЁНОГО БОРЩА

На 10 пол-литровых банок: 3 кг шавеля, 2 кг зелёного лука, 500 г укропа, 8 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Шавель вымойте, удалите испорченные листья, отрежьте часть стебля, оставляя 1-2 см его длины, измельчите. Лук и укроп также мелко порубите.
2. Всю зелень тщательно перетрите с солью до выделения сока. Затем плотно уложите в чистые баночки, стерилизуйте 20 мин., закатайте.

Елена ПИСАРЕНКО, г. Балаково, Саратовская обл.

КАБАЧКИ В ТОМАТНОЙ ЗАЛИВКЕ

На 4 литровых банки: 3 кг молодых кабачков, чеснок по вкусу, зелень укропа. Для маринада: на 1 л воды — 1 ст. кетчупа без добавок, 1 ст. раст. масла, 1 ст. яблочного уксуса, 1 ст. сахара, 3 ст. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Для маринада вскипятите воду с кетчупом, раст. маслом, уксусом, сахаром и солью.
2. Кабачки вымойте, порежьте кружочками, опустите в кипящий маринад. Варите 15 мин. За 3-4 мин. до готовности добавьте порубленный чеснок и укроп.
3. Горячие кабачки разложите в стерилизованные банки, залейте маринадом, закатайте.

Олеся НИКУЛИНА, г. Тула

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОГУРЦЫ С МОРКОВЬЮ

На 3-литровую банку: огурцы, 1 морковь, 2-3 зубчика чеснока, горошины чёрного и душистого перца. Для маринада: на 4 л воды — 1/2 ст. уксуса, 8 ст. л. сахара, 4 ст. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Огурцы заранее замочите в холодной воде на 2-3 ч., затем тщательно промойте. Очищенную морковь порежьте кружочками.
2. В стерилизованную банку положите чеснок, морковь, горошины перца. Сверху выложите огурцы.
3. Из воды, сахара, соли и уксуса вскипятите маринад. Залейте кипящим маринадом огурцы, накройте крышкой. Стерилизуйте до изменения цвета огурцов, закатайте.

Вера ПАНТЕЛЕЕВА, г. Липецк

ПРИПРАВА ИЗ КРЫЖОВНИКА СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

На 500 г недозрелого крыжовника: 250 г зелени укропа, 250 г чеснока, 2 красных сладких перца.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Крыжовник, укроп, чеснок и очищенный от семян сладкий перец пропускаем через мясорубку.
2. Массу тщательно перемешиваем, складываем в небольшие баночки, закрываем полиэтиленовыми крышками и ставим в холодильник.

Зинаида ЗОРИНА, г. Белгород

ОГУРЧИКИ-ЯНТАРЧИКИ

На 3-литровую банку: 2 кг небольших огурчиков, зонтики укропа, 6 листьев чёрной смородины, 6 горошин душистого перца, чёрный перец горошком. Для маринада: на 1,5 л воды — 2 ст. л. сахара, 50 г водки, 10 г лимонной кислоты, 2 ст. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Небольшие огурчики опускаем в горячую воду на несколько секунд и сразу же перекладываем в холодную.
2. На два литровых банок кладем специи, сверху помещаем огурцы.
3. Готовим маринад: кипятим 1,5 л воды с сахаром, солью, лимонной кислотой.
4. Огурцы на 5 мин. заливаем кипящим маринадом, затем воду сливаем.
5. Маринад вновь доводим до кипения и заливаем в банки. Добавляем в банки по 1 дес. л. водки, закрываем крышками, закатываем. Огурчики получаются в жёлтом маринаде, как янтарные, очень вкусные, хрустящие.

Лариса САЛИНА, г. Кострома

ЗЕЛЕНЬ В МАСЛЕ

На 2 пучка петрушки и укропа: 100 г сливочного масла, 50 г оливкового масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Зелень промываем, обсушиваем, мелко нарезаем. Разделяем зелень пополам.
 2. В одну половину зелени добавляем сливочное масло, в другую — оливковое. Каждую часть тщательно перемешиваем, раскладываем в формочки для льда, замораживаем.
- Не забывайте, что оливковое масло замерзает долго.

Дарья СЕМЕНИХИНА, г. Омск

САЛАТ С РЕДИСКОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ

На 1,5 кг редиса: 400 г зелёного лука, 50 г зелени петрушки, 1-2 стручка горького перца, 3/4 ст. раст. масла. Для маринада: на 2 ст. воды — 1/2 ст. 6%-го уксуса, 10 горошин чёрного перца, 1 ст. л. соли с горкой.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Редиску, зелёный лук и петрушку промываем, обсушиваем. Редиску нарезаем кружками. Зелень и очищенный от семян горький перец мелко рубим. Всё перемешиваем.
2. Для маринада кипятим воду с солью и горошинами перца в течение 10 мин. Затем снимаем с огня, даём немного остыть, добавляем уксус.
3. На сковороде прокаливает в течение 7-10 мин. раст. масло, даём остыть.

4. Берём сухие простерилизованные пол-литровые банки, в каждую наливаем по 3 ст. л. прокалённого остывшего масла, затем плотно укладываем смесь зелени и редиса, заливаем всё маринадом. Стерилизуем банки 20 мин., закатываем.

Анастасия МАЙОРОВА, г. Тамбов

СЛАДКИЕ ЗАГОТОВКИ



Для варки варенья идеален небольшой таз вместимостью до 4 кг. В таком тазу жидкость испаряется быстро, чего не скажешь о глубокой большой кастрюле. А в огромном тазу хорошо получается повидло.

Елена ЗАЙЦЕВА, г. Майкоп, Адыгея

ДЖЕМ ИЗ ЧЕРНИКИ

На 400 г ягод черники: 300 г сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Ягоды смешайте с сахаром. Варите на слабом огне, постоянно помешивая, до загустения массы.
2. Горячий джем разложите в банки и стерилизуйте: поллитровые банки — 30 мин., литровые — 50 мин.
3. Банки с джемом сразу же закатайте.

Екатерина ЧЕРНЫХ, г. Елец, Липецкая обл.

ВАРЕНЬЕ ИЗ РЕВЕНА С КОРИЦЕЙ

На 500 г черешков ревеня: 3,7 ст. сахара, 1/2 л воды, немного корицы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Из 1/2 л воды и сахара сварите сахарный сироп.
2. Черешки ревеня мелко нарежьте, опустите на 1 мин. в кипящую воду. Затем откиньте на дуршлаг, охладите, залейте сиропом.
3. Варите в 4 приёма, отставляя каждый раз на несколько часов. Перед окончанием варки добавьте по вкусу корицу. Храните под капроновыми крышками.

Лана ИШАНОВА, г. Волгоград

ДЖЕМ «РУМЯНЫЕ ЩЁЧКИ»

На 1 кг земляники (клубники): 400 г красной смородины, 1 кг сахара, 1 ч. л. коньяка.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Ножницами отрежьте сухие чашелистики у ягод красной смородины, раздавите их толкушкой.
2. Ягоды земляники покройте толчёной красной смородиной, засыпьте сахаром и оставьте на 14-16 ч.
3. Затем смесь доведите до кипения. Ягоды извлеките, а сок уварите наполовину.
4. В уваренный сок опустите ягоды и варите по 10 мин., с перерывами, в 3 приёма, чтобы ягоды не разварились. За 5 мин. до конца варки влейте коньяк и аккуратно перемешайте.
5. Расфасуйте варенье в горячем виде, закатайте.

Евгения ЗОЛОТАРЁВА, г. Воронеж

КЛУБНИЧНАЯ ЗАМОРОЗКА

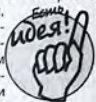
«ЯГОДЫ В ПЮРЕ»

Этот рецепт нашла в Интернете.

Сейчас сезон клубники, так что можно приготовить вот такую интересную заморозку. Берём клубнику, хорошо промываем под водой и перебираем. Целые плотные ягоды оставляем. Более мягкие и раздавленные ягоды измельчаем в пюре, добавляем сахар по вкусу и перемешиваем.

В эту массу высыпаем целые ягоды, аккуратно перемешиваем и раскладываем по коробочкам, баночкам и лоточкам. Отправляем в морозилку до зимы.

Наталья СОТНИКОВА, г. Великий Новгород



КЛУБНИЧНЫЙ КОНФИТЮР С ПЕРЦЕМ И БАЗИЛИКОМ

На 1 кг клубники: 500 г сахара, 1 ч. л. белого перца, 1 упаковка желирующего порошка желфикс (2:1), 1 пучок свежего базилика.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Базилик промойте, хорошо обсушите на бумажном полотенце. Оторвите листочки от веток, нарежьте тонкими полосками.
2. Клубнику очистите, хорошо промойте в проточной воде и обсушите. Затем мелко порежьте.
3. Переложите клубнику в кастрюлю, смешайте с сахаром, желирующим порошком и перцем.
4. Кастрюлю с ягодами поставьте на сильный огонь и доведите до кипения. Уменьшите огонь и готовьте ещё 3 мин. Добавьте нарезанный базилик. Снова доведите до кипения.
5. Готовый конфитюр разложите по банкам. Плотнo закрутите крышки и поставьте банки вверх дном на 5-7 мин.

СОВЕТ. Готовый конфитюр храните не более 5 месяцев в тёмном прохладном месте.

Вероника ШАЦКИХ, г. Орёл

Судовольствием делюсь рецептом чудесного напитка из лесной земляники.

Тамара ПРОНИНА, г. Краснодар

НАЛИВКА

«ЗЕМЛЯНИЧНАЯ ПОЛЯНА»

На 1 кг земляники: 1 горсть клубники, 0,75 л воды, 1 л спирта, 1 кг сахара, 1/2 ст. коньяка.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Ягоды перебираем, складываем в большую банку, ошпаренную кипятком. Заливаем спиртом, добавив стакан воды. Оставляем на неделю, периодически встряхивая массу.
2. Затем полученную массу отцеживаем, сливаем в отдельную банку, плотно закрываем и ставим в тёмное место. Отцеженные ягоды засыпаем сахаром и хорошо встряхиваем. Накрываем несколькими слоями марли и ставим на солнце (или в тепло) на 3 недели.
3. По истечении срока ягодный сироп процеживаем и соединяем со спиртовым настоем.
4. Ягоды заливаем оставшейся по рецептуре водой, хорошо трясём и процеживаем. Добавляем в общую массу вместе с коньяком. Наливку выдерживаем ещё 2 недели, ещё раз процеживаем.

ПИРОЖНОЕ «ВОЛШЕБНОЕ»

На 10 пирожных: 100 г тёмного шоколада, 50 г сливочного масла, 2 крупных яйца, 2 ст. л. сахара. Для крема: 200 г сливочного сыра, 100 г стужённого молока.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Шоколад растопите с маслом на водяной бане.
2. Белки отделите от желтков. Желтки взбейте с 1 ст. л. сахара, затем смешайте их с тёплым шоколадом. Белки взбейте с оставшимся сахаром до крепких пиков. Тщательно вмешайте белки в шоколадно-желтковую массу. Взбивайте, пока масса не станет однородной.
3. Получившееся тесто разложите по силиконовым формочкам, заполняя их на 3/4, поставьте в разогретую до 180°C духовку. Выпекайте около 20 мин. Первые 10 мин. духовку не открывайте. Пирожные должны вначале подняться, а затем опасть в серединке.
4. Для крема взбейте сливочный сыр со стужённым.
5. Готовые пирожные остудите в формочках, затем аккуратно выньте, наполните образовавшиеся при выпечке углубления кремом, поставьте в холодильник на 2 ч.

Татьяна АНТОШИНА, г. Тула

● Сдобное тесто будет ярко жёлтым, если добавить в него желтки, а вечером растёртые со щепоткой соли и простоявшие до утра в холодном месте.

Елена ПИСАРЕНКО, г. Балаково, Саратовская обл.

● При выпечке сдобы — булочек, печеня, кексов, рулетов, коржей для тортов — постелите на дно формы или противня пергаментную бумагу, смазав её маргарином или маслом. Это поможет легко свернуть рулет, вынуть из формы коржи и кексы, а посуда при этом останется чистой.

Галина ГЛАЗКИНА, с. Верхнерусское, Ставропольский край

ПЕЧЕНЬЕ С ОРЕХАМИ

На 3 ст. муки: 4 крупных яйца, 1 ст. сахарной пудры, 300 г размягчённого сливочного масла, молотая корица по вкусу, 1 ст. молотых грецких орехов, ягоды. Для смазывания печенья: 1 яйцо.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Миксером взбиваем яйца с сахарной пудрой в пышную пену. Взбивая, добавляем размягчённое сливочное масло, просеянную муку и корицу. Замешиваем мягкое тесто.
2. Тесто раскатываем в пласт толщиной 1 см, формочкой вырезаем кружки или квадраты. Выкладываем печенье на выстланный пергаментом противень. Верх печенья смазываем взбитым яйцом, посыпая орехами, в середину вдавливаем ягоду. Выпекаем 15-20 мин. в нагретой духовке при средней температуре.

Евгения ЯРЁМЕНКО, г. Ульяновск



ЛЕТНЕЕ ЧАЕПИТИЕ

ПИРОГ «ВИШНЁВО-ЧЕРЕШНЕВЫЙ»

На 400 г муки: 4 яйца, 1 ст. сахара, 180 г сливочного масла, 3/4 ст. сливок жирностью 20%, 1,5 ч. л. разрыхлителя, 1 ч. л. лимонной цедры, щепотка ванили и соли. Для начинки: по 300 г вишни и черешни без косточек. Для крема: 250 г сливочного сыра, 150 г белого шоколада.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Яйца взбейте миксером в пышную массу, постепенно подсыпая сахар. Добавьте растопленное и охлаждённое сливочное масло, сливки и цедру. Всыпьте смешанную с разрыхлителем муку, ваниль и соль. Всё ещё раз хорошо перемешайте.
2. Половину теста выложите в смазанную маслом форму, разровняйте поверхность. На тесто разложите 2/3 вишни и черешни, слегка вдавливая их, затем оставшееся тесто и ягоды. Выпекайте пирог около 1 ч. при 175°C.
3. Приготовьте крем. Сливочный сыр взбейте миксером. Шоколад растопите на водяной бане, смешайте с сыром и ещё раз хорошо взбейте.
4. Готовый пирог выньте из духовки, дайте постоять в форме 10 мин., затем выньте и полностью остудите на решётке. Сверху на пирог выложите крем. Украсьте по своему вкусу.

Анна УСАЧЁВА, г. Волгоград

ТОРТ С МАЛИНОВЫМ «СНЕГОМ»

На 250 г муки: 100 г сливочного масла, 3 ст. л. сахарной пудры, 3 желтка, 1/2 ч. л. соды, ванилин. Для крема: 3 белка, 250 г сахарной пудры, 250 г малины.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Сливочное масло разотрите с сахарной пудрой, добавьте желтки, соду, муку и ванилин, непрерывно взбивая смесь.
2. Тесто разделите на две части и испеките в духовке два коржа бледно-золотистого цвета.
3. Белки слегка взбейте с сахарной пудрой, добавьте малину и взбивайте до густой пены. Соберите торт, промазав коржи кремом.

Наталья КЛИМЕНКО,
г. Алексеевка,
Белгородская обл.

СЛОЁНЫЙ РУЛЕТ С ЯГОДАМИ

На 500 г готового слоёного теста: 300 г черешни или вишни без косточек, 2 ст. л. сахара, щепотка ванилина, раст. масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Тесто раскатайте в пласт шириной 30-35 см и длиной 40-50 см.
2. Вишню смешайте с сахаром и ванилином, выложите на тесто. Сверните в рулет, края защипните, чтобы не вытекал сок.
3. Противень смажьте раст. маслом, выложите на него рулет. Выпекайте около 30 мин. в духовке при 200°C.

СОВЕТ. Вместо черешни или вишни можно взять малину, ежевику, абрикосы.

Елизавета ТЕЛЕГИНА,
г. Краснодар

ПЕРЕВЕРНУТЫЙ ПИРОГ С РЕВЕНЬМ

На 2/3 ст. муки: 3 яйца, 1/2 ст. сахара, 1 ч. л. разрыхлителя, ванильный сахар. Для слоя с ревенем: 300-400 г ревеня, 1/2 ст. сахара, 3 ч. л. крахмала, 30 г сливочного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Миксером взбейте яйца с сахаром и ванильным сахаром в пышную пену. Добавьте муку, смешанную с разрыхлителем. Замесите тесто средней густоты.

2. Ревень почистите, нарежьте кубиками.

3. Форму для выпечки застелите пергаментом, намажьте сливочным маслом. На пергамент насыпьте ровным слоем сахар, поверх сахара насыпьте крахмал, выложите ровным слоем ревеня. На ревеня вылейте тесто так, чтобы он был весь покрыт слоем теста. Выпекайте в духовке при 160-180°C до яркого зарумянивания теста.

4. Готовый пирог остудите, переверните форму с пирогом на блюдо так, чтобы ревеня оказался сверху.

Мария РЫЖОВА, г. Воронеж

БЕЛКОВО- ТВОРОЖНЫЕ РУЛЕТКИ

На 350 г муки; 250 г маргарина, 2 яйца, 200 г творога, 1 ст. сахара, сода, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Порубите маргарин с мукой. Отделите желтки от белков. Желтки смешайте с творогом. Соедините мучную массу с творожной, добавляйте соль и соду на кончике ножа.

2. Белки взбейте, постепенно добавляя сахар.

3. Раскатайте тесто тонким слоем, равномерно выложите на него белковую массу и осторожно сверните рулетом.

4. Острым ножом нарежьте рулет кольцами толщиной 1-1,5 см. Выложите кольца на посыпанный мукой противень и выпекайте в разогретой духовке.

Зинаида СИНЬКОВА,
г. Лабинск,
Краснодарский край



МАНЬЯНЫЕ ПОНЧИКИ С НАЧИНКОЙ

На 20 ст. л. манной крупы с верховом: 2 ст. молока, 2 ст. л. сахара, мука, 1-2 яйца, панировочные сухари, раст. масло, соль. Для начинки: сухофрукты или свежие ягоды.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Молоко вскипятите с сахаром и щепоткой соли. Снимите с огня, всыпьте манку, быстро размешайте венчиком, накройте крышкой, оставьте на 20 мин.

2. Когда манка немного остынет, руками, посыпанными мукой, сформируйте из неё лепёшки. В середину каждой положите измельчённые сухофрукты или целые ягоды, придайте форму пончиков. Край лепёшек защипните.

3. Каждый пончик окуните во взбитые яйца, запанируйте в сухарях, обжарьте с двух сторон на раст. масле до золотистого цвета. Затем выложите шумовкой на бумажное полотенце, дайте маслу стечь.

Ольга ШТЕФАНКО, г. Белгород



ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С БАНАНАМИ

На 1 кг творога; 2 яйца, 3-4 ст. л. сахара, 5-6 ст. л. манной крупы, 2 банана, 2 ст. л. изюма, 1 ст. л. сметаны. Для подачи: сметана, варенье.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Творог тщательно разотрите с сырыми яйцами и сахаром. Всыпьте манную крупу и перемешайте до получения однородной массы.

2. Бананы очистите от кожуры, порежьте маленькими кусочками. Изюм тщательно промойте и обсушите.

3. В творожное тесто добавьте бананы, изюм, перемешайте. Выложите в глубокую сковороду или форму, разровняйте поверхность ложкой, смажьте сметаной. Поставьте в предварительно нагретую духовку и запекайте до образования румяной корочки.

4. Готовую запеканку нарежьте кусочками и подайте к столу в горячем виде. Отдельно в соуснике подайте сметану и варенье.

Вероника ЖИРОНКИНА, г. Майкоп

СЫРНО-ГРИБНОЙ «НАПОЛЕОН»

На 2 пачки готового слоёного теста: 1 кг грибов, 4-5 луковиц, 400-500 г плавленого сыра (типа «Янтарь»), 100-150 г сливочного масла, 1-2 зубчика чеснока, 1 ч. л. лимонного сока, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Из слоёного теста испеките 4 коржа. Каждый корж раскрошите на 2, оставьте остывать. Один корж запекайте в сильной и разомните в крошку.

2. Лук порубите, обжарьте на раст. масле. Добавьте мелко нарезанные грибы, жарьте до полного испарения жидкости. Посолите, поперчите.

3. Плавленый сыр взбейте с размягчённым сливочным маслом в однородную массу. Добавьте пропущенный через пресс чеснок и лимонный сок. Посолите, поперчите по вкусу.

4. Все коржи промажьте приготовленным кремом, прослойте грибами, соберите торт. Верхний корж положите намазанной стороной внутрь торта. Сверху положите разделочную доску, аккуратно надавите. Затем обмажьте весь торт оставшимся сырным кремом и грибами. Посыпьте крошкой.

Зоя ПОПОВА, г. Рязань



Для
М. С. МЕЖОВОЙ,
г. Кострома

НАЧИНКА ДЛЯ МЯСНЫХ ПИРОЖКОВ

Вы спрашивали, из какого мяса лучше делать начинку, что добавлять и можно ли брать куриную грудку? Про куриную грудку ничего сказать не могу, сама из неё начинку не делала. Знаю, что для мягкости грудку вымачивают в молоке или сливках (30-40 мин.). Из семейного опыта могу посоветовать такую начинку. Фарш, приготовленный по этому рецепту, подходит для пирожков, пирогов и кулебяк.

Антонина ПРОХОРОВА, г. Тамбов

НАЧИНКА ДЛЯ ПИРОЖКОВ

На 500 г говяжьих или свиных: 1 луковица, 1 ст. л. маргарина, 1 ч. л. муки для соуса, чёрный молотый перец, зелень петрушки, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Мясо зачистите от плёнок и сухожилий. Нарежьте кусочками и обжарьте на маргарине. Затем добавьте воду и тушите до готовности.
2. Лук очистите, нарежьте и спассеруйте.
3. Далее мясо пропустите через мясорубку вместе с пассерованным луком.
4. Муку чуть обжарьте на маргарине, добавьте немного бульона, оставшегося от тушения мяса, и хорошо перемешайте.
5. Влейте соус в начинку, добавьте мелко нарезанную зелень, соль, перец и хорошо перемешайте.

ПИРОЖКИ С МЯСОМ

У меня есть рецепт очень простой и вкусной начинки для мясных пирожков.

Этот рецепт взяла из книги «Русская кухня» Л. П. ЛЯХОВСКОЙ. Многим хозяйкам он, наверное, прекрасно знаком.

МЯСНАЯ НАЧИНКА

На 600 г отварного мяса: 2 луковицы, 3 варёных яйца, 2-3 ст. л. сливочного масла, мясной бульон, мускатный орех, чёрный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Отварное мясо пропускаем через мясорубку.
2. Лук очищаем, мелко режем и обжариваем непременно на сливочном масле.
3. Соединяем мясо с луком, рубленными яйцами иправляем солью, перцем и мускатным орехом. Если мясо постное и начинка немного суховата, то в начинку для сочности можно добавить растопленное сливочное масло и немного мясного бульона.

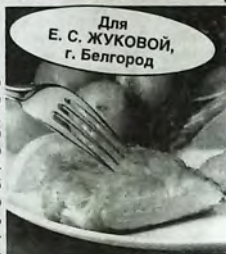
СОВЕТ. Начинка подходит и для пирога с мясом.

Александра ЗВОНАРЕВА, г. Орёл

ОТБИВНЫЕ ИЗ СВИНИНЫ

Для свиных отбивных мясо режу толщиной примерно 1-1,5 см, обязательно отбиваю, потом солю и перчу. Панирую в яйце и муке и обжариваю на среднем огне до золотистой корочки, примерно 3-5 мин. с каждой стороны. Нужно только обязательно разогреть масло на сковороде. Если чувствуете, что мясо может быть жестковато, замаринуйте его на пару часов.

Наталья ГОЛУБКИНА, г. Брянск



Для
Е. С. ЖУКОВОЙ,
г. Белгород

Увидела в продаже необычную закуску — маринованные перепелиные яйца. Маленькая баночка, а стоит прилично. Вот, думаю, можно ли самим этот деликатес приготовить? Если кто знает рецепт, подскажите, пожалуйста.

Зинаида ХАБАРОВА, г. Курск

Здравствуй! Хочу задать такой вопрос: как жарить говяжью печеньку, чтобы она была мягкой и нежной? Может быть, покупая неудачную печеньку или что-то делаю не так? Но печенька получается жёсткая.

Наталья ОСТАПЕНКО, г. Рязань

В последнее время на хлебе стала быстро появляться плесень. Как его лучше хранить и как обработать хлебницу? У меня она из нержавеющей, на деревянном основании.

Людмила МЫСИНА, г. Воронеж

БОРЩ С ПРАВИЛЬНЫМ ВКУСОМ

Что же вам такое придумать, чтобы в борще не чувствовался вкус свёклы? Как я понимаю, в этом причина того, что ваш борщ не нравится мужу. Самое простое — варите ему щи. Либо варите борщ, но свёклу туда не добавляйте. Всё остальное остаётся: морковь, лук, помидоры. Вот увидите, даже не заметит, что свёкла отсутствует. Самый вкусный борщ получается, еслиправлять его протёртыми помидорами либо томатным соком, но не томатной пастой или соусом.

Светлана АНТОНОВА,
г. Воронеж



Для
О. П. ЗАТОНСКИХ,
г. Липецк

ковью и томатной пастой, до выпаривания жидкости. Когда свёкла потёрта на мелкой тёрке, то она даёт борщу сладковатый вкус и яркий цвет.

●Если не нравится такой способ, натрите свёклу на крупной тёрке. Сначала чуть обжарьте на масле, а потом потушите с добавлением 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. уксуса и бульона из кастрюльки с варящимся мясом. Тушите до мягкости. Такая свёкла не должна сильно чувствоваться в борще.

Алиса МАМОНТОВА,
г. Липецк

СВЁКЛА В БОРЩЕ

Вам нужно найти подход к свёкле, чтобы её вкус не забивал все остальные ингредиенты в борще.

●Попробуйте потереть свёклу на мелкой тёрке и обжарить вместе с мор-

7 вопросов Полине Филоненко

Молодая актриса Полина Филоненко родилась в 1986 г. в городе Санкт-Петербурге. С детства мечтала стать актрисой. В переходном возрасте, когда, по словам Полины, начались «подворотни, подвалы и компании», она всегда знала: нужно было выйти из подвала и идти в театральную студию на занятия. Сниматься в кино начала ещё будучи студенткой театрального института. Дебютом стала роль Сонечки Мармеладовой в сериале «Преступление и наказание». Телезрители сразу запомнили молодую актрису по фильмам и сериалам «Счастье моё», «Все умрут, а я останусь», «Олимпиада inferno», «Любовь без правил», «У реки два берега». Одна из последних работ Полины — главная роль в сериале «Самара».

О КИНОШНЫХ РОДИТЕЛЯХ

— Это везение, удача, амбиции или у вас такой целеустремлённый характер — почти везде главные роли, а если эпизоды, то у Германа-младшего в «Отряде» и у Ивана Дыховичного в «Европе-Азии»?

— Так получилось, что за два года я снялась в 17 картинах. На третьем курсе театрального института я отправила свою актёрскую карточку на «Ленфильм». Практически одновременно меня пригласили режиссёры Дмитрий Светозаров на роль Сони Мармеладовой в «Преступление и наказание» и Марина Разбежкина в картину «Яри» по повести Сергея Есенина. Оба контракта я подписала в один день, а сами съёмки начались с разницей в два дня. Эти режиссёры и стали моими киношными «мамой» и «папой». А картину «Все умрут, а я останусь», которая наделала много шума и где у меня тоже главная роль, сняла Валерия Гай Германика — ученица Марины Разбежкиной. До сих пор не знаю, случайность это или закономерность. Конечно, мне повезло. Но я с восьми лет стремилась стать актрисой и упорно шла к цели.

О СЕБЕ

— Вы амбициозный человек?
— Конечно. Хочу получить

«Оскар». «Золотую пальмовую ветвь» и «Медведя» Берлинского фестиваля. Без этого нельзя. Актёрская профессия — как спорт. И там, и там — мировое признание, призы, медали... А иначе зачем всё? Проявилась эта страсть у меня в детстве. Идем после сада с мамой через пешеходный переход, кто-то на инструментах играет, я обязательно подтанцовываю, мама оглянуться не успеет, как мне уже деньги кидают. А в восемь лет мой старший брат отвёл меня в театральную студию. Заниматься мне нравилось и всегда хотелось быть первой, если уж Снежинку играть, так самую главную.

О ЗВЁЗДНЫХ ПАРТНЁРАХ

— Полина, в фильме «Любовь без правил» вы работали в паре с Александром Домогаровым. Как вам работало вместе?

— Мне с ним было замечательно! Кажется, я Домогарова полностью устраивала. Конечно, когда узнала, что буду сниматься с ним, то сначала испугалась. И до тех пор, пока не начались съёмки, боялась его. Маститые актёры наводят на меня ужас. Боясь опозориться и улыбаться!

О ЛИЧНОМ

— А как с личной жизнью?
— Замуж я пока не собира-



юсь. Если выходишь замуж, это значит, что надо скоро планировать ребенка — считаю, пока рано. Готовить тоже не очень умею, да и перебрать от мамы с палой пока не готова. Поэтому мне нужно по-быстрому получить «Оскара», чтобы забабыхать такую свадьбу, которую будут освещать все телеканалы. (Смеется.) Свадьба будет в Питере, хотя мой молодой человек говорит: поедем в деревню. Я уже всё продумала: у меня будет огромное платье, как у принцессы, с кринолином; обязательно — розовый лимонин или другой ретроавтомобиль. В общем, как поет Елка: «Она хочет быть розовой невестой VIP».

ОБ ОТДЫХЕ И ПОКУПКАХ

— А чем вы занимаетесь в свободное время?

— Я хожу в кино. Смотрю передачи про актёров и читаю все журналы о кино. Очень люблю сидеть дома, смотреть фильм и есть чипсы.

— А ходить по магазинам любите?

— Это вообще болезнь! Но я люблю «закупаться»

в Европе, потому что там можно купить вещи, которых здесь ни у кого нет, и дешевле получается.

О СЛУЧАЙНОСТЯХ

— Вы родились в Питере. И дебютом в кино стала роль по произведению Достоевского. Случайное совпадение?

— Достоевского я читала в школе, но ничего не запомнила. Когда училась в институте, попала на спектакль по «Преступлению и наказанию». На экзамене по литературе в институте достался билет по «Преступлению и наказанию». Я долго разглагольствовала про Сонечку Мармеладову, получила пятёрку. Ещё у нас был преподаватель, однажды он ткнул в меня пальцем и сказал: «Вот она бы Сонечку сыграла!» Пророк какой-то. Через месяц мне дали эту роль. А до этого я попала на теплоходную экскурсию по Питеру. Нам показывают: здесь жил Раскольников... У меня уже пробы были, я думаю: возьмут, это знак свыше, колокольчики. Я такие мистические вещи «колокольчиками» называю.

НЕОБЫЧНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ВОДКИ



для уборки

●Чтобы хромированные, стеклянные и керамические детали в ванной комнате засияли, как новые, смочите мягкую чистую тряпочку водкой и протрите краны и другие поверхности.

●Отмыть окна до блеска поможет вода с добавлением водки (100 мл водки на 1 л воды). Раствор заливают в пульверизатор, обрабатывают стекло и натирают до блеска.

●Если в доме появилась плесень, попробуйте обработать эти участки таким составом. Наполните использованный опрыскиватель водкой и нанесите на места, пораженные плесенью. Оставьте на 15 мин., после чего аккуратно удалите плесень с помощью старой ненужной зубной щетки.

●Водка поможет прочистить замазку швов в ваннах и душах. Наполните бутылку с разбрызгивателем водкой, побрызгайте на замазку, подождите 5 мин., после чего промойте водой.

●С помощью водки легко избавиться от липких наклеек на предметах, например на посуде. Намочите губку водкой, приложите к липкому месту, слегка потрите, а затем смойте.

помощь в быту

●Водка помогает продлить срок службы безопасной бритвы. Для этого достаточно после бритья класть лезвие на 1-2 ч. в стакан с водкой. Тогда лезвие не будет ржаветь, отчетливо прослужит дольше.

●Используют водку как средство для очищения оптических элементов от жирных пятен от пальцев и грязи. Вы можете почистить и фотографическую оптику, и обычные очки (если на них нет особого защитного покрытия). Нужно взять бязеворсистую ткань, капнуть немного водки, чтобы ткань стала влажной, но не

При наружном применении водка обладает полезными в домашнем хозяйстве свойствами.

Поэтому её используют как антисептик, очиститель, растворитель и консервант. В самых малых количествах водку применяют в кулинарии.

мокрой, и протереть всю поверхность прямыми (не вращательными, особенно в случае фотообъективов) движениями.

цветы

Чтобы сохранить цветы живыми подольше, добавьте в вазу с водой несколько капель водки, 1 ч. л. сахара и размешайте. Сахар будет питать цветы, а водка приостановит размножение бактерий. Воду в цветах нужно менять каждый день, каждый раз снова добавляя водку и сахар.

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

●При небольших порезах и ссадинах можно обработать рану водкой. Это поможет избежать появления раздражений и покраснений.

●После контакта с медузами на коже может остаться сильный ожог и болезненный ожог. Водка поможет дезинфицировать кожу и смягчить ожог, полученный от прикосновения к морской обитательнице.

●С помощью водки проще снять приклеенный к коже пластырь. Возьмите вату, смоченную в водке, и наложите её на пластырь, а через некоторое время снимите. Водка растворяет клей и смягчает кожу, отчего пла-

стырь отклеивается легче и не так болезненно.

●Водка обладает жаропонижающим свойством при наружном применении. При быстром испарении спирта происходит охлаждение поверхности кожи. При высокой температуре больных обтирают водкой с водкой (1:1) или обтирают водкой спину и грудь. Тепло укутывать больного после этого нельзя.

В КУЛИНАРИИ

●Если к дрожжевому тесту добавить 1 ст. л. водки, тесто будет лучше подниматься, а готовое изделие получится пышным и дольше не зачерствеет.

●Поможет водка и приготовить мясо. Когда вода, в которой варится мясо, закипит, снимите пену и добавьте в бульон немного водки (1 ст. л. на 500 г мяса). Мясо лучше разварится.

●Если добавить в жидкое тесто для клёра всего 1-2 ст. л. водки, вы получите при жарке румяную и хрустящую корочку.

●С этой целью водку добавляли и в тесто для чебуреков, чтобы они были румяными и хрустящими.

●В качестве консерванта водку используют в домашних заготовках, добавляя небольшое количество при консервировании овощей и фруктов.

для пикника

●Наполните целлофановые пакеты водой, разведённой водкой в соотношении 1:1, и заморозьте. Получите переносные многоразовые холодильные элементы — они выручат вас во время поездки на пикник или на дачу.

●Если перелить водку в маленькую бутылочку с пульверизатором, её можно брать с собой на природу и использовать в качестве антисептика для рук.



В качестве консерванта водку добавляют в домашние лосьоны и тоники, приготовленные из фруктов, ягод и овощей.



ДИПЛАДЕНИЯ- ЦВЕТОЧНАЯ ГИРЛЯНДА

Нередко, проходя мимо окон домов, мы замечаем на подоконниках вьющееся растение с очаровательными, почти кожистыми листьями и великолепными розовыми, белыми или тёмно-красными колокольчатыми цветами — это дипладения. Эту вечнозелёную цветущую лиану ещё называют «бразильский бальзамин», «бразильский жасмин», «чилийский жасмин», «боливийская роза» и «мексиканское дерево любви». Столько названий растение получило из-за своих очаровательных ароматных цветов диаметром до 10-12 см. Родственница олеандра и барвинка дипладения обладает всеми преимуществами своих собратьев — пышностью и продолжительностью цветения. Удивительно красивые цветки дипладении держатся на длинных тонких побегах 3-4 недели, а на взрослом растении могут раскрываться около 50-80 цветков одновременно.

Дипладения относится к семейству кутровых, родиной считают горные районы Центральной и Южной Америки. Дипладения встречается в различных справочниках под названием мандевилла. Хотя это два совершенно разных рода, очень похожие внешне и обитающие в одних и тех же природных ареалах. Отличие этих растений состоит в строении цветка. Так название «дипладения» от греческих слов *diplos* — двойной и *aden* — железа, т. е. в основании цветка имеются две железки или чешушки. У рода мандевилла в завязи цветка диск в виде 5 чешуек или пятилопастного кольца.

В природе насчитывается около 40 разновидностей дипладении в виде кустарников и зелёных лиан. Дипладению можно выращивать и на подоконнике, и в зимнем саду, и на садовом участке. В комнатной культуре выращивают исключительно выведенные сорта и гибриды. Самый популярный вид комнатного растения — дипладения Сандера, отличается особенно крупными лососёво-розовыми цветками.

МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ И ОСВЕЩЕНИЕ

Дипладения очень светолюбивое растение и нуждается в полноценном солнечном освещении, но всё же в летний период ей необходима защита от прямых солнечных лучей. Место, где стоит растение, должно быть защищено от сквозняков. В весенние дни растение можно выносить на балкон под тёплые солнечные лучи. Следует помнить, что при недостатке света растение не зацветает.

ТЕМПЕРАТУРА

Нормальное развитие дипладении происходит при температуре не ниже 18°C. В зимний период она не должна опускаться ниже 12-15°C. Прохлада зимой необходима растению для закладывания цветочных почек и последующего цветения летом.

ВЛАЖНОСТЬ

Дипладения очень любит влагу, особенно в летний период. С наступлением осени и в период зимнего сна, растение следует поливать редко, но не допускать пересыхания почвы.

ПОЛИВ

Дипладения, как и все растения тропических лесов, нуждается в высокой влажности воздуха в период роста и цветения. С марта по октябрь её следует опрыскивать отстоянной водой, стараясь, чтобы вода не попала на цветки.

ПОДКОРМКА

С апреля по сентябрь дипладению необходимо подкармливать раз в 2 недели комплексным удобрением для декоративно-цветущих растений.

ПЕРЕСАДКА

Весной дипладению пересаживают из небольших горшков, если она перестаёт давать новый прирост, а корни прорастают в отверстие на дне горшка. Растение в кадках пересаживают реже, но обязательно ежегодно обновляют верхний слой земли. Субстрат готовят из дерновой, листовой, перегнойной земли, торфа и песка, взятых в равных пропорциях. В субстрате взрослых дипладений должна преобладать дерновая земля, а молодых — торф. Для того чтобы растение цело, необходимо ограничивать развитие его корневой системы, т. е. держать в тесном горшке.

РАЗМНОЖЕНИЕ

Размножают дипладению ранней весной, а иногда и летом, стеблевыми черенками. Для укоренения их высаживают в субстрат из смеси торфа и песка с добавлением сфагнового мха, взятых в равных частях, ставят в защищённое место с температурой 22-25°C и часто опрыскивают. Когда черенки укоренятся, их сажают по одному в горшки диаметром 12-14 см.

ВРЕДИТЕЛИ И БОЛЕЗНИ

Основные вредители дипладении — белокрылки и паутинный клещ, также растение может поражаться мучнистой росой. При появлении вредителей растение следует промыть и обработать раствором хозяйственного мыла или подходящими инсектицидами.

ВНИМАНИЕ!

Дипладения, как и многие другие растения семейства кутровых, считается ядовитым, поэтому обращаться с ними следует осторожно.

Подготовила Нина ЧЕБОТАРЁВА

Шторы всегда были и остаются классическим решением интерьера и даже символом домашнего уюта, но, что и говорить, у них есть существенные недостатки, по сравнению с жалюзи, рулонными и римскими шторами. Кроме того, иногда классические шторы просто неудобны. Хотите найти альтернативу? Тогда рассмотрим современные решения.



Альтернатива шторам

Жалюзи бывают вертикальными и горизонтальными. Основной элемент жалюзи — ламели (полоски материала из которых они состоят). Материалы для ламелей используются самые разные — стеклоткань (пластик), ткань, дерево, бамбук, металл.

Ламели ВЕРТИКАЛЬНЫХ ЖАЛЮЗИ изготавливают, чаще всего, из стеклоткани самых разнообразных фактур и расцветок, которые легко подобрать под конкретный интерьер. Реже используют ткань, дерево и металл. Ткань — более сложна в уходе и более

дорога. Недешёвое удовольствие и дерево (ламель в этом варианте состоит из многих коротких полосок, скреплённых нитями). Зато дерево хорошо чистится пылесосом. Металл достаточно просто протирать тряпкой от пыли, но используется он, в основном, в производственных помещениях. Наиболее распространённая ширина вертикальных ламелей — 89 мм. Вертикальные жалюзи, пожалуй, самая популярная альтернатива шторам, изготавливаются обычно на заказ. И вот здесь нужно учесть несколько основных моментов.

Жалюзи крепятся в оконный проём,

на стену над окном или на потолок. Выбирая крепление в оконный проём вы не загромождаёте пространство вокруг окна, но лишаетесь полезной площади подоконника. При другом креплении подоконник остаётся свободным. Перед заказом вертикальных жалюзи не забудьте определить, куда будут сдвигаться ламели (в одну сторону или поровну в обе), и с какой стороны будут располагаться органы управления.

ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ ЖАЛЮЗИ несколько менее популярны, чем вертикальные. Главным образом, из-за того, что, по мнению многих, выглядят более казённо, по-офисному. Однако в современном оформленном интерьере и горизонтальные жалюзи выглядят уместно, а порой даже очень эффектно. В отличие от вертикальных, горизонтальные жалюзи можно закрепить прямо на раме, из-за чего оконный проём и подоконник остаются абсолютно свободными. Самый распространённый материал для этого вида жалюзи — тонкий гибкий металл. Неповторимый шарм помещению, оформленному в этно-стиле, придут жалюзи из дерева или бамбука.

РУЛОННЫЕ ШТОРЫ (иногда их называют рулонными жалюзи) — стремительно набирающее популярность решение для интерьера. Обычно изготавливаются из натуральных или синтетических тканей, тонких деревянных планок или бамбуковой соломки. Подобно вертикальным жалюзи имеют множество вариантов фактур и расцветок. Материал для рулонных штор бывает светорассеивающий (т.е. частично пропускающий свет, подобно тюлю), непрозрачный и



Рулонные шторы



светоотражающий (отличный вариант для жаркого лета). Варианты крепления рулонных штор такие же, как у горизонтальных жалюзи.

РИМСКИЕ ШТОРЫ — пожалуй, самое древнее из модных решений, обретающее сегодня второе дыхание. В Древнем Риме по этому принципу складывались не только шторы, но и корабельные паруса. Говорят, что именно римские шторы — древние предки жалюзи.

Традиционные римские шторы представляют собой ровные полотнища ткани, которые собираются при помощи цепочного механизма в широкие плоские горизонтальные складки, равномерно накладывающиеся друг на друга.

В римских шторах возможно использование любых декоративных тканей — от легких гардин до плотных портьер на подкладке. Если окна широкие, то необходимо делать двойные или тройные римские шторы. В приспущенном виде римские шторы выглядят очень эффектно, даже если они выполнены из самых простых тканей. Дополнительный эффект создает тесьма, которую дизайнеры часто располагают по нижнему краю полотна.

● Разновидность вертикальных жалюзи — мультифактурные жалюзи. При изготовлении такого изделия на ламели делают накладки из материала другой расцветки и фактуры.

● Горизонтальные жалюзи из металла шириной более метра довольно тяжелы и часто выходят из строя. Именно поэтому, к фурнитуре в данном случае должны предъявляться самые жесткие требования.

● Готовые горизонтальные жалюзи и особенно рулонные и римские шторы стандартных размеров довольно часто можно встретить в магазинах. Такие варианты обойдутся заметно дешевле, чем изготовленные на заказ. Готовые вертикальные жалюзи встречаются реже.

● На заказ можно изготовить как вертикальные, так и горизонтальные жалюзи и рулонные шторы с эксклюзивным рисунком. То есть в развернутом виде такие жалюзи могут превратиться, к примеру, в ночной пейзаж, натюрморт

или даже ваш собственный портрет. Естественно, эксклюзив обойдется существенно дороже стандартного решения.

● Механизмы для рулонных и римских штор можно купить отдельно. Несложно найти и руководство по самостоятельному изготовлению таких штор в книгах и журналах для самодельщиков, а также в Интернете.

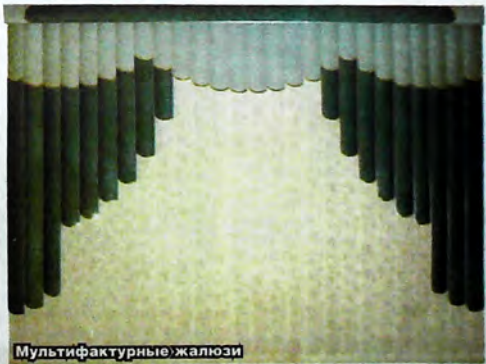
Анна ЗАВРАЖНОВА



Жалюзи с эксклюзивным рисунком



Римские шторы



Мультифактурные жалюзи

СКОВАННЫЕ ОДНОЙ ЦЕПЬЮ

«Мы так редко бываем вместе...» Кто из вас не вздохнёт с сочувствием, услышав эту фразу от подруги или коллеги по работе? Но что на самом деле скрывается за этими словами: претензия супругов к количеству или к качеству общения?

КУДА НИТОЧКА, ТУДА И ИГОЛОЧКА...

Многие семейные пары с ностальгией вспоминают то время, когда они были молодожёнами. Как им хорошо было вдвоём, как не хотелось расставаться ни на минуту. Куда ниточка, туда и иголочка... Общие друзья, общие развлечения, полное согласие с кулинарными вкусами друг друга. Помню, первую зиму после свадьбы провела вместе с мужем в ледовом дворце, болея за городскую команду по хоккею. А лето, так совпало, мы почти не выходили из дому, поскольку шёл чемпионат мира по футболу. Хотя, честно признаться, ни тот, ни другой вид спорта никогда раньше меня не интересовал настолько. Но удовольствие получали оба, волновались, бурно обсуждали поражения и победы. В то же лето я родила нашего первенца, и когда женщины в палате с удивлением спросили, почему не видно моего мужа, я с гордостью ответила, что сегодня у него ответственный футбольный матч. А ведь он был всего лишь болельщиком.

КАКУЮ ЦЕНУ ПЛАТИМ

Однако по прошествии некоторого времени приходит насыщение обществом друг друга, и обоим хочется глотнуть немного свежего воздуха. В этот момент часто выясняется, что взгляды на жизнь, вкусы и увлечения далеко не всегда совпадают. Хорошо, если при этом сохраняется взаимная симпатия, и различия в мироощущении только усиливают чувство любви. Но, к сожалению, намного чаще бывает совсем наоборот: жена или муж, или оба сразу, начинают злиться, паниковать, ревновать, пытаться вернуть свою половинку «на путь истинный». В продолжение моей истории: муж привик, что я принимаю и его увлечения, и его друзей, и думал, что так будет всегда. Поэтому, когда я заявила, что мне не хватает общения и я хочу выйти на работу, он ушёл в ступор. И это было



началом конца. Отношения в корне изменились. Он стал ревновать меня ко всему и ко всем, а когда на работе случались неприятности, он не подставлял плечо, а ехидно заявлял: «Ты же хотела общения!» Вот такую цену мне пришлось заплатить за глоток свежего воздуха.

ПРАВО НА ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО

Безусловно, было бы неправильным равнять все пары под одну гребёнку. Есть семьи, в которых женщина не работает, с удовольствием занимается домом, проводит всё время с детьми и терпеливо ждёт мужа — с работы, с охоты, из командировок. Её вполне устраивает роль домохозяйки, образцово хорошей жены и матери. И на своих ровесниц, занятых поисками места под солнцем, стремлением состояться профессионально, смотрит с усмешкой. Но, в конце концов, мы все имеем право на выбор. И если домохозяйка, чаще всего, имеет своё личное пространство, ограниченное домом, мужем и детьми, то современным женщинам, совмещающим семью с профессиональным ростом, приходится осла-

бивать это право у мужчин. Право на личное пространство — это то, что нужно оговаривать в первую очередь, ещё в добрый период.

По мнению психологов, современный брак создаётся, чтобы расстаться. Дело в том, что наши предки, далекие и не очень, создавали семью как ячейку общества, и на страже семьи стояла церковь, а впоследствии всеисильный партком. Женщина была зависима от мужа материально и, в случае его ухода из семьи, оставалась беззащитной. Сегодня же семья основывается не на материальной, а на духовной основе. Однако сохранять такие ценности, как любовь и взаимопонимание, очень трудно. Они требуют постоянного обновления, а это большой труд, на который способен далеко не каждый.

ПУТЁМ ПРОБ И ОШИБОК

В жизни так происходит, что идеальных отношений в браке возможно достичь только путём проб и ошибок.

●Одни чересчур доверяются друг другу, растворяются один в другом, и когда, по тем или иным причинам,

наступает разрыв, один из двоих оказывается в роли рыбы, выброшенной на берег.

●В одной семье мужчина, сильный и самодостаточный, настолько углубляется в это свое личное пространство, что забывает о существовании близких, а семейные проблемы тяжким грузом ложатся на плечи женщины.

●В другой семье, наоборот, мужчина такой хрупкий и незащищенный, что жену он воспринимает как мать, и она старается изо всех сил не досаждать ему сильной нагрузкой, и сама разруливает возникающие жизненные ситуации.

●А бывает и так, что женщина слишком увлекается, обустроив свое личное пространство, оставив мужа и детей, и дом, и муж вынужден в одиночку поддерживать огонь в домашнем очаге.

Что тут можно сказать? Многие семьи принимают придуманные ими, один раз и навсегда, правила и живут по ним до золотой свадьбы, даже не задумываясь о том, что всё могло быть как-то по-другому. И слава Богу! Но сколько семей распадается от нежелания вложить такое существование! Поэтому, для того чтобы оба были счастливы, оба и должны вкладывать равные усилия в создание здоровой современной семьи.

СКОВАННЫЕ ОДНОЙ ЦЕПЬЮ

Испокон веков существует такое понятие — семейные узы. Узы, в древнерусском языке, означали «оковы». Часто узников, носящих оковы, сковывали одной цепью, чтобы исключить возможность побе-

га. Не потому ли многие, особенно мужчины, так боятся вступать в брак, боясь оказаться узниками? И не потому ли борьба за собственное пространство, свободное от всяких уз, становится главным испытанием для любви? И возможно ли вообще сохранить и личное пространство, и крепкую семью?

Сразу скажем: для любви не существует препятствий, настоящая любовь преодолевает всё. И влюбленные, которые не хотят расставаться друг с другом, добровольно (!) связывают себя узами брака, беря на себя определённые обязательства, как там: любить друг друга в горе и в радости, в богатстве и в бедности, в болезни и в здравии, пока смерть не разлучит нас. И нужно очень постараться, чтобы клятва эта не оказалась пустым звуком. Невозможно быть женатыми и продолжать вести холостяцкий образ жизни. Вступая в брак, вы добровольно ограничиваете личную свободу. При взаимном уважении и доверии удаётся сохранить и найти время на сугубо личные увлечения. Но семейная жизнь при этом должна наполниться новым, особым смыслом: должны появиться совместные увлечения, совместные цели, семейные праздники и обычаи, одним словом — традиции. Запомните: семья сильна традициями. Чем их больше, тем реже будет возникать желание уйти в своё личное пространство.

«МЫ ТАК РЕДКО БЫВАЕМ ВМЕСТЕ...»

Не вздыхайте с сожалением, а спросите себя: почему? По большому счёту, причин может быть две:

либо вы позволили своему мужу вести привычный для него холостяцкий образ жизни, либо вам нечем заинтересовать мужа, чтобы он стремился больше времени проводить с семьёй.

Есть много пар, которые зимой уезжают за город, чтобы покатыться на лыжах, а летом оба с удовольствием проводят время на даче. У меня была подруга, которая умела любое дело, будь то строительство теплицы или посадка картофеля превращать в настоящий праздник. Муж просто не мог оторваться от неё и от дачи, и от дома. Более того, и друзья стремились поучаствовать в этих мероприятиях. И никто не уставал друг от друга. А ещё одна знакомая пара каждое лето уходит в речной поход на байдарках, кстати, вместе с маленькими детьми.

КАКИЕ ЖЕ ВЫВОДЫ МОЖНО СДЕЛАТЬ ИЗ ВСЕГО ВЫШЕСКАЗАННОГО?

●Счастье в браке не зависит от количества времени, которое вы проводите вместе; оно не зависит от количества времени, которое каждому из вас хочется провести с другими людьми, с книгами, с работой, компьютером или телевизором. Качество семейных отношений изменится, прежде всего, теми чувствами, которые вы испытываете друг к другу, где бы вы ни находились в данный момент.

●Доверие и взаимное уважение — краеугольный камень сохранения крепкой и счастливой семьи. При наличии этих двух составляющих каждый из вас сможет работать над собой, духовно совершенствоваться, чтобы вновь и вновь обновлять качество ваших отношений.

●После того как поставлен штамп в паспорте, многие успокаиваются. Но то, что вы соединили свою судьбу с другим человеком, накладывает на вас обоих ещё большую ответственность. Теперь вы в ответе за счастье другого человека. И ни один из вас не имеет права самоустраняться от обустройства не только вашего быта, но и духовного пространства. Потому что духовность — это, в первую очередь, то, что сопровождает повседневную жизнь, а потом уже книги, фильмы, искусство, помогающие личному росту.

●Хотите чаще бывать вместе? Не закимливайтесь на профессии, карьере, не кичитесь друг перед другом своими упрямиями: «Я хочу». В союзе, который вы добровольно заключили, вас двое. Не забывайте, что для людей главное дело их жизни — это трудная работа любви. И нет высшего счастья для человека, чем любить и быть любимым.

Алла ОРЛОВА



Коварная мастопатия

Почему возникает мастопатия и как правильно лечить это заболевание?

Советует онколог-маммолог Эдуард Нурутдинович Фаязов.

ПРИЧИНЫ

Гормональные сбои и гинекологические заболевания

Главная причина мастопатии — нарушение баланса гормонов в организме. На состояние молочных желез влияют, прежде всего, половые гормоны — эстрогены, прогестерон, пролактин. А деятельность яичников и других органов, которые их выделяют, в свою очередь, контролируется гипоталамусом и гипофизом, то есть определёнными участками головного мозга.

Однако по разным причинам гормональный баланс в организме может нарушаться. Если такой «сдвиг» произошёл, то помимо нарушения менструального цикла со временем возникают проблемы в области молочных желез.

Поэтому, по статистике, миома матки, эндометриоз и нарушения менструального цикла, более чем в половине случаев, сочетаются с мастопатией.

Аборты

Ещё одна возможная причина мастопатии — аборты. На ранних сроках беременности происходит перестройка молочных желез — подготовка к будущей лактации. Но после искусственного прерывания беременности эти «сдвиги» подвергаются обратному развитию. Поскольку эти процессы вызваны неестественными обстоятельствами, появляется гормональный дисбаланс. А это значит, что возможны осложнения в виде мастопатии и гинекологических заболеваний.

Стрессы

Спровоцировать появление забо-

леваний молочных желез может и стресс. Травмирующие ситуации, особенно, если они возникают часто и длятся долго, способны нарушить гормональное равновесие. С другой стороны, сами болезненные ощущения в груди, наличие уплотнений в молочных железах могут ухудшать психологическое состояние женщины.

Неправильное питание

На уровне половых гормонов может сказаться и характер питания. Поэтому необходимо быть очень внимательными к тому, что мы едим. Так, злоупотребление животными жирами, мясными продуктами и углеводами приводит не только к увеличению веса, но и способствует развитию заболеваний молочных желез. Особенно, если организм испытывает при этом витаминную недостаточность. Современные исследования показывают, что ожирение, особенно в сочетании с сахарным диабетом и повышенным артериальным давлением, значительно увеличивает риск рака молочных желез.



Неблагоприятная наследственность

Предрасположенность к мастопатии передаётся по наследству. Наличие опухолей в области молочных желез у женщин в вашем роду — серьёзный фактор риска. В такой ситуации женщине нужно быть предельно внимательной к себе.

СИМПТОМЫ

Типичными симптомами мастопатии являются болезненные ощущения в молочных железах, которые обычно усиливаются за несколько дней до начала менструации. Также отмечается неоднородность структуры молочной железы — незначительное уплотнение тканей без чётких границ, в виде тяжей или мелкой зернистости.

ДИАГНОСТИКА

Диагноз «мастопатия» ставит врач после опроса, осмотра, пальпации груди и инструментального обследования, в которое входят такие методы, как маммография и УЗИ молочных желез. Кроме того, для уточнения диагноза может применяться и

биопсия. Иногда врачи рекомендуют также сдать анализы для определения уровня гормонов в крови.

Практически все исследования, проводимые для диагностики мастопатии, рекомендуется выполнять на 7–12-й дни менструального цикла, когда в тканях молочных желез уменьшается отечность.

При уже установленном диагнозе «мастопатия» желательно посещать маммолога как минимум один раз в год. Перед визитом к врачу женщинам до 40 лет нужно сделать УЗИ молочных желез, а старше 40 — маммографию. Это позволит своевременно распознать те уплотнения в молочных железах, которые еще нельзя «найти» пальцами.

Ежемесячное самообследование груди также обязательно. Даже если вы не можете детально прощупывать структуру молочной железы из-за ее большого размера, необходимо осматривать то, что вы можете. Например, нет ли выделений из соска или изменений кожи в области молочных желез. Обязательно делать осмотр при опущенных, а затем при поднятых руках. Важно оценить и состояние лимфатических узлов в подмышках. Если они увеличены, нужно не откладывая, показаться врачу.

МАСТОПАТИЯ И РАК

Мастопатия далеко не всегда приводит к необратимым последствиям. Тем не менее, на фоне доброкачественных заболеваний молочных желез рак молочной железы встречается в 3–5 раз чаще. А при узловой форме мастопатии еще чаще — в 25–30 раз. Это объясняется тем, что механизмы развития обоих заболеваний во многом сходны.

Чаще всего рак молочных желез начинается развиваться в возрасте от 40 до 60 лет. Это связано с закономерными возрастными изменениями в организме женщины.

Чтобы оценить риск развития рака, желательно провести исследование крови на BRCA. Наличие этого гена, рак молочной железы или яичников у кровных родственников и мастопатия тяжелой степени, говорят о достаточно высоком риске возникновения рака молочной железы.

ПРОФИЛАКТИКА

Поскольку развитие мастопатии обычно происходит на фоне каких-либо заболеваний, их необходимо выявить как можно раньше. Своевременного и правильного лечения «фоновых» заболеваний на начальных стадиях мастопатии в ряде случаев бывает достаточно для исчезновения симптомов.

Необходимо также следить за своим питанием. Постарайтесь сде-

лать акцент на фрукты, особенно цитрусовые, ягоды (черная смородина, черешня, вишня, малина). Для вас очень полезны продукты из злаков грубого помола, белокачанная капуста, тыква, брокколи, сладкий перец, морковь и другие богатые каротином овощи.

Желательно есть меньше продуктов с повышенным содержанием жира. Постарайтесь свести до минимума потребление консервированных, соленых и копченых продуктов, крепкого кофе, какао, шоколада, колб.

Правильно выбирайте бюстгальтер. Модели, сдавливающие и поднимающие грудь, могут нарушать питание молочных желез и приводить к разным неприятностям, начиная от некротических красных полосок на коже и заканчивая нарушением лимфотока и усугублением мастопатии. Полный отказ от бюстгальтеров при большом размере груди — тоже не лучший вариант. Возможна перегрузка связочного аппарата груди, нарушение кровотока и усиление болезненных ощущений при мастопатии.

Также известно, что «защитное» действие на молочные железы оказывают своевременные роды в 20–25 лет. Желательно, чтобы родов было не менее двух. После рождения малыша вам рекомендуется кормить его грудью как минимум до одного года. Это тоже благоприятно скажется на состоянии здоровья и предупредит дальнейшее развитие мастопатии.

Не используйте кремы для увеличения бюста. В такую косметику обычно добавляют эстрогеноподобные вещества растительного происхождения — так называемые «натуральные фитозэстрогены». Они близки по структуре к эстрадиолу, содержащемуся в человеческом организме, и отвечающему за рост тканей молочной железы. Кроме того, недобросовестные продавцы могут «накачать» крем даже натуральными

женскими гормонами эстрогенами. Но и те, и другие могут навредить при мастопатии.

ЛЕЧЕНИЕ

Определенные виды мастопатии можно вылечить без хирургического вмешательства. В таких ситуациях, как правило, назначают витамины, а также различные гомеопатические и гормональные средства, которые врач подбирает с учетом конкретной ситуации.

Испытанным средством для лечения мастопатии считается мастодинон — комбинированный гомеопатический препарат, представляющий собой вытяжку из лекарственных трав. Он способен устранить гормональный дисбаланс в организме, а это способствует тому, что очаги мастопатии постепенно рассасываются. Кроме того, этот препарат нередко улучшает общее самочувствие: нормализует менструальный цикл, уменьшает предменструальный дискомфорт, а также успокаивает нервную систему. Длительность использования препарата не ограничена. В аптеках мастодинон отпускается без рецепта, но перед его применением нужно проконсультироваться с врачом.

Посоветовавшись с гинекологом, следует подобрать надежную контрацепцию. Противозачаточные таблетки способствуют регуляции гормонального баланса. Поэтому использование комбинированных таблеток последнего поколения с уменьшенным содержанием эстрогенов (20 мкг) при мастопатии обладает лечебным и профилактическим действием.

Помимо контрацептивов, при мастопатии используют гормональные гели для наружного применения на основе прогестерона. Они эффективно избавляют от неприятных ощущений, но их должен рекомендовать врач после обследования.



Мой врач заподозрил у меня эрозию шейки матки. Но я чувствую себя абсолютно здоровой. Какие обследования мне нужно пройти для уточнения диагноза? Обязательно ли лечение?

А. Л., г. Воронеж

Эрозия шейки матки представляет собой дефект слизистой оболочки. Истинная эрозия встречается довольно редко и существует недолго. Её заживление обычно наступает через 10-14 дней. Однако чаще термином «эрозия шейки матки» называют другой процесс.

Под воздействием множества факторов происходит перемещение клеток, выстилающих канал шейки матки. И они оказываются на влажной части шейки, то есть там, где их быть не должно. На «заблудившиеся» клетки начинают действовать кислая среда и микроорганизмы, живущие во влагалище, что поддерживает хроническое воспаление. Этот дефект на медицинском языке называется псевдоэрозией или эктопией, а в обиходе для простоты употребляют слово «эрозия».

К наиболее частым причинам возникновения такой эрозии относят механические повреждения шейки матки, пониженный иммунитет, половые инфекции (генитальный герпес, вирус папилломы человека и другие). Иногда проблема появляется после тяжелых родов, аборт и других гинекологических внутриматочных вмешательств.

Эрозия шейки матки может никак не проявляться. Лишь иногда возможны неприятные ощущения во время полового акта или незначительные кровянистые выделения. Поэтому при подозрении на эрозию обязательно проведение кольпоскопии — осмотра при помощи специального прибора с оптической системой. Иногда во время этой процедуры делают биопсию, то есть берут маленький участок ткани для исследования под микроскопом. При эрозии шейки матки также желательно пройти цитологическое обследование, сдать мазок на флору, анализы крови на ВИЧ, сифилис, вирусные гепатиты, половые инфекции.

Лишь при эрозиях, возникающих в подростковом возрасте, можно не торопиться с лечением. В остальных случаях отсутствие правильного лечения эрозии шейки матки и длительное её существование могут привести к осложнениям. Возможно появление так называемых атипичных клеток, предрака и даже рака шейки матки.

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



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

Женская консультация

Правда ли, что при приеме противозачаточных таблеток теряются витамины? Можно ли скорректировать их нехватку диетой?

Е. А., г. Липецк

По последним данным учёных длительный приём контрацептивов, действительно, может вызвать нехватку в организме витаминов. Особенно быстро «тают» запасы витамина В₆, аскорбиновой и фолиевой кислот. Это может сказаться на самочувствии.

При нехватке витамина В₆ у женщин появляется раздражительность, утомляемость, бессонница, трещинки в углах рта. Могут усиленно выпадать волосы. Поэтому запасы витамина В₆ надо восполнять. Это можно сделать при помощи поливитаминных комплексов. Но более полезной окажется коррекция диеты. Наибольшее содержание витамина В₆ отмечается в бананах, авокадо, клубнике, сладком перце, моркови, цветной капусте и картофеле. Богаты им также гречневая и пшеничная крупы, коричневый рис, бобовые, грецкие орехи и мясо.

При дефиците витамина С люди быстро утомляются, падает сопротивляемость их организма к инфекционным заболеваниям, стрессам и кислородному голоданию, воспаляются и кровоточат десны. Витамином С особенно богаты шиповник, чёрная смородина, сладкий перец, петрушка. Сравнительно много его в citrusовых, землянике, клубнике и зелёном луке.

Нехватка фолиевой кислоты может привести к анемии и проблемам с беременностью. Фолиевую кислоту много в картофеле, помидорах, бобовых. Богаты ею также все овощи зелёного цвета — например, брокколи, шпинат, петрушка, укроп, лук-порей.

Я выпила на юбилей коллеги 2 бокала сухого вина. И лишь потом узнала, что беременна. А через неделю у меня началось кровотечение. Мог ли выкидыш произойти по этой причине?

П. Д., г. Орёл

Конечно, будущей маме надо полностью отказаться и от алкоголя, и от курения. Причём ещё на этапе планирования беременности. Ведь точную дату зачатия установить довольно сложно.

Но вряд ли небольшая доза спиртного могла так серьёзно повлиять на течение беременности. Скорее всего, причины были в другом. Наиболее часто беременность в первые три месяца прерывается из-за генетических нарушений у зародыша. А они, в свою очередь, являются результатом участия в оплодотворении дефектной яйцеклетки или сперматозоида.

В будущем старайтесь вести как можно более здоровый образ жизни, меньше принимайте лекарств. Потому что по новым данным учёных даже использование аспирина и ибупрофена незадолго до или после зачатия повышает риск невынашивания беременности.



Какие опасности для здоровья подстерегают жителей мегаполисов и как от них защититься?

ЗАГРЯЗНЁННЫЙ ВОЗДУХ

Источники: автомобили, промышленные предприятия, лесные пожары летом.

Вредные факторы: угарный газ, выхлопные газы, мелкие взвешенные частицы.

Что может вызывать: обострение лёгочных заболеваний, кашель, нехватку кислорода, повышается риск онкологических заболеваний, особенно рака крови и лёгких.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ:

●Помните, что больше всего отравляют воздух автомобили, а не заводы с фабриками. Поэтому даже в одном и том же районе чистота воздуха может быть очень разной. Самый грязный воздух — на оживлённых автодорогах с частыми пробками. В зелёных жилых кварталах, в нескольких десятках метров от проезжей части люди вдыхают намного меньше вредных веществ. Поэтому, если вы живёте у автомагистрали, купите в квартиру очиститель воздуха.

●Учтите, что при ненастной погоде с ветром, дождём или снегом выхлопы быстро рассеиваются, а взвешенные в воздухе мелкие частицы прибиваются к земле. Ясная, солнечная и безветренная погода, напротив, позволяет вредным веществам подолгу находиться в 1–2 метрах от земли, не рассеиваясь. Поэтому в жаркие безветренные дни, когда все загрязняющие вещества остаются в

городском воздухе, старайтесь реже выходить на улицу.

●Старайтесь идти на работу и с работы подальше от городских магистралей. Зона вредного влияния автодороги — от 50 до 400 м.

●Пейте кислородные коктейли, свежевыжатые соки. Ешьте больше овощей и фруктов. В них содержатся антиоксиданты, уменьшающие вредное влияние токсичных веществ.

ИЗЛИШНЯЯ ОСВЕЩЁННОСТЬ ПО НОЧАМ

Источники: световая реклама, уличные фонари, свет из окон квартир.

Вредные факторы: недостаточное затемнение в квартире ночью.

Что может вызывать:

Даже незначительный свет сокращает выработку чрезвычайно важного гормона сна — мелатонина. Из-за этого повышается риск онкологических заболеваний, сбивается гормональный фон у женщин, быстрее идет процесс развития атеросклероза, уменьшается устойчивость к стрессам.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ:

●Обязательно используйте в спальне максимально плотные шторы.
●Не включайте ночники.

●Если вы работаете в освещённом помещении по ночам, посоветуйтесь с доктором. Возможно, он назначит вам мелатонин в таблетках.

ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫЕ ВОЛНЫ И ПОЛЯ

Источники: мобильные телефоны и станции мобильной связи, высоковольтные линии электропередач, передатчики радио- и телесигналов, работающие компьютеры, СВЧ-печи, радиоприёмники, телевизоры и другие электроприборы.

Вредные факторы: воздействие электромагнитных волн.

Что может вызывать: утомляемость, раздражительность, головные боли, необъяснимую тревогу, повышение артериального давления, ухудшение пищеварения и работы иммунной системы, повышение риска онкологических заболеваний.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ:

●Старайтесь разговаривать по мобильному и радиотелефону только по делу, при долгих разговорах используйте громкую связь. Учтите, что система handsfree от облучения не спасает, так как провод и наушники являются антенной.

●Старайтесь ограничивать детей в использовании сотовых телефонов.

●Не кладите мобильный рядом с собой во время сна.

●Не покупайте жильё в непосредственной близости от высоковольтных линий.

●Старайтесь не находиться рядом с работающей стиральной машиной или микроволновкой. Не устраивайте спальное место неподалёку от холодильника, даже если он работает практически бесшумно.

Марина НЕКРАСОВА



В апрельском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Екатерины из г. Санкт-Петербурга: «У меня с мужем разница в 17 лет. Живём уже четыре года. У него есть дочь от первого брака, ей 18 лет. Всё время жила у бабушки, но с сентября переехала к нам жить, так как удобнее в институт добираться (хотя на учёбу ходит через раз, прогуливает и весь день валяется дома). Теперь мы живём троём в одной комнате в коммунальной квартире. Я с ней абсолютно не могу найти общий язык, она постоянно мне хамит, за собой не убирает, мои вещи берёт без спроса. Муж сказал, что это «бабские дела, сами разберётесь». С нами она будет жить ещё 3,5 года. Наша личная жизнь сошла на нет. После работы прихожу уставшая, но отдохнуть не выходит: сначала на кухню готовить на троих, потом уборка. Со стороны дочери вечные претензии: громко хожу, телевизор не включать, когда она спит, и т. д. Я вообще теперь не знаю, как себя вести дальше с его дочкой, и что будет с нашей семейной жизнью?» Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Екатерины.

НЕ ХОТИМ ИМЕТЬ ДЕТЕЙ

Мы с мужем ровесники, нам по 32, женаты пять лет. И так совпало, что оба не хотим иметь детей: ни я, ни он. Родители, правда, думают, что у нас с детьми не получается. А мы решили, что не стоит рожать в нынешних условиях социальной, политической и экономической нестабильности. Конечно, если бы у нас были миллионы, такого выбора не стояло бы. Оба работаем, но зарплаты обычные, пока живём с моими родителями и собираем деньги на собственное жильё. Не понимаю тех, кто рождает, а потом ходят полуголодные, живут по съёмным хатам. У меня есть такая знакомая пара, с двумя маленькими детьми отвалились продать свою старую однокомнатную хрущёвку, вложились в долевое строительство, да похоже, строительная фирма та разорилась. Теперь живут в доисторической деревенской хате со свинскими полами, лишним йогурт или шоколадку детям не купят, а ещё и третьего надумали рожать! По-моему, это полная безответственность, ведь и нормального образования своим детям они тоже дать не смогут, сейчас за всё платить надо. Интересно узнать, а какие ещё есть мнения по этому поводу

Юлия, г. Подольск

ДОЧЬ МУЖА ЖИВЁТ С НАМИ



ПОПРОБУЙТЕ ЕЁ ОТСЕЛИТЬ

Самое первое, что приходит в голову для решения вашей ситуации: хорошо бы эту дочку отселить. Снять ей другое жильё, если есть хоть какая-то возможность. Хотя, судя по тому, что вы живёте в коммуналке, материальное положение вашей семьи не блестящее. Но ведь у дочки ещё есть и мама, и бабушки с дедушками. Не получается её отселить? Тогда придётся её «построить». Для начала перестаньте за ней убирать, стирать её вещи и готовить на троих. Предложите падчерице делить обязанности. С мужем придётся предварительно переговорить. Конечно, дочь ему дорога, но и вы ему не чужая. Поэтому он должен поспособствовать разделению труда, иначе, что он за мужчина? Не захочет, так, может, он не тот мужчина, который вам нужен?

Оксана, г. Майкоп

БЕГИ БЕЗ ОГЛЯДКИ ИЗ ЭТОГО «ДОМА»

Никакой семейной жизни, Екатерина, у вас уже нет и быть не может. Потому что у его дочери вы совершенно чужие люди. Другое дело, если бы вы её воспитывали с детства. У меня есть знакомая пара: они в одной комнате с двумя детьми прожили всю жизнь. У них замечательные дети, так ведь — родные. И они до сих пор надвигаются друг на друга не могут. А после 40, как известно, вторая молодость наступает. Непонятно ведёт себя твой муж. Ничего, кроме коммунал-

ки заработать не смог, а вешает на себя и на тебя такие проблемы. Язык не поворачивается назвать ваши отношения любовью. А если любви нет, так и говорить не о чем. Я бы, на твоём месте, бежала без оглядки из этого «дома». Ведь можно же построить нормальную семейную жизнь с достойным мужчиной.

Светлана, г. Псков

СЕРЬЁЗНО ПОВОРОИ С МУЖЕМ

Катя, считаю поведение твоего мужа безответственным. «Бабские дела» — это очень неопределённое понятие. Почему он перекладывает всё на твои плечи? Ведь речь идёт о воспитании (хотя уже в 18 лет поздно) его собственной дочери! Если она, как ты пишешь, хамит, пропускает занятия, не убирает, берёт вещи без спроса, лентяйничает, это уже далеко не «бабское дело». Серьёзно поговори с мужем. Только он может, как отец, побеседовать с ней серьёзно. Она и ведёт себя так развязно, потому что видит никакую позицию родного отца. Повлиять на ситуацию может только он. Похоже, что для девушки ты не авторитет. Скорее всего, она тебя вообще не воспринимает или воспринимает как ровесницу: ей 18, тебе — 25. А тебя ради эксперимента можно попробовать как-нибудь прийти с работы и лечь отдыхать, а не лететь на кухню или хвататься за швабру. Пусть учатся понимать, что ты тоже имеешь право на отдых.

Галина, г. Орёл

В апрельском номере «Женсовета» мы напечатали письмо Ирины из г. Екатеринбурга: «С моими подругами просто невозможно общаться стало. Они все повыскакивали замуж и теперь этим самым замужеством выпендриваются на каждом шагу, а то что хвастаться там нечем — это ведь не важно, главное ЗАМУЖЕМ. Одна за таджика вышла, помогает ему гражданство получить, уже прописала его в свою квартиру. Другая практически содержит мужа и материально помогает его малоимущей родне, взамен получает хамское отношение и неуважение. Родители третьей подарили молодёжке трэшку в центре, а новоиспечённому мужу машину, ни он, ни она не работают — содержат их её родители. Две из них даже ребёнка не могут завестись, так как не потянут финансово и живут в комнатухе в родительской квартире. А у меня сейчас нет серьёзных отношений, но поклонников хватает. В театры, на выставки, в рестораны приглашают регулярно. С карьерой, с деньгами у меня всё нормально. И квартира у меня своя, и машина, и дважды в год заграничной отдыхаю. Мне нравится моя жизнь. Да я хочу замуж, но я хочу хорошо замуж, а не так чтобы мужу было выгодно со мной. Почему эти клуши считают, что их жизнь лучше моей, только из-за штампа в паспорте? Они ведь даже не могут сказать, что их мужья с ними, потому что они их любят. Ведь их мужьям выгодно с ними жить». Сегодня мы публикуем ответы наших читателей на письмо Ирины.



ПОДРУГИ ХВАТАЮТСЯ ЗАМУЖЕСТВОМ

ВАШИМ ПОДРУГАМ НЕЧЕМ ПОХВАЛИТЬСЯ

Думаю вас, Ирина, всё-таки «заедает», что подруги замужем, а вы нет. Иначе тон ваш был бы более мягким. Да оставьте вы их в покое! Им, похоже, просто гордиться больше нечем. Штамп в паспорте, действительно, ничего сам по себе не значит. Искренне посочувствуйте своим подругам и не осуждайте. Думайте о себе, но не заикливайтесь на своей неустroенности. К сожалению, чем больше вы в жизни добились, тем труднее найти себе «равно». Вспомните одну из главных героинь фильма «Москва слезам не верит». Она, в конце концов, нашла своё счастье, поняв, что можно быть строгой начальницей на работе и «хранительницей очага» дома.

Наталья, г. Томск

ВАШИ ПУТИ РАЗОШЛИСЬ

Странное письмо у тебя, Ирина. Ты такими чёрными красками расписала семейную жизнь своих подруг, и такими яркими — свою, одинокую, что напрашивается вопрос: а в чём проблема-то? Ты счастлива в своей жизни? Тогда откажись от общения с подругами-неудачницами. Или ты всё-таки им завидуешь? У тебя есть всё, кроме мужа, ты ждёшь принца на белом коне, а они просто живут, как умеют. Между прочим, я троих детей родила, не имея собственного жилья, а растила их в шикарной 4-комнатной квартире.

Нет и не может быть общего для всех рецептов счастья. Ты даже мысли не допускаешь, что какая-то «клуша» может быть в десять раз счастливее тебя, с твоими машиной, карьерой и заграничной. Мне кажется, твоя проблема в том, что у тебя уже давно нет подруг. Ваши пути разошлись, у вас разный социальный статус, разные взгляды на жизнь. Ну какая это дружба, если они раздражают тебя, а ты их? Тебе нравится твоя жизнь, у тебя есть цель, вот и иди к ней. А полуточки тебе не нужны.

Марина, г. Воронеж

НИКАКИХ СРАВНЕНИЙ

Ирина, если стало невозможно общаться с подругами, сократите это общение.

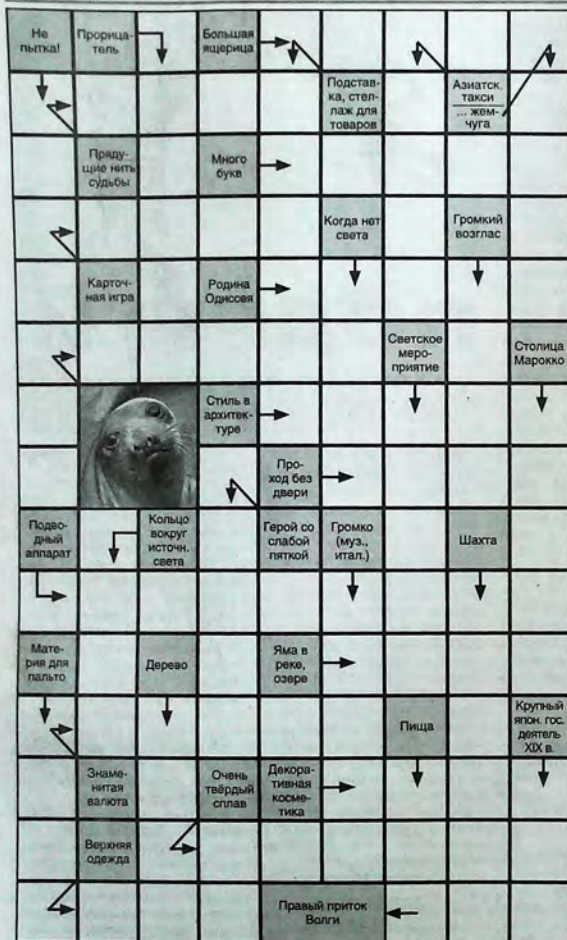
Пожоже, у вас сейчас совершенно разные интересы. Но складывается впечатление, что всё-таки вы своими подругам завидуете. И как-то высокомерно о них рассуждаете. «Клуши», «муженьки» — ваши слова говорят сами за себя. Получается, всё у них плохо, а вот замуж вышла. А у вас всё прекрасно (и карьера, и квартира, и поклонники), а с личной жизнью не ладится. Мне кажется, что вам нужно перестать сравнивать свою и их жизнь. У них свои проблемы и радости — у вас свои. Никаких сравнений, Ирина, это тупик. Цените всё, что имеете. Зачем вам доказывать, что ваша жизнь не хуже? Вы должны это сами ощущать и чувствовать. А то складывается впечатление, что у вас с подругами идёт соревнование, кто счастливее.

Лариса, г. Новосибирск

Я ЕЩЁ НИКОГДА ТАК НЕ РЕВНОВАЛА

Полюбила своего бывшего одноклассника. Не знаю, как с этим бороться, подскажите. Дело всё в том, что мы оба несколько месяцев назад расстались со своими половинками и вместе пережили этот период. Общались, давали друг другу советы. Он говорил, что я ему ещё во время учёбы нравилась, предлагал поехать на море, всюду звал, приглашал. Я отказывалась, не была готова, не хотела привязываться вновь. Недавно я сама захотела с ним встретиться, но он, сославшись на плохую погоду, предложил перенести встречу на другой день. И вот уже несколько дней от него ни ответа, ни привет. Вчера зашла на его страничку в соцсети и узнала, что он уже встречается с другой девочкой. У них полно совместных фотографий, целуются, обнимаются... Не знаю, что со мной произошло, но равность буквально душист меня, никогда и никого так не ревновала! Я вдруг поняла, что он мне идеально подходит, что я хочу быть только с ним. Но наше общение практически сошло на нет. Не знаю, что делать... Очень надеюсь, что у них это не серьёзно и всё равно он будет со мной. Ужасно его ревную и не могу больше ни о чём другом думать.

Вероника, г. Краснодар, 22 года



ты думаешь, мои шансы увеличатся если я скажу, что мне 55?

— Твои шансы увеличатся, если ты скажешь, что тебе 75!

■ ■ ■

Заказчик на объекте принимает работу у подрядчика. Тот подводит его к выкопанной шахте диаметром 3 метра и глубиной 50 метров, заглядывают туда, а на дне горит прожектор.

Заказчик:

— Что за ерунда?

Подрядчик:

— Вот же чертёж! По нему и сделали!

Заказчик (переворачивая чертёж на 180 градусов):

— Это маяк, ё-моё! Маяк!

■ ■ ■

Мужчина возле прилавка, рассматривая товар, замечает ценник с надписью: «Суслятина ГК». Ну, думает, всё в жизни пробовал: говядину, свинину, осетрину, баранину, салаку, скумбрию горячего копчения. Но вот суслятину никогда не ел.

— Девушка, взвесьте мне суслятины горячего копчения килограмма полтора.

— Суслятина Галина Константиновна — это я!

■ ■ ■

Хозяин квартиры звонит в водоканал:

— Почему у меня из крана течёт вода?

— А в чём дело?

— По счёту, который мне прислали, должен течь коньяк или, по крайней мере, текила!

■ ■ ■

Режиссёр — драматург:

— Я вашу пьесу прочитал, но ставить её не буду. Я, знаете ли, противник мата в театре.

— Но в тексте нет мата!

— В тексте нет. Мат будет в зале.

— Вы мне 24 февраля пирсинг делали на пупке. Так вот, вы мне кольцо какое-то уж очень тяжёлое повесили... Мастер:

— Сейчас посмотрим... Ба! Колян, твои ключи от гаража нашлись!

■ ■ ■

Приходит как-то летом девушка в салон пирсинга, подходит к одному из мастеров и говорит:

Новый русский — другу:

— Представляешь, я влюбился! Ей 25, а мне пусть и 65, но я очень богат! Как

АНЕКДОТЫ



Орландо Блум: каменный цветок

Орландо Блум родился 13 января 1977 года в Великобритании. Его отец Гарри Блум был активным борцом за права человека, в частности, добивался освобождения Нельсона Манделы из тюрьмы в ЮАР во времена апартеида. Гарри Блум умер от инсульта, когда Орландо было всего-навсего четыре года. А в тринадцать мальчик неожиданно для себя узнал от матери, что его биологический отец — здравствующий и поныне друг семьи Колин Стоун. Так что фамилия Орландо должна была звучать не как «цветок» (bloom), а как «камень» (stone).

Мистически настроенный человек наверняка нашёл бы связь между этими столь противоречивыми по смыслу фамилиями и столь же противоречивой во многом судьбой Орландо.

За свои тридцать пять лет Орландо сломал себе всё, что только можно было сломать. (Сразу оговоримся, что в эту статью вошёл далеко не весь список его переломов.) Год в три он упал со стула и заработал первую серьёзную травму — трещину в черепе. Как следует научившись ходить, маленький Орландо научился и лазать по деревьям — в результате ещё одна трещина в черепе и сломанная рука. В девять лет, катаясь на горных лыжах, он сломал себе правую ногу, из-за чего долго не мог нормально двигаться. Лишившись привычного для большинства мальчишек образа жизни, Орландо стал заедать депрессию шоколадками и пирожными, сильно растолстел и до 16 лет о спорте не вспоминал.

Пробувавший к 17 годам интерес к девушкам заставил юношу взяться за себя серьёзно. Однако в то же время Орландо воспыл страстью и к мотоциклам. Двухколесный друг наградил его очередным гипсом — на этот раз была сломана левая нога.

Однажды, когда Орландо стукнуло 21, он решил помочь приятелю открыть заклинившую дверь террасы на крыше дома. Для этого он вылез из окна третьего этажа на карниз и стал карабкаться по водосточной трубе, которая, понятное дело, не выдержала... Будущая кинозвезда оказалась в больнице с переломом позвоночника.

Четыре дня Орландо был полностью парализован, но он говорит, что именно в тот



период в палате с таким же обездвинженным соседом — раненым солдатом — и сформировалась его личность. За несколько дней он повзрослел сильнее, чем за все годы до этого. И понимание того, что он ещё ничего не успел сделать (на счету была только одна роль в кино и несколько лет работы в театре), заставило его страстно захотеть большего.

В ходе нескольких операций в спине Блума установили столько шурупов и пластин, что их хватило бы, чтобы навесить дверь. Несмотря на мрачные прогнозы врачей, он начал вставать и так быстро пошёл на поправку, что менее чем через полтора года уже скакал на лошади в роли эльфа Леголаса, стреляя на скаку из лука.

В трилогии «Властелин колец» Орландо пробовался на роль Фарамира, но создатели фильма предложили ему роль ангелоподобного эльфа, с помощью парика и линз превратив его в длинноволосого голубоглазого блондина. Леголас принёс Блуму бешеную популярность. В год премьеры первой части «Властелина колец» его имя вошло в двадцатку самых популярных запросов в Интернете. Нетрудно догадаться, что, в основном, эти запросы исходили от девушек.

Всего через три года его настигает вторая крупная удача — роль Уилла Тернера в «Пиратах Карибского моря», которая окончательно утвердила его имя в списке звёзд кино. А последовавшая за этим роль Париса в эпической картине «Троя» заставила растаять сердца прекрасной половины ещё больше.

А что же сам Орландо? Каменным сердцем Блум отнюдь не обладает. Вокруг личной жизни актёра всегда ходило множество слухов. Ему приписывали близкие отношения с актрисой Пенелопой Круз, Наоми Харрис, Умой Турман и другими красавицами Голливуда. Он долгое время состоял в отношениях с актрисой Кейт Босуорт.

История с Джоанн Марли сильно напоминает сценарий мелодрамы. Они дружили втроём — Орландо, Джоанн Марли и актёр Андре Шнайдер, между прочим, числившийся лучшим другом Блума. А Джоанн была возлюбленной Орландо. Однако дружба втроём — опасная вещь! И дело кончилось тем, что любимая ушла от Орландо к его лучшему другу.

Блум как-то сказал о своём отношении к прекрасному полу следующее: «Я очень трепетно отношусь к женщинам. Всегда переживал за свою сестру, когда она сорилась с бойфрендом. Как-то я прочёл такую фразу: «Когда вы заводите роман с женщиной, представьте, что бы вы чувствовали, если бы были её отцом». И я всегда стараюсь руководствоваться этим».

Впрочем, в конце концов холостяк Блум сделал шикарный выбор: 22 июля 2010 года состоялось его бракосочетание с супермоделью и актрисой Мирандой Керр. Что и говорить, жених Миранде достался хоть куда, но и невеста она была завидная!

6 января 2011 года Миранда родила счастливому мужу сына, которого нарекли Флинн Кристофер Бланчард Копеланд Блум.

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ ДОМАШНИХ ЗАГОТОВОК

В СПЕЦВЫПУСКАХ ГАЗЕТЫ «КУЛИНА»

ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ от Кулины

ЛЕТО-2012

- Кабачки и огурцы
- Овощные маринады
- Соусы и приправы
- Зимние салаты
- Варенье, повидло, джемы
- Ягоды и фрукты в сиропе и маринаде
- Консервы
- Вина, ликеры, настойки



УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ от Кулины

ОСЕНЬ-2012

- Помидоры и сливочки на любой вкус
- Сладкий порец
- Корнеплоды на зиму
- Всякая всячина из овощей
- Грибное пирожко
- Салаты и икра
- Спас
- Барбарис, груша
- Вино, ликеры



В ПРОДАЖЕ
В АВГУСТЕ-СЕНТЯБРЕ

Кулина

Получи 500 рублей за рецепт!

№6 (134)
Июль 2012

о вкусной и здоровой пище



«САЛАТ ЛЮБИМому»
от Галины Зубковой



КАБАЧКОВЫЕ КЕКСЫ
от Жанны Чуховой



КЛУБНИЧНЫЙ ТОРТ
от Сергеевны Шендановой



КАРТОФЕЛЬНЫЕ
КНЕДЛИ С ГРИБАМИ
от Ольги Вирине

«ЕЖИКИ»
от Надежды
Нуретдиновой

Читайте в июньском номере газеты «Кулина»:

- «Зимние» салаты по-летнему
- Готовим из молодых кабачков
- Барбекю на природе... и дома
- Знакомые незнакомцы: вишня
- Молочные реки: домашние сыр и творог, коктейли и выпечка
- Грибная кулинария
- Сезон заготовок открыт!
- Выпечка и десерты с клубникой
- Что понравится детям

