ТОРГОВЫЕ РЯДЫ
РОГОЖСКИЕ
с 1932 года

№ 1 (01)
январь 2011 г.

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА
ПРОДВИНУТОГО
ПОКУПАТЕЛЯ

ОРИЕНТИР ПОТРЕБИТЕЛЯ

В НОМЕРЕ:

СТР.2
Руководство для мясоедов

СТР.3
Разоблачение. русская водка — не водка!

СТР.7
Мясной фарш: сколько в нем мяса на самом деле

СТР.8–9
Алексей Чумаков: «Что бы я ни начал готовить, все получается!»

СТР.10
С Новым Годом, детвора! Чем мы рискуем, предлагая малышу очередную шоколадку?

СТР.14
ОБЕД СО ВКУСОМ МОЮЩЕГО СРЕДСТВА:
250 мл средства для мытья посуды съедает человек в год!

Фотограф: Александра Гречихина

ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ!

ДМИТРИЙ НОВИЦКИЙ,
Главный редактор газеты «Ориентир потребителя»

ВЫ ДЕРЖИТЕ В РУКАХ ПЕРВЫЙ НОМЕР НОВОЙ ГАЗЕТЫ «ОРИЕНТИР ПОТРЕБИТЕЛЯ».

Надеюсь, она поможет Вам по-другому взглянуть на то, что Вы покупаете в обычной жизни.

Казалось бы, что нового можно рассказать о продуктах, которые мы едим каждый день?

Выбор огромен и каждый сам себе эксперт в области питания, не так ли?

Однако, как показывает наш анализ рынка еды – все совсем не так однозначно.

В подавляющем большинстве продукты на полках привычных магазинов имеют мало общего с понятиями «правильное питание» и «здоровая пища».

Так ли безопасны чипсы и газированные напитки? Какие из них можно покупать? И сколько нужно «растишек», «даниссимо» и «актимелей», чтобы стать счастливее? Давайте ориентироваться вместе, какие продукты лучше отнести к разделам издания о химической промышленности, а какие – к здоровой еде.

А разбираться мы будем, основываясь на мнениях экспертов, врачей санитарно-ветеринарной лаборатории, врачей-диетологов, психологов и даже астрологов.

Самое главное – мы расскажем, как полезно, вкусно и недорого питаться, поддерживая и укрепляя здоровье, используя натуральные продукты.

Так недорого, что это станет оптимальным для Вашего бюджета.

Так вкусно, что Ваши близкие и друзья будут с огромным удовольствием собираться за столом.

Так полезно, что для этого не нужно уезжать из мегаполиса в деревню и начинать вести натуральное хозяйство.

Уверен, что наше издание позволит Вам оставаться здоровыми, сильными и энергичными в Новом Году!

НЕМАЛО КОПИЙ СЛОМАНО НА ПОЧВЕ СПОРОВ О ПОЛЬЗЕ И ВРЕДЕ МЯСА. НЕ БУДЕМ ВМЕШИВАТЬСЯ В ЭТОТ ЗАТЯЖНОЙ СПОР. ЕСТЬ ИЛИ НЕ ЕСТЬ - ЛИЧНЫЙ ВЫБОР КАЖДОГО. НО ЕСЛИ ВЫ КУШАЕТЕ МЯСО, ВАМ НУЖНО ЗНАТЬ, КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ ХОРОШАЯ ГОВЯДИНА.

Текст: Татьяна Суворова

МЯСО БЫВАЕТ ЧЕТЫРЕХ ТИПОВ.

ПАРНОЕ. Еще не остывшее мясо, в течение 3 часов после разделки туши. Вопреки досужему мнению, парное мясо не используют для приготовления пищи, так как оно жесткое. К тому же, поверьте, специфический запах и вкус парного мяса вам придется, извините за каламбур, не по вкусу.

ОСТЫВШЕЕ. С момента разделки туши прошло от 3 до 24 часов (в пищу такое мясо употреблять не рекомендуется). После чего его замораживают или охлаждают.

ОХЛАЖДЕННОЕ. Это мясо мы как раз и покупаем, называя его в быту «парным». Охлажденное почти до 0 градусов, оно хранится не более 48 часов.

ЗАМОРОЖЕННОЕ. Мясо, подвергнутое заморозке при температуре минус 30-40 градусов, называется замороженным.

Надо сказать, во многих странах для того, чтобы говядина приобрела свое наивысшее качество, ей дают дозреть в течение 10 дней в условиях строго контролируемой температуры и влажности и только потом пускают в продажу.

КАК ВЫБРАТЬ?

ОХЛАЖДЕННОЕ МЯСО.

Свежая говядина имеет цвет спелой малины, ровную, блестящую поверхность, приятная на запах, упругая на ощупь. Если вы надавите на мясо пальцем, ямка должна быстро исчезнуть. При ощупывании мясо не прилипает к пальцам. Говяжий жир должен быть белого или кремового цвета, при надавливании - не крошится. Сухожилия эластичные и плотные, поверхность суставов белая и блестящая. Мясной сок, выделяемый при разрезе, должен быть прозрачным.

Мясо старых животных можно отличить по темно-красному оттенку. Жир с обилием пленок, желтоватый, ткани мяса дряблые. Темно-красный цвет мяса свидетельствует также о том, что мясо долго лежало на витрине – заветрилось.

Конечно, вряд ли продавец разрешит вам мять руками свой товар. Попросите его промокнуть поверхность мяса салфеткой. Если на салфетке нет сильных влажных следов - мясо хорошее, свежее. Если салфетка пропиталась кровью, возможно, мясо плохо обескровлено. Что касается мяса в вакуумной упаковке, наличие мясного сока говорит о нарушении целостности упаковки или правил хранения.

ЗАМОРОЖЕННОЕ МЯСО. Обратите внимание, если кристаллики льда в упаковке розового цвета, мясо уже было разморожено. Или хранилось с нарушением температурного режима. Замороженное мясо теряет большую часть полезных для человеческого организма свойств, не говоря уже о том, что храниться такое мясо может месяцами и производиться в Китае, Бразилии и других странах, где санитарные нормы сильно и не в лучшую сторону отличаются от европейских и российских.

> С красным мясом хорошо сочетается красное вино, поэтому говядина, тушенная или маринованная в красном вине, – признанный деликатес.

НЕ ПОКУПАЙТЕ МЯСО.... Если оно сероватого оттенка, мутное, липкое - это показатель развития бактерий. Серые, бордовые пятна свидетельствуют о неправильном хранении, охлаждении, вентиляции. Розоватый жир - признак того, что, возможно, недобросовестные продавцы пытались придать товару свежий вид с помощью марганцовки. Размытые края мяса свидетельствуют о том, что его вымачивали в уксусе и оно уже непригодно к употреблению.

> В 100 граммах говядины содержится 187 ккал, 19 г белков и 12 г жиров.

НЕ ПРОСТО МЯСО
КАРПАЧЧО

Это изысканное блюдо появилось «по медицинским показателям». В 1950 г. итальянский ресторатор Джузеппе Чиприани, войдя в положение своей гостьи графини, которой врачи запретили есть приготовленное на огне мясо, преподнес ей мясо сырое, естественно, свежайшее, нарезанное тонкими ломтиками, политое специально придуманным соусом на основе оливкового масла, лимонного соуса, вустерского соуса и пряностей. Быстро ставшее популярным блюдо, его создатель назвал «карпаччо» — в честь художника эпохи Возрождения Витторе Карпаччо.

> Лучше всего человеческим организмом усваиваются блюда из мясного фарша приготовленные на пару. При варке паром готовые изделия получаются более сочными, питательными, лучшего качества за счет меньшей потери полезных веществ.

Карпаччо просто приготовить в домашних условиях. Купите на рынке свежую говяжью вырезку. Перед нарезкой мясо в течение минуты обжигают, переворачивая, на разогретой сковороде, после чего на 15-30 минут укладывают в морозилку. Благодаря этому мы сможем легко нарезать мясо тонкими ломтиками. Нарезанные кусочки хорошо прокатать скалкой, прикрыв вощеной бумагой. Ломти укладываем на плоскую большую тарелку, далее оливковое масло, свежемолотый черный перец. По желанию приправить солью, добавить лимонный сок или уксус, каперсы, листья свежего салата и пармезан. Теперь бокал красного сухого — и можно наслаждаться.

КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА

АНАСТАСИЯ СЫЧЕВА, заведующая Государственной лабораторией ветеринарно-санитарной экспертизы (ТК «Рогожские Торговые Ряды»)

— Говядина, продаваемая в ТК «Рогожские Торговые Ряды», поставляется из Нижегородской и Воронежской областей. Мы каждый день проводим экспертизу на подтверждение качества и безопасности сельскохозяйственной продукции. Говядина проходит экспертизу в обязательном порядке.

ПРИ ПОКУПКЕ ГОВЯДИНЫ ПОПРОСИТЕ У ПРОДАВЦА ЗАКЛЮЧЕНИЕ НА РЕАЛИЗАЦИЮ И ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ИМЕЮТСЯ ЛИ НА ТУШАХ ВЕТЕРИНАРНЫЕ КЛЕЙМА. ИХ НАЛИЧИЕ ГОВОРИТ О ВЫСОКОМ КАЧЕСТВЕ ТОВАРА.

Приобретая мясо в супермаркетах, тщательно его осмотрите. Если обнаружен хоть один внешний признак недоброкачественности, то такое мясо нельзя употреблять в пищу. Оно может стать причиной заболевания или отравления.

Говядина – прекрасный поставщик полноценного белка и железа, которое способствует насыщению клеток кислородом. Особенно стоит обратить внимание на это мясо мужчинам, которые посещают тренажерный зал или работают физически. Жира в этом мясе даже меньше, чем в курице. В говядине содержится коллаген - главный строительный материал межсуставных связок, а также цинк, который необходим нашему организму для поддержания иммунитета.

РАЗОБЛАЧЕНИЕ. РУССКАЯ ВОДКА — НЕ ВОДКА!

МЫ ТОЧНО ЗНАЕМ, ЧТО ВОДКА - РУССКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ НАПИТОК. ЧТО ПЬЮТ ВОДКУ НА РУСИ ИЗДРЕВЛЕ. ЧТО ЕЕ СОСТАВ - ЭТО ОЧИЩЕННЫЙ СПИРТ, РАЗВЕДЕННЫЙ С ВОДОЙ. И ВРОДЕ ВСЕ ПРАВИЛЬНО СКАЗАЛИ. АН НЕТ, ВЕЗДЕ ОШИБЛИСЬ. ИТАК, ИСТОРИЯ ВОДКИ В РОССИИ С РАЗОБЛАЧЕНИЕМ.

Текст: Макар Туманов

ВАЖНЫ НЮАНСЫ

Для начала разберемся, что все же такое современная водка? Ну конечно, это спирт, разведенный с водой до 40 градусов. Если совсем просто и без подробностей. А меж тем именно в подробностях вся суть. Не просто спирт, а этиловый. Не просто этиловый, а именно ректификованный, то есть полученный в ректификационных колоннах с отделением сивушных масел и альдегидных фракций. Спирт этот изготавливается из пищевого сырья (зерно, картофель) и смешивается с водой. Но не просто водой, а специально подготовленной - отстоенной, отфильтрованной, с минимальным содержанием солей. Затем смесь воды и спирта-ректификата фильтруют активным углем. А водку подороже очищают дополнительно с помощью молока, яичного белка, серебра.

От воды многое зависит - лучшая водка делается из чистой родниковой воды. А вот само пищевое сырье при такой технологии особого значения не имеет. Специалисты даже утверждают, что по готовому спирту-ректификату невозможно отличить, сделан он из опилок, картошки или пшеницы. Например, в 2010 году на международном конкурсе лучшей была признана водка из картофеля, причем британская.

«И где же тут разоблачение?» - спросите вы. А дело в том, что **СОВРЕМЕННАЯ ВОДКА НИКАКОГО ОТНОШЕНИЯ К ИСКОННО РУССКОМУ НАПИТКУ НЕ ИМЕЕТ.**

ОТКУДА ЕСТЬ ПОШЛА ВОДКА РУССКАЯ

Во всей этой истории знаменательны две даты - 1895 год и 1936-й. Эти цифры совершено точно указывают, откуда что берется.

До конца XIX века все крепкие напитки, которые производились на территории России (да и во всем мире), можно обобщенно назвать словом дистиллят - то есть полученные путем дистилляции в перегонных кубах.

1895 год - исторический. Государство решило вернуть себе монополию на продажу крепкого алкоголя и, прикрываясь заботой о гражданах, пообещало обеспечить народ «гигиенически чистым» алкоголем. За основу производства нового напитка были взяты ректификационные колонны. Они уже были к тому времени изобретены на волне бурного развития технологий в конце XIX века. С их помощью получали чистый этиловый спирт для химической промышленности и медицины.

Эта же технология с добавлением стадий очистки была использована и для «алкоголя для народа». И применяется вот уже больше ста лет практически без существенных изменений. Истинной причиной государственной монополии на крепкий алкоголь и переход на ректификационный спирт была, конечно, не забота о здоровье граждан, а забота о пополнении государственного бюджета. При этом ректификат гораздо дешевле в производстве.

И тут всплывает вторая дата - 1936 год. Тогда в СССР был принят ГОСТ, в котором «водкой» была названа та самая смесь из чистого спирта и воды, которую мы и пьем сегодня.

Так что водке технологически 116 лет. А официально всего 75.

Тем не менее, именно Россия является родиной той водки, какую мы знаем - как технологии, так и ее названия. И пусть история современной водки коротка, но все-таки она наша.

А ЧТО ЖЕ ВОДКА ИСТОРИЧЕСКАЯ?

Напомним, что большинство национальных крепких напитков во все времена изготавливалось путем дистилляции в перегонных кубах. В Шотландии - виски, во Франции - коньяк. Россия не исключение.

По разным данным, то ли с XII века, то ли с XIV-го, появился у русских людей помимо меда и пива еще и продукт перегонки под названием «хлебное вино». Перегонялся из зерна, в основном из ржи, в медных кубах дважды или трижды. «Вино» крепостью 38 градусов называлось «полугаром» (при поджигании выгорала ровно половина объема). «Трехпробное вино» выгорало на две трети и имело крепость 50 градусов. Главное в «хлебном вине» было не качество, а градусы. Пил его, что называется, простой люд.

А вот для взыскательной публики напиток после двух перегонок продолжал технологический путь. Простое вино еще раз перегонялось - в кубе поменьше (водочном кубике), очищаясь от неприятных запахов и примесей. Затем в него добавляли различные ароматические добавки, часто - сахар. Напиток настаивался и перегонялся еще раз. Так из «простого вина» получалась «водка». Напиток этот был элитарным и занимал ничтожно малую долю в продаже «вина» в целом. Часто водка настаивалась на травах, так получались лечебные водки - аналог современных настоек. **К СЛОВУ, ИМЕННО В ОТНОШЕНИИ ЛЕЧЕБНОЙ НАСТОЙКИ УПОТРЕБЛЯЕТСЯ СЛОВО «ВОДКА» ВПЕРВЫЕ В АПТЕКАРСКОМ УКАЗЕ 1680 ГОДА.**

Так что исторически национальным русским продуктом скорее можно назвать полугар. И родственник он не современной водки, а шотландскому виски. Только виски после перегонки выдерживается в бочках, дабы дополнительными запахами и вкусами забить неприятный сивушный привкус. А в России издревле предпочитали не забивать неприятный вкус, а дополнительно очищать. Исходный «чистый» вкус даже был прописан в «Полном собрании законов Российской империи», государство четко следило за тем, чтобы в «вино» ничего не добавляли.

Итак, теперь вы знаете всю историческую подноготную водки. И если пить, то выбирать лучшее!

ФАКТЫ

В США потребляется свыше 60% всей водки, которая производится в Старом Свете и самих США.

Около 6 тысяч марок водки производятся сегодня в России.

40 градусов - стандарт для водки. Ввел такую крепость в 1866 году министр финансов М.Х. Рейтерн, чтобы считать удобнее было.

Вопреки общепринятому мнению, Д.И. Менделеев не разрабатывал “формулу водки” и вообще никогда не занимался алкогольными напитками.

В современном французском языке имеются два написания слова «водка»: wodka и vodka. Первое обозначает польскую водку, а второе – русскую.

ДВА МНЕНИЯ О РУССКОЙ ВОДКЕ

СЕГОДНЯ СУЩЕСТВУЕТ ДВА ДИАМЕТРАЛЬНО ПРОТИВОПОЛОЖНЫХ ПОДХОДА К ПОНИМАНИЮ, ЧТО ТАКОЕ ВОДКА И ЕЕ РОЛИ В ИСТОРИИ.

1 ВИЛЬЯМ ПОХЛЕБКИН, «ИСТОРИЯ ВОДКИ»

Знаменитый знаток кулинарии называет отличительным признаком водки сам факт разбавления спирта водой. В этом же заключается и «русскость» данного напитка. К такому выводу, по мнению исследователя, приводит этимология слова «водка» как уменьшительного от «вода», а также предположение, что разбавление алкоголя водой в процессе производства - исключительно русская традиция, перенятая от Византии, где было принято пить разбавленное вино.

Если в других странах развитие производства крепкого алкоголя шло по линии совершенствования процесса перегонки, то в России - по пути «рассытивания» хлебного спирта («сыть» - смесь пчелиного меда с водой).

Таким образом, современная водка - смесь ректификованного спирта с водой - есть, по мнению Похлебкина, закономерное продолжение русских традиций приготовления крепких напитков.

2 БОРИС РОДИОНОВ, «ПОЛУГАР. ВОДКА, КОТОРУЮ МЫ ПОТЕРЯЛИ»

Автор категорически не согласен с общепринятым мнением, приписывающим современной водке древние русские корни и является главным критиком «ректификата».

В отличие от Похлебкина, который утверждал, что «хлебное вино», приготавливаемое на Руси, «по своему вкусу и запаху просто настоятельно требовало разведения», Родионов настаивает на совершенно противоположном мнении. С его точки зрения, старинный русский крепкий напиток - полугар (автор намеренно дистанцируется от современного названия «водка») - продукт исключительных вкусовых качеств. По своим потребительским свойствам он стоит в одном ряду с лучшими мировыми коньяками и виски, но отличается особенностями технологии приготовления и, конечно, вкусом и ароматом.

ПАКЕТИРОВАННЫЕ СОКИ: ЕСТЬ ЛИ В НИХ ПОЛЬЗА

ОЧЕНЬ МЕНЯ СМУЩАЕТ ОДИН ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ ВОПРОС – КАК ПРИ НЫНЕШНЕЙ ЦЕНЕ В 60 РУБЛЕЙ ЗА КГ АПЕЛЬСИНОВ, ЛИТР ПАКЕТИРОВАННОГО АПЕЛЬСИНОВОГО СОКА МОЖЕТ СТОИТЬ 40 РУБЛЕЙ? А ВЕДЬ НА ЛИТР СОКА УХОДИТ ЗНАЧИТЕЛЬНО БОЛЬШЕ ОДНОГО КГ, ПЛЮС – УПАКОВКА, ХРАНЕНИЕ, ПЕРЕВОЗКА. ЗНАЧИТ ЛИ ЭТО, ЧТО ВСЕ ПРОИЗВОДИТЕЛИ СОКА – АЛЬТРУИСТЫ, ИЛИ ЖЕ НАС ПОСТОЯННО И СТРАШНО ОБМАНЫВАЮТ? И ГЛАВНОЕ: ЕСТЬ ЛИ В ПАКЕТИРОВАННЫХ СОКАХ ХОТЬ КАПЛЯ ПОЛЬЗЫ?

Текст: Марина Колесникова

Для того, чтобы понять, витаминный ли сок налит в пакет, и сколько за упаковку такого сока надо платить, сначала придется разобраться во всех тонкостях производства сока.

Все соки условно можно разделить на три группы: свежеотжатые, соки прямого отжима и восстановленные.

СВЕЖЕВЫЖАТЫЙ СОК

Свежевыжатый сок может храниться в холодильнике не более 24 часов, его нельзя подвергать тепловой обработке, так что промышленно его не производят. Покупая свежеотжатый сок на рынке или в магазине, следует соблюдать следующие правила – сок обязательно должен лежать на льду, в нем не должно быть непонятных вкраплений и грязи. Лучший вариант – когда сок выжимают прямо при покупателе, это гарантия и чистоты фруктов, и того, что сок не разбавлен водой. Такой сок – кладезь витаминов. Но пить его надо с осторожностью. Как и витамины в таблетках, свежеотжатые соки необходимо строго дозировать. В зависимости от вида сока, суточная норма может варьироваться от трех столовых ложек до трех стаканов в день. (Подробнее о правилах употребления свежевыжатого сока читайте в следующем номере газеты «Ориентир потребителя»).

ПРЯМОЙ ОТЖИМ

Сок прямого отжима – это свежевыжатый сок, который прошел тепловую обработку (был пастеризован) и разлит в стерильных условиях. В соки прямого отжима нельзя добавлять никакие ароматические вещества и консерванты. В таких соках большая концентрация витаминов и полезных веществ, стоят они дорого и на российском рынке не востребованы. Но если вам попадется сок, на упаковке которого значится «сок прямого отжима», покупайте его, не задумываясь: в нем гораздо больше витаминов, чем в восстановленном соке.

ВОССТАНОВЛЕННЫЙ СОК

Восстановленный сок и его производные – самые частые гости на московских прилавках. Восстановленным называется сок, который промышленно получается после разбавления водой концентрированного сока. Чаще всего производство такого сока базируется в двух местах: рядом с плантаций, где фрукты и ягоды выращивают, сок отжимают и выпаривают, уменьшая его объем в шесть раз; на производстве уже непосредственно пакетированных соков разбавляют водой и фасуют.

ВОССТАНОВЛЕННЫЙ СОК. ГОСТом допускается, чтобы производители писали на упаковке с восстановленным напитком «100% натуральный сок». Но это неправда, так как во время тепловой обработки разрушается витамин С, улетучивается часть ароматических веществ, а часть аминокислот и углеводов меняет свою структуру. Для того, чтобы сделать такие соки более полезными, в них добавляют аскорбиновую кислоту. Использование искусственных ароматизаторов для производства таких соков запрещено. Часто в соки добавляют мякоть или пюре из фруктов, что делает готовый напиток более полезным, витаминным.

НЕКТАР. Нектаром называется напиток, который содержит от 25 до 50% сока. Объем сока зависит от того, из какого фрукта изготовлен нектар. Ошибочным является мнение о том, что нектары могут принести только вред здоровью. Если вы покупаете нектар от известного производителя, то можно быть уверенным, что вредных добавок в нем не будет. Ведь ГОСТом для некатора разрешен тот же набор дополнительных ингредиентов, что и для соков – мед или синтетический подсластитель, лимонная или аскорбиновая кислота. Также важно помнить, что из некоторых плодов (банан, персик) сок отжать невозможно, и именно поэтому пюре из этих фруктов разводят водой и предлагают покупателям качественный нектар.

МОРС. Морсы содержат лишь 15% сока или пюре из фруктов. А, так как, столь малый процент не может существенно повлиять на вкус напитка, то производители добавляют в морсы множество разнообразных и совсем ненужных нам компонентов. В частности, они содержат много дополнительного сахара, а это ведет к повальному нарушению обмена веществ.

СОКОСОДЕРЖАЩИЕ НАПИТКИ. В составе сокосодержащих напитков собственно сока всего 10%. Об особой пользе тут говорить не приходится.

Безусловно, в концентрированных, пакетированных соках полезных веществ гораздо меньше, чем в соках свежеотжатых. Спорить с этим не приходится. Покупные соки станут полезнее, если в них добавлять понемногу свежеотжатых соков – например, лимона или апельсина. Главное – не переусердствовать! И хотя бы через раз вместо сока из пакета пить просто чистую воду.

ТОМАТНЫЙ СОК

Очень полезен из-за наличия в нем ликопина, даже в пакетированном не исчезает ликопин (жаль только, что соли очень много). А ликопин - это главная профилактика рака предстательной железы у мужчин. И еще очень многих болезней.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК

В пакетированном апельсиновом соке, несмотря на все технологические переработки, остается огромное количество витамина С.

НОРМА. КОНСЕРВАНТЫ НА ОДНОМ СТОЛЕ

ГОТОВИМ АРОМАТНЫЙ ДЖЕМ ИЗ ФЕЙХОА

ФЕЙХОА – МАЛЕНЬКИЙ НЕВЗРАЧНЫЙ ПЛОД С ПОТРЯСАЮЩИМ ВКУСОМ ХУРМЫ И ЗЕМЛЯНИКИ, НЕВЕРОЯТНЫМ ЗАПАХОМ АНАНАСА И КИВИ. В МОСКВУ ФЕЙХОА ЗАВОЗЯТ В НАЧАЛЕ ЗИМЫ, ПОЧТИ ПЕРЕД САМЫМ НОВЫМ ГОДОМ. И РОССИЙСКИЙ СЕЗОН ЭТОГО ФРУКТА НЕ ДОЛОГ, В МАРТЕ ЕГО УЖЕ КРАЙНЕ ТРУДНО НАЙТИ НА РЫНОЧНЫХ ПРИЛАВКАХ. ВПРОЧЕМ, МОЖНО В ДЕКАБРЕ СВАРИТЬ ИЗ ФЕЙХОА АРОМАТНЫЙ ДЖЕМ И НАСЛАЖДАТЬСЯ ЕГО ПОТРЯСАЮЩИМ, ОРИГИНАЛЬНЫМ ВКУСОМ ДО САМОГО ЛЕТА, ДО ТОЙ ПОРЫ, КОГДА НАСТАНЕТ ВРЕМЯ ГОТОВИТЬ ПРИВЫЧНОЕ ВАРЕНЬЕ ИЗ ПОДМОСКОВНОЙ КЛУБНИКИ.

Текст: Марина Колесникова

ПРАВИЛА ВЫБОРА

Плоды фейхоа собирают недозрелыми, потому что они отлично дозревают при хранении. Такая легкая транспортировка и является причиной того приятного факта, что фейхоа у нас стоят не слишком дорого.

Лучше покупать фейхоа мягкие на ощупь, но одновременно упругие. Запах спелых плодов должен быть приятным и достаточно сильным. Хранить созревшие плоды в домашних условиях можно недолго – всего неделю.

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

Фейхоа удивительно полезный плод. По содержанию йода он приближается к морепродуктам, именно поэтому он необходим жителям йододефицитных регионов, к которым относится почти вся территория России. Также в плодах есть витамин С, клетчатка, сахароза, яблочная кислота и еще множество витаминов и прочих очень полезных веществ.

ВАРИМ ДЖЕМЫ

Фейхоа – уникальный фрукт, его нежная мякоть одинаково хорошо смотрится в легких овощных салатах и в основательных дрожжевых пирогах, в детских сладких компотах и алкогольных наливках. С соусом из фейхоа можно подать жареную свинину, а с джемом крепкий чай.

Но, при всем богатстве кулинарного выбора, лучше всего из плодов получаются сладкие джемы и ароматные настойки.

Перед любой кулинарной обработкой с плодов надо обрезать сухие соцветия. Счищать или нет кожуру – дело личного выбора каждой хозяйки. Мы советуем не срезать, так как в кожуре море вкуса и витаминов.

СВЕЖИЕ ФЕЙХОА С САХАРОМ

Самое простое угощение из фейхоа – мякоть с сахаром. На 1 кг плодов берется 700 – 800 гр сахара. Фейхоа прокручивают через мясорубку и смешивают с сахарным песком. Хранится такая масса несколько дней, и держать ее нужно только в холодильнике. Если положить сахара чуть меньше, то такую смесь можно подать в качестве оригинального соуса к блюдам из жареной свинины или курицы.

Впрочем, можно сразу же расфасовать свежепротертую массу в стерильные банки, быстро закрутить крышками и хранить в холодильнике несколько месяцев.

ДЖЕМ ИЗ ФЕЙХОА

Прокрутить 1 кг фейхоа через мясорубку или пробить в блендере. В медный таз для варки варенья влить полстакана воды, дождаться, пока вода закипит, и, медленно помешивая, ввести 800 гр сахара. Когда сахар равномерно намокнет, добавить прокрученную массу и, постоянно помешивая, довести до кипения. Варить 5 минут, как обычное варенье «пятиминутку». Снять всю пену. Готовый джем расфасовать по стерильным банкам, закрутить крышками и хранить в холодильнике.

СВЕЖЕЕ ДЫХАНИЕ

МЯТА – САМАЯ УЮТНАЯ ПРИПРАВА ЗИМЫ. ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ ПРЕКРАСНЕЙ ГОРЯЧЕГО ТРАВЯНОГО ЧАЯ, РАСПИТОГО С ДРУЗЬЯМИ В БАНЕ, А ЕСЛИ БЛИЖЕ К ТЕКСТУ КОМЕДИИ, ТО ЧЕГО И ПОКРЕПЧЕ. ТОЛЬКО С МЯТОЙ! СКАЖЕМ, ПО КРУЖКЕ МОДНОГО ЗИМНЕГО МОХИТО – И ТОГДА УЖЕ ТОЧНО ВСЕ ПОТОМ В ЛЕНИНГРАД.

Текст: Саша Хлое

Нежная, вечно свежая мята – очень противоречивая пряность. **ОНА «ХОЛОДИТ» СНАРУЖИ И СОГРЕВАЕТ ВНУТРИ.** Плюс являет собой пример натурального и вкусного лекарства. История происхождения холодящей травы уходит в глубь веков. Букетики мяты находили в гробницах египетских фараонов. А известное латинское наименование травы mentha пришло из древнегреческого minthe.Так, по легенде, звали хрупкую нимфу, богиню горы Менте в Элиде, в которую влюбился бог подземного царства Аид. Его обманутая жена Персефона превратила соперницу в невзрачное растение. Но красота нимфы не исчезла, перевоплотившись в тонкий незабываемый аромат, а заботливый нрав любовницы обернулся целительной силой. Неспроста мяте приписывают свойства афродизиака, а заодно и целую аптечку показаний. Мята снимает головные боли, успокаивает желудок, справляется с тошнотой, насморком, фарингитом, ангиной, работает как желчегонное и ветрогонное средство. И ко всему прочему, **УМЕЕТ НАСТРАИВАТЬ ЭНЕРГЕТИКУ:** если отношения в семье стали напряженными, надо купить аромакурительницу - ежедневные 2-3 капли эфирного масла мяты наладят погоду в доме.

В ЛИЦАХ

Не стоит забывать, что у мяты много лиц, точнее, видов. Большинством лечебных эффектов обладает, в первую очередь, перечная мята, самая мятная из всех из-за максимального содержания ментола (65%).

Ее можно узнать по зазубренным листикам с характерным фиолетовым отливом. Именно перечная мята отвечает за эффект слез из глаз, когда мы жуем жвачку или чистим зубы. В кулинарии же больше используется мята кудрявая - «завсегдатай» дачных участков. Она не такая резкая и жгучая, поэтому отлично оттеняет супы из ранней молодой зелени, входит в состав универсальных приправ для первых и вторых блюд, служит базой для домашних настоек и водки. Ну и чай у костра или камина - только с с ней. Ананасовую мяту, с округлыми листочками и желтой каймой, отличает легкий цитрусовый аромат. Она - идеальная компания овощным салатам, особенно с огурцами, и фруктовым десертам, преимущественно, с дыней. Бергамотовой мяте тоже приписывают «лимонный» шлейф, только еще более «одеколонный», с нотой лаванды. Понятно, почему, **ОНА ЧАСТЫЙ ГОСТЬ В СОСТАВЕ ПАРФЮМЕРНЫХ ИЗДЕЛИЙ.** Но не только. Бергамотовая мята чудесно заваривается в чай, замешивается в коктейли и используется в соусах к блюдам из баранины и рыбы. Самой необычной считается мята шоколадная, которую не спутаешь ни с какой другой из-за благородного темно-коричневого окраса листьев, но, к сожалению, не различишь по вкусу. Некоторые сверхчувствительные товарищи все же улавливают в ее привкусе шоколадный нюанс, другие же поступают проще – сводят в одном блюде мяту и шоколад.

ЕДА С ХОЛОДКОМ

Больше всего фанатов мятно-шоколадных лакомств среди англичан, чего только стоят их тонкие шоколадные пастилки с нежной мятной начинкой «After eight», или домашний шоколадный пирог с мятной пастой. Британцы вообще несколько помешаны на холодящей травке, их национальная гордость – соусы с мятой, чай с мятой, мятный ликер, мятный пудинг и даже мятное пиво.

Мята – трава неприхотливая и произрастает буквально под ногами у всей планеты, подобно сорняку. Однако, место на столе ей уделяют самое почетное и готовят весьма экстравагантными способами. На Кипре мяту добавляют в знаменитый сыр халлуми из козьего и овечьего молока. В Узбекистане кладут в тесто для лепешек. В Турции любят начинать трапезу с освежающей закуски из огурцов, мяты и йогурта, а во Франции на десерт едят холодный суп из дыни с мятой. На Руси издавна приправляли мятой щи для «духовитости», пекли мятные пряники и готовили мятные сбитни и квасы. Мятные напитки давно и повсеместно вошли в категорию «чего-то особенного». Жители американского штата Кентукки заработали себе отличный имидж, придумав освежающий алкогольный коктейль Джулеп (julep), в состав которого входят крепкий виски, листья садовой мяты, лед и сахарный сироп. А вкус легендарного кубинского хита всех времен и народов — мохито — «собирается» из рома, сахара, лайма, газировки и листьев уже другой мяты – перечной. Этот коктейль так полюбился московским жителям, что ни одно новое летнее предложение в ресторанах и барах не выдерживает конкуренции с его пьянящей свежестью. Из года в год бармены придумывают все новые вариации на одну и ту же неостывающую тему – мохито. Одним из последних достижений мысли стал горячий зимний мохито.

ЗИМНИЙ МОХИТО

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Ром — 30 мл

Мед — 1 ч. ложка

Лайм — ½

Листья перечной мяты

Зеленый чай — 150 мл

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Давим ступкой мяту и лайм. Добавляем мед. Заливаем зеленым чаем, подогреваем. Добавляем ром. Украшаем долькой лайма и веточкой мяты.

МЕД — САМОЕ СЛАДКОЕ ЛЕКАРСТВО

«— ТЕБЕ МЕДА, ИЛИ И ТОГО, И ДРУГОГО? — И ТОГО, И ДРУГОГО И МОЖНО БЕЗ ХЛЕБА». ЗНАМЕНИТАЯ ЦИТАТА ИЗ МУЛЬТФИЛЬМА ПРО ВИННИ-ПУХА ПОЛНА ВЕКОВОЙ МУДРОСТИ. СПРОСИЛИ БЫ МЕНЯ, Я БЫ ТОЖЕ НЕ СТЕСНЯЛСЯ - И МЕДА, И ПРОПОЛИСА, И ЯДУ. ВСЕГО - И ПОБОЛЬШЕ. ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, КРЕПКОГО СНА И ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ.

Текст: Макар Туманов

Особые свойства продуктов жизнедеятельности пчел были замечены тысячелетия назад, а в наше время всесторонне изучены и активно используются в апитерапии. В состав меда входит столько витаминов, минеральных веществ, аминокислот и ферментов, что проще сказать, чего в нем нет. Последние исследования показали, что из 24 элементов плазмы крови человека в меде содержатся 22. Не будем утомлять уважаемого читателя перечислением всех малопонятных терминов и буквенных обозначений. Расскажем, что конкретно дает пчела и в чем человеку польза.

ПЧЕЛИНЫЙ МЕД

Продукт питания, представляющий собой нектар, частично переваренный в зобе медоносной пчелы.

О лечебных свойствах меда всем нам известно. Мед полезен при простудах, заболеваниях печени, кровеносной системы, благотворно влияет на сердце, пищеварительную систему, обладает антибактериальным свойством и т.д. Природный антисептик - убивает вредоносные бактерии в желудочно-кишечном тракте, осуществляет профилактику гастритов и язвенной болезни. Природный антиоксидант - препятствует образованию раковых клеток. Природный антидепрессант - успокаивает, не дает развиваться стрессам и агрессии. Однако прежде чем включать мед в ежедневный рацион питания, проконсультируйтесь с лечащим врачом.

ПРОПОЛИС

Пчелиный клей, смолистое вещество, вырабатываемое пчелами для замазывания отверстий в улье и сохранения особого микроклимата. Попросту говоря, защита от сквозняков. Прополис - мощное противомикробное и противовирусное средство, обладает иммунологическим, регенерирующим, противовоспалительным, обезболивающим действием. Используется в виде мазей, растворов, настоек, применяется как внутрь, так и наружно. Помогает при ожогах, ранах, экземах. Применяется при пародонтозе, язве желудка, гастрите, панкреатите, туберкулезе, геморрое, простатите, гепатите. Строго по рекомендации врача!

ПЧЕЛИНЫЙ ПОДМОР

Тела погибших пчел.

В хитиновом покрове пчел находятся ценные вещества, стабилизирующие кровяное давление, оказывающие противовоспалительное действие. Отвары и настои из пчелинового подмора нормализуют функцию кишечника, применяются для лечения аденомы предстательной железы. Укрепляет сосуды, оказывает мочегонный, желчегонный эффект.

ПЧЕЛИНЫЙ ЯД

Производится органами рабочих пчел и маток. Оказывает благотворное влияние на общее состояние организма человека, укрепляет нервную систему, улучшает сон и аппетит. Входит в состав различных мазей (апитрин, апизатрон, вирапин) лечит ревматический полиартрит, подагру, радикулиты, невралгии, тромбофлебит, атеросклероз, псориаз, нейродермит, гипертонию, тахикардию и т.п. Пчелиный яд омолаживает клетки, неспроста среди долгожителей так много пчеловодов.

ПЕРГА

Цветочная пыльца, собранная пчелами, уложенная и утрамбованная в ячейки сотов.

Перга обладает высокими антимикробными свойствами, улучшает память и зрение, помогает при анемии, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, кровеносной системы. Поднимает иммунитет.

МАТОЧНОЕ МОЛОЧКО

Повышает жизненный тонус, повышает иммунитет, нормализует обмен веществ и функцию эндокринной системы.

А также забрус, воск, соты - нормализуют работу желудочно-кишечного тракта, улучшают обмен веществ.

СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ МЕДА

В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЦВЕТОЧНОГО НЕКТАРА, ИЗ КОТОРОГО СДЕЛАН ПЧЕЛИНЫЙ МЕД, У КАЖДОГО СОРТА СВОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ.

МЕД БЕЛОЙ АКАЦИИ оказывает общеукрепляющее действие, помогает при бессоннице, желудочно-кишечных, почечных заболеваниях, заболеваниях желчного пузыря и желчевыводящих протоков.

ГРЕЧИШНЫЙ МЕД - для укрепления сердечной мышцы, помогает при ревматизме, малокровии, желчно- и почечнокаменных заболеваниях. Чемпион по содержанию аминокислот, витаминов и микроэлементов, в частности, железа.

ЛИПОВЫЙ МЕД лечит ангину, насморк, заболевания органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, почек. Помогает при бронхиальной астме.

ГОРЧИЧНЫЙ МЕД выводит из организма токсические вещества, хорошее мочегонное средство, улучшает работу почек.

МАЛИНОВЫЙ МЕД - первое средство при простуде и гриппе, лечит стоматиты.

ЦИТРУСОВЫЙ МЕД поможет от бессонницы, снимет тревожность, стресс.

ЭВКАЛИПТОВЫЙ МЕД - сильное средство при заболеваниях дыхательных путей.

ЛАВАНДОВЫЙ МЕД тонизирует организм в целом, благоприятно действует на желудочно-кишечный тракт.

КАШТАНОВЫЙ МЕД стимулирует кровообращение.

РОЗМАРИНОВЫЙ МЕД особенно полезен больным астмой.

ЛИПОВЫЙ МЕД - отличное средство при простудных заболеваниях, отхаркивающее средство, помогает при мигренях.

ТИМЬЯНОВЫЙ МЕД - хороший антисептик, нормализует работу органов пищеварения.

МЕД ИЗ БОЯРЫШНИКА полезен для сердечной мышцы, имеет успокаивающее действие.

МЕД ИЗ КЛЕВЕРА - полезен при различных заболеваниях дыхательных путей.

ЦВЕТОЧНЫЙ МЕД - антисептик, помогает при простуде, благоприятно влияет на сердечную деятельность.

ПРИЗНАКИ ХОРОШЕГО МЕДА

Хороший мед – душистый, прозрачный, без осадка, тягучий, образует длинную нить, не разбрызгивается (как, например, клей), оторвавшись от ложки, сложится пагодой. Капните каплю на кожу и размажьте - в хорошем меде не будет комочков. Капните на бумагу - мед не растечется. Разведите ложку меда в горячей воде. Капните йод. Если поддельный мед произведен с добавлением крахмала, раствор посинеет. Если в мед был добавлен мел, раствор зашипит, когда вы капнете в него уксус.

Загустевание - естественный и неизбежный процесс жизни продукта. На качество меда не влияет. А вот если мед со временем не загустел, значит, в нем слишком много фруктозы, а полезных веществ, увы, нет.

ПРАВИЛА УПОТРЕБЛЕНИЯ

1. Смакуйте! Подождите, пока мед растает во рту, это усилит лечебный эффект.

2. Мед не любит высокую температуру, так что запивайте теплым, но не горячим чаем.

3. Не храните мед в открытой таре - он может впитать запахи других продуктов.

4. Не грейте и не кипятите мед, при температуре выше 40 градусов он начинает стремительно терять полезные свойства.

5. Сильный холод и влажность меду тоже не по вкусу. Оптимальный режим хранения - не ниже +5 градусов, в стеклянной, керамической, деревянной посуде с закрытой крышкой.

РЕЦЕПТЫ

ОТ КАШЛЯ

Очищенную редьку натереть на терке, отжать сок и смешать его с 1 ст. ложкой меда. Принимать по 2 ст. ложки смеси за 20 мин. до еды 3—4 раза в день при кашле.

ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩЕЕ СРЕДСТВО

1,5 стакана меда, 1 стакан кураги, 1 стакан чернослива, 1 стакан ядер грецких орехов, 1 стакан изюма без косточек, 2 лимона. Перемешать и залить медом. Принимать 3 раза в день за 30 - 40 минут до еды. Доза для взрослых - 1 ст. ложка, для детей - 1 ч. ложка.

МАССАЖ АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ

2 чайные ложки меда, 5 капель лимонного масла, 2 капли эвкалиптового, 2 капли масла лаванды перемешайте непосредственно перед процедурой. Нанесите массу на ладони и массируйте похлопывающими движениями проблемную зону. Постепенно усиливайте похлопывающие движения. Прижимайте руки плотно к телу и резко отрывайте. После процедуры тщательно смойте остатки меда, кожу смажьте увлажняющим кремом. Длительность одной процедуры - 7-10 минут на каждую зону, курс - 10-15 процедур.

МАСКА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ВОЛОС

Очистите лук репчатый, натрите на мелкой терке, смешайте с медом в пропорции 3:1. Массу вотрите в корни волос, оставьте на 30 - 40 минут, смойте теплой водой. Если добавить репейное масло, рецепт подойдет для сухих волос (в этом случае нужно надеть резиновую шапочку).

ПИТАТЕЛЬНАЯ МАСКА ДЛЯ ЛИЦА

2 чайные ложки меда разотрите с 1 ст. ложкой творога. Добавьте 2 ст. ложки теплого молока. Все тщательно размешайте. Маска накладывается на 10-15 минут. Смойте маску ватным тампоном, смоченным в теплой воде. Подходит для сухой кожи.

МЕД ИЗ ГЛУБИНКИ ЧЕРНОЗЕМЬЯ!

Торговые Ряды РОГОЖСКИЕ с 1932 года

Более 10 сортов
Доступные цены на самые популярные сорта:

Луговой - 400 руб/кг
Донник - 450 руб/кг
Гречишный - 450 руб/кг

С нами Ваш медовый месяц будет длиться круглый год!

Ждем Вас
на ФЕРМЕРСКОМ РЫНКЕ
в Торговый комплекс
«Рогожские Торговые Ряды»

ФАКТЫ

Пчеловод при помощи дыма не успокаивает пчел, а создает имитацию пожара. Пчелы при появлении дыма начинают запасать мед на дальнюю дорогу. А когда брюшко пчелы заполнено медом, оно не гнется, и пчела не может ужалить.

1 кг меда - это 4500 вылетов пчелы, нектар с 6-10 млн цветков.

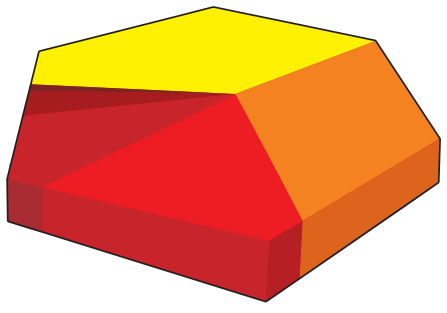
«Если вы заболели и ничего не помогает, обратитесь к пчелам». Гиппократ

Древнегреческий математик Пифагор объяснял свое исключительное долголетие и умственную работоспособность постоянным употреблением меда.

Тело умершего Александра Македонского перевозили за несколько тысяч километров погруженным в мед.

В Японии после взрыва ядерных бомб в Хиросиме и Нагасаки потребление меда стало национальной программой.

ТИПИЧНЫЙ АНАЛИЗ МЕДА



- **38,0 %** Фруктоза
- **31,0 %** Глюкоза
- **17 %** Вода
- **9,0 %** Другие сахара
- **4 %** Прочее
- **1,0 %** Сахароза

МЯСНОЙ ФАРШ: СКОЛЬКО В НЕМ МЯСА НА САМОМ ДЕЛЕ

ЛАКОМЫЕ ДОМАШНИЕ БЛЮДА – КОТЛЕТЫ, ГОЛУБЦЫ, ПЕЛЬМЕНИ, ЗАПЕКАНКИ, РУЛЕТЫ, ПИРОЖКИ И ПИРОГИ, ФРИКАДЕЛЬКИ – ПОСТРОЕНЫ ВОКРУГ ОДНОГО ПРОДУКТА. ВОКРУГ ФАРША. И ИМЕННО ОТ КАЧЕСТВА ФАРША ЗАВИСИТ, БУДУТ ЛИ ВКУСНЫМИ ВСЕ ЭТИ ЯВСТВА.

Текст: Марина Колесникова

ГДЕ ПОКУПАТЬ

Самое главное правило покупки фарша гласит – приобретайте его только в проверенных местах. Торговая точка, в ассортименте которой есть мясная продукция, должна иметь ветеринарную лабораторию и профессиональное холодильное оборудование. Дело в том, что фарш нельзя хранить в тепле долго. А специалисты ветеринарной лаборатории должны вести постоянный контроль качества мясной продукции.

ВАЖНОСТЬ ЭТИКЕТКИ

Этикетки читать скучно, но нужно. Они могут точно указать дату производства, вес, если продукт заморожен, то при какой температуре, условия хранения, пищевую и энергетическая ценность, срок годности и адрес производителя. Если фарш покупается «на развес» на рынке, то покупатель в праве попросить сертификат на данную продукцию и/или ветеринарную справку.

На этикетке должно быть указано, из какого мяса сделан фарш. Кроме самого мяса (или птицы) ГОСТ допускает наличие в фарши сои (не более 10%) и натуральных специй (соль, перец). Профессиональных поваров наличие сои в фаршах не смущает, так как она помогает удерживать влагу, что очень благотворно влияет на окончательный продукт.

Никакого хлеба, яиц, молока в фарше быть не должно. А вот в полуфабрикатах в виде котлет могут быть все эти ингредиенты.

СМОТРЕТЬ И НЮХАТЬ

Важный и легкий критерий оценки качества фарша – это его внешний вид. Не спешите, перед покупкой внимательно приглядитесь к товару. Качественный фарш имеет однородный состав, в нем нет ни костей, ни хрящей, ни сухожилий, только свежее мясо (или птица) и (иногда) жир. Цвет фарша может варьироваться от темно-красного до светло-розового. Если есть темные пятна, то, скорее всего, на изготовление фарша пошло не свежее мясо. Фарш должен быть ярким и блестящим. А если он серый и тусклый, то его уже давно держат на прилавке и его качество весьма сомнительно.

Фарш не должен сильно пахнуть специями и приправами. Часто с помощью, к примеру, ароматного чеснока нечестные продавцы пытаются скрыть запах тухлого мяса.

Иногда фарш выделяет некоторое количество сока. Это не страшно. Если сок ярко-красный, в меру прозрачный – фарш свежий, а темный, густой и мутный – лучше фарш не покупать.

КОТЛЕТА – ВСЕМИРНАЯ ИСТОРИЯ ОБМАНА

Самое популярное блюдо из фарша – это котлета. И кажется, что котлета – добротная, домашняя, сытная была в нашей кулинарии всегда. Но если копнуть вглубь гастрономической истории, то окажется, что наша котлета – это блюдо-обманка, чье название подразумевает совершенно не то, что мы имеем на тарелке. Для нас котлетка – это прокрученное в мясорубке мясо, щедро сдобренное вымоченным в молоке хлебом, яйцом и репчатым луком, а иногда и чесноком. А для европейцев котлета (от французского cotelette, производное от cotele – ребристый и cote – ребро) – это тонкий кусок мяса на кости, причем, из бедерной кости птицы или реберной кости животного.

Именно такая котлета вплоть до революции подавалась на Руси к званым обедам, и именно о ней классик вкусно написал «еще бокалов жажда просит, залить горячий жир котлет». А для нашей привычной котлеты из рубленого мяса у европейцев, есть свое собственное название — крокет.

Кусок мяса на кости назывался котлетой у нас недолго. Вскорости домашние хозяйки смекнули, что из такого добротного кусмана мяса может получиться отличное блюдо, и принялись это мясо активно рубить и готовить вкусное и экономное блюдо – котлетки. А для мяса на кости осталось название — отбивная, а без кости – эскалоп, а если еще и сухарями обсыпать, то – шницель. Чтобы вас еще больше запутать, добавим, что шницель может быть как на кости, так и без, а если в шницеле сделать надрез и нафаршировать его, к примеру, сыром с ветчиной, то получится уже кордон блю.

ИНТЕРВЬЮ С ПРОДАВЦОМ

СВЕТЛАНА, продавец в ТК «Рогожские Торговые Ряды»

— Какой ассортимент фарша вы предлагаете?

— Мы продаем и моно-фарши, т.е. сделанные из одного вида мяса или птицы, и смешанные фарши. Именно смешанные пользуются большей популярностью, у меня никогда не залеживается фарш из говядина со свининой или из говядины с бараниной. Впрочем, наши покупатели охотно берут и фарш из одной говядины, курицы или индейки.

— Предлагаете ли вы какие-нибудь экзотические виды фарша?

— Нет. Ведь из фарша делают самые традиционные домашние блюда – котлеты, фрикадельки, пельмени – и тут нет места для непонятных экспериментов.

— Посоветуйте – как покупателям определить качество фарша?

— Хороший фарш можно сразу определить по цвету – он должен быть розовым, без серых пятен, без инородных вкраплений.

— Как лучше хранить фарш дома – в холодильнике или в морозильнике?

— В морозильнике. Вы можете разделить фарш на несколько порций, скажем – граммов по 500 или 400, и размораживать пред приготовлением именно столько фарша, сколько вам нужно. Повторной заморозке фарш лучше не подвергать.

— Каков максимальный срок хранения фарша?

— В холодильнике - сутки, в морозильнике до 3 месяцев.

— Какие специи, приправы или другие ингредиенты допустимы при приготовлении фарша?

— В фарше, кроме мяса, есть место только соли и черному молотому перцу.

ОТЛИЧНЫЕ ЦЕНЫ НА МЯСО И ПТИЦУ ИЗ ВОРОНЕЖА, ТУЛЫ И РОСТОВА!

СВИНИНА	Лопатка без кости	250 руб
ГОВЯДИНА	Шейка	250 руб
	Лопатка	240 руб
ИНДЕЙКА	Филе б/к	300 руб
	Бедра б/к	300 руб
БАРАНИНА		350 руб
ТЕЛЯТИНА		350 руб
КОРЕЙКА		290 руб
КУРИЦА		108 руб
КРЫЛЬЯ		80 руб

цена указана за 1 кг

Ждем Вас на фермерском рынке в Торговом комплексе «Рогожские Торговые Ряды»

АЛЕКСЕЙ ЧУМАКОВ: «Что бы я ни начал готовить, все получается!»

Текст: Людмила Кузьмина

НЕ КАЖДЫЙ «НАРОДНЫЙ АРТИСТ» СТАНОВИТСЯ ПО-НАСТОЯЩЕМУ НАРОДНЫМ, БЕЗ КАВЫЧЕК. АЛЕКСЕЮ ЧУМАКОВУ ЭТО УДАЛОСЬ. ФИНАЛИСТ КОНКУРСА «НАРОДНЫЙ АРТИСТ» (2003) ЗА НЕСКОЛЬКО ЛЕТ УВЕРЕННО ВОШЕЛ В ЧИСЛО НАИБОЛЕЕ ВОСТРЕБОВАННЫХ МОЛОДЫХ ПЕВЦОВ И ВЕДУЩИХ. СЕЙЧАС АЛЕКСЕЙ ЗАПИСЫВАЕТ НОВЫЙ АЛЬБОМ С МУЗЫКАНТАМИ МИРОВОГО УРОВНЯ, МНОГО ВЫСТУПАЕТ, ВЕДЕТ ИНТЕРАКТИВНОЕ ШОУ И ЖАЛЕЕТ ТОЛЬКО О ТОМ, ЧТО В СУТКАХ НЕ 48 ЧАСОВ.

— Алексей, давайте начнем с самого начала. Вы родом из Самарканда?

— Да, это удивительный, древний восточный город, который входит в список Всемирного наследия ЮНЕСКО как город - перекресток культур. Моя жизнь – это тоже перекресток культур: папа у меня болгарин, а мама – армянка, родился и вырос в Самарканде, взрослел в Тюмени, сейчас живу в Москве.

— Наверное, с детства мечтали о сцене?

— Сколько себя помню, я всегда пел, выступал на школьных концертах, участвовал в постановках школьного кукольного театра. Рано начал сочинять, выступать с «живым» коллективом в клубах и ресторанах, зарабатывать деньги и помогать родителям. Это была хорошая школа. На региональном конкурсе «Голоса «Европы плюс» в Кемерово я победил сразу в трех номинациях: как вокалист, композитор и аранжировщик. А на тюменском конкурсе «Ступени» в течение нескольких лет писал песни для молодых исполнителей, постоянно завоевывая дипломы лучшего композитора и аранжировщика. Так что в Москву я приехал подготовленным.

— Как вас приняла столица? И удалось ли вам полюбить ее?

— Старая Москва – потрясающая. Я очень люблю Камергерский переулок и Чистые Пруды. Но как только выезжаешь на Третье транспортное кольцо, ты видишь с одной стороны совершенно раздолбанные пятиэтажки, а с другой стороны - какие-то элементы Нью-Йорка, трубы и безликие палатки зеленого цвета. В результате, весь антураж Москвы почти полностью разрушен. И даже если человеку нравятся небоскребы, то их недостаточно, чтобы влюбиться в столицу России. Ну, а любителям старой Москвы времен размеренности и конной артиллерии, не хватит тех немногих полуразрушенных старых зданий, потому что уж очень сильно отвлекают внимание небоскребы и грязные сталинки. К сожалению, у города уже нет своей концепции. Я надеюсь, что Сергей Семенович Собянин будет именно тем человеком, который эту концепцию придумает. Я совершенно уверен в этом человеке, так как жил в Тюмени, когда Сергей Семенович был губернатором Тюменской области.

— Не так давно вы проводили в «Останкино» мастер-класс по пластическому гриму. Как зародилось это увлечение?

— Художественные способности достались мне от отца. Он - художник-оформитель, в свое время реставрировал крупнейший в Средней Азии Алексеевский собор. А в создаваемых мною образах воплотились персонажи книг потрясающего Стивена Кинга. Кстати, книга, которую я сейчас пишу в свободное время, которого нет, - это психологический триллер и своеобразная дань любимому автору.

— В вашем творческом багаже немало хитов: «Необыкновенная», «Тут и там», «Я от тебя схожу с ума». А какая песня вам особенно дорога?

— Новая! Вы очень скоро ее услышите, она называется «Девочка, девушка, женщина». Это мой подарок прекрасной половине человечества!

— Недавно вы спели дуэтом с группой Boyz II Men. Какие впечатления?

— Потрясающие! Я пел перед их выступлением на закрытом концерте в Москве. Они услышали, им понравилось, и они пригласили меня на сцену исполнить с ними их хит «End of the Road».

— С кем еще вам бы хотелось спеть?

— С великим Стиви Уандером! Это человек, голосом которого поет Бог. Во всем, что он делает, огромное количество любви и добра.

— Алексей, как вы предпочитаете отдыхать?

— Я не нуждаюсь в развлечениях. В моей жизни и так хватает суеты и постоянного стремления куда-то, я толком не сплю и не успеваю полностью перезагрузиться. Поэтому идеальный вариант путешествия для меня – это Мальдивы. У артистов ведь достаточно большое количество концертов, съемок, общения, в процессе которого смешивается разная энергетика людей, поэтому, чтобы полноценно отдохнуть, мне необходимы тишина и спокойствие. На Мальдивах я плюхался в Индийский океан, рассматривал рыбок, лежал в шезлонге, наслаждаясь прохладным ветерком и уединением.

— Вам приходится много путешествовать по работе. Какие страны произвели на вас самое неизгладимое впечатление?

— Недавно я побывал в Израиле, у меня там был концерт. Я – человек верующий, поэтому мне очень хотелось увидеть Храм Гроба Господня и остальные древнейшие подтверждения существования Господа. Единственный неприятный момент заключался в том, что я не всегда чувствовал себя в безопасности, так как Иерусалим – город неоднозначный. Как сказал наш гид: «Там, где есть божественность, есть и достаточное сосредоточение дьявольской силы». Там, как под микроскопом, обнажаются как святые деяния, так и им противоположные. Всем советую посетить столицу Израиля. Хотя бы ради того, чтобы в очередной раз подтвердить свое состояние веры. Иногда нужно соприкоснуться с чем-то необыкновенным в жизни, чтобы окончательно убедить себя в наличии того или иного чуда. Лично я для себя понял, что чудо было, я получил нужное тому подтверждение и испытал огромное удовольствие от соприкосновения с чем-то более чем высоким.

— А как вам еврейская кухня?

— Меня очень сложно удивить в этом плане, поскольку я действительно много путешествую по миру и являюсь человеком искушенным в этом смысле. Не совсем просто удивляться чему-то, если ты и так уже попробовал немало интересного и необычного. Поэтому не могу сказать, что какое-то блюдо меня сильно поразило и удивило какими-то новыми вкусовыми ощущениями.

— Сами готовите?

— К сожалению, очень редко. Но если я приглашаю в свой дом друзей и накрываю для них стол, то чаще всего готовлю шашлык – это мое коронное блюдо.

— Какую кухню предпочитаете?

— Поскольку я человек восточный, то и пристрастия у меня соответствующие. Люблю мясо, свежие овощи и разнообразную зелень, соевый соус и специи, обожаю плов, кабачки, пирожки с курицей, манты, суши ем только по настроению. А любимое мое лакомство – лук и чеснок, могу есть их тоннами, хотя кому-то это, возможно, покажется странным. Вот совсем недавно с хлебом и салом съел три или четыре головки лука – и был просто счастлив! Вообще у восточных мужчин это в крови – вкусно готовить. Что бы я ни начал готовить, у меня все получается. Это я говорю без какого-либо хвастовства, просто так оно и есть на самом деле!

БЛИЦ-ОПРОС

В работе наибольшее удовольствие мне доставляет....
живое выступление на концертах.

Я считаю себя счастливым человеком, потому что...
я верю в добро, со мной рядом мои близкие.

Я отдыхаю, когда....
работаю.

В одежде предпочитаю...
классический стиль, и марка тут неважна. Главное, чтобы было к лицу.

Я люблю тратить...
деньги на родных и близких. На себя жалко, потому что делать подарки всегда приятнее кому-то.

В ресторанах я заказываю...
то, от чего не поправляются. Например, овощи, фрукты, морепродукты и зелень.

Я вижу успех как...
максимально комфортное пребывание на Земле.

Самое сложное для меня...
болезнь близких.

Мечты о чем-то большем – это...
нормальная стратегия жизни. Правильные амбиции, которые заставляют все время идти вперед, развиваться!

РЕЦЕПТЫ ОТ АЛЕКСЕЯ ЧУМАКОВА

САЛАТ ИЗ ЛИСТОВОГО САЛАТА С ПОМИДОРАМИ	ТЕЛЯТИНА, МАРИНОВАННАЯ В СОЕВОМ СОУСЕ С ЧЕСНОКОМ И ИМБИРЕМ
ПРИГОТОВЛЕНИЕ	
Время приготовления – 10 минут.	**Время приготовления** – 1 час.
Ингредиенты на 4 порции: 4 средних помидора, любой листовой салат, 1 болгарский перец, соль, сахар, черный молотый перец, винный уксус, 40 г воды, 2 ч/л оливкового масла, 1 ч/л соевого соуса.	**Ингредиенты на 4 порции:** 500 г телятины, 100 г соевого соуса, 1 ст/л крахмала, зубчик чеснока, 1 ч/л тертого корня имбиря, растительное масло для жарки.
Порезать дольками помидоры и болгарский перец, порвать салат, добавить соль, сахар, перец, капельку винного уксуса, воду, оливковое масло и соевый соус. Перемешиваем и даем постоять 2-3 минуты.	Телятину нарезать ломтиками, каждый ломтик немного отбить с обеих сторон. В небольшой кастрюле сделать маринад: налить соевый соус, добавить крахмал, измельченный чеснок, имбирь, и все перемешать. Мясо положить в маринад и оставить на полчаса. Затем вынуть, дать маринаду стечь и жарить мясо на хорошо прогретой сковороде по 3 минуты с каждой стороны.

10 СОВЕТ. ТОЧКА ЗРЕНИЯ ОДНОГО ДИЕТОЛОГА

С НОВЫМ ГОДОМ, ДЕТВОРА!

ЕКАТЕРИНА БЕЛОВА, диетолог, руководитель центра персональной диетологии «Палитра Питания».

ЧЕМ МЫ РИСКУЕМ, ПРЕДЛАГАЯ МАЛЫШУ ОЧЕРЕДНУЮ ШОКОЛАДКУ?
КАК ВОСПИТАТЬ У ДЕТЕЙ ЛЮБОВЬ К ПОЛЕЗНОЙ ЕДЕ?
ИЗ ЧЕГО МОЖЕТ СОСТОЯТЬ ПРАВИЛЬНОЕ ДЕТСКОЕ МЕНЮ НА НОВЫЙ ГОД?
РАССКАЗЫВАЕТ ДИЕТОЛОГ, ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР И ГЛАВНЫЙ ВРАЧ ЦЕНТРА «ПАЛИТРА ПИТАНИЯ» ЕКАТЕРИНА БЕЛОВА.

Текст: Саша Хлое

МИФ О ГЛЮКОЗЕ

По большому счету, жить без сладкого, как бы это ни было грустно для производителей конфет, можно и нужно. Нет у организма потребности в сладком в принципе. А то, что нам из телевизора рассказывают, как глюкоза необходима для мозга и как ее можно получить из колы и конфет – ерунда полная. Есть источники сложных углеводов, такие как каши, крупы, макароны, зерновой хлеб. Из них организм великолепно получает ту самую глюкозу, в которой нуждается. Причем, для расщепления таких углеводов организм трудится и в результате приобретает здоровый рабочий тонус. А сахар в чистом виде – это концентрат легко усвояемых углеводов, с опасным переизбытком, из-за которого может нарушиться обмен веществ.

СЛАДКАЯ БОМБА

Итак, в чем главная опасность сахара для детей. Начнем с зубов. Стоматологи утверждают, что пока до трех лет все аккуратно закладывается в молочные зубы, сладкое разрушает эмаль коренных. Второе. Риск возникновения сахарного диабета. Любой съеденный кусочек шоколадки РЕЗКО ПОВЫШАЕТ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ, и в организме происходит выброс большой дозы инсулина, чтобы вернуться к исходной норме сахара. Если такие сладкие «стрессы» происходят часто, запускается нехороший механизм, который может привести к диабету, если не в детском возрасте, то чуть позже, но тоже довольно скоро.

ОШИБКА РОДИТЕЛЕЙ

Понятно, что сладкое для нас – это некий праздник. Причем родители часто сами создают ажиотаж вокруг конфет. И тем, что дарят сладкое на праздники. И даже тем, что запрещают и дают редко. Вообще из сладкого постоянно создается культ. Особенно когда мы сами едим, а малышам не даем. Это самое большое заблуждение взрослых. Ведь дети, особенно в возрасте до 3-х лет, постоянно копируют родителей. Вы можете говорить все, что угодно, но если делаете по-другому – эффекта не будет. Так что мой совет. Не приучайте малышей к сладким сувенирам. И не дарите конфеты на Новый Год. ТА ЖЕ ПРОСЬБА И К ОРГАНИЗАТОРАМ НОВОГОДНИХ ЕЛОК. ВЕДЬ ПОСЛЕ КАЖДОГО ПРЕДСТАВЛЕНИЯ РЕБЕНОК ПОЛУЧАЕТ БОЛЬШУЮ КОРОБКУ СЛАДОСТЕЙ, А ЗА ВСЕ ПРАЗДНИКИ СЪЕДАЕТ НЕСКОЛЬКО ТАКИХ КОРОБОК. ПОРА УЖЕ ДЕДУ МОРОЗУ БЫТЬ ОРИГИНАЛЬНЕЙ - ПОДАРКИ ДАРИТЬ ПОЛЕЗНЫЕ.

ЧТО МОЖНО

Если все же сладкое, то пастила, мармелад, зефир. Они считаются самыми диетическими сладостями. То, что делает их желеобразными и полезными – агар-агар (растительный желатин) – добывают из водорослей, богатых пектином, веществом, которое подобно клетчатке, чистит нас. Однако, не стоит забывать, что и это лакомство точно так же повышают сахар крови. При выборе мармелада, остановитесь не на советском, который еще и вывален в сахарной обсыпке, а на специальном детском жевательном мармеладе с низким содержанием сахара. Еще классический мармелад, похожий на желе, только более густой, который раньше продавали пластами. Он считается самым здоровым.

ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ

Фрукты и овощи, красиво уложенные в виде мозаики, рисунка, человечка – идеальный вариант праздничного блюда. То, что мы не прививаем детям любовь к фруктам и овощам, обернется нелюбовью к ним и во взрослом возрасте. Я сейчас часто сталкиваюсь с этой проблемой: клиенты просто не любят вкус фруктов и овощей и не могут ввести привычку есть их регулярно. Малышу нужно объяснять: «смотри, какое яблочко! Оно тебе даст такие-то витамины и такие-то силы, а еще – какое оно красивое!» Или вырезать из яблока смешные фигурки. Еще лучше приготовить фруктовый торт вместе с ребенком.

Если малыш сам что-то лепил или даже просто подносил, он обязательно потом и с большим удовольствием будет это есть.

НАПИТКИ

Крайне негативно отношусь к покупным сокам. Пюре еще туда-сюда. А вот сами соки, особенно осветленные, - им точно «нет». Если уж сок из магазина, то с мякотью. И не нужно забывать, что это тоже «еда». Нечто дополнительное, как десерт, как кефир. Кроме того, сок – слишком высоко концентрированный напиток, который может сильно раздражать слизистую желудка, вызывать гастриты, нарушения стула, к тому же он тоже довольно быстро повышает сахар крови. Так что не стоит переводить детей исключительно на соки. Ребенок должен пить воду. А для вкуса добавляйте в водичку душистые фрукты.

ПРАЗДНИК

Утром 31 декабря хорошо бы поинтересоваться у малыша, что он хочет съесть на праздник. Выбрать самое диетическое и приготовить вместе с ним. Раз Новый год, значит, поздний ужин. А на ночь малыша не надо закармливать. Зачем его перевозбуждать. Даже пусть он съест что-то с общего стола, но у него обязательно должно быть свое особое блюдо. Салатик, кашка или немного разноцветных макарон. Что-нибудь красивое и смешное. Пюре с забавной рожицей. Или та же котлета с гречкой. Только сделайте ее веселой. Добавьте морковкой улыбочку, горошинками - глазки. И получится замечательный крокозябр, которого здорово съесть на Новый год. Ведь ребенку не надо много. Ему нужны положительные эмоции и чуть-чуть еды.

ФРУКТОВОЕ ЖЕЛЕ ИЗ АГАР-АГАРА

ИНГРЕДИЕНТЫ ИЗ РАСЧЕТА НА 4 ПОРЦИИ:

сухой агар-агар - 5 г
апельсин - 2 шт.
банан - 1 шт.
клубника - 100 г
вода - 0.5 л

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Агар-агар замочить в воде на 30 минут. Потом поставить вариться на среднем огне. Как только в кастрюле сформируется однородная жидкость, поварить еще 5 минут уже на медленном огне, постоянно помешивая. Затем процедить массу.

Выжать сок из апельсинов – добавить в варево. Нарезать банан тонкими кружочками, а клубнику – дольками, и разложить в чашки. Разлить в чашки еще не застывшее желе и аккуратно размешать. Поставить в холодильник на полтора часа.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ – ЭТО ПРОСТО! ВОЛШЕБНАЯ МЕТОДИКА

ЛЮДМИЛА СИТНОВА, психолог высшей категории, член ППЛ (Профессиональной Психотерапевтической Лиги), сказкотерапевт.

ДЕКАБРЬ, КОНЕЦ ГОДА...САМОЕ ВРЕМЯ ПОДВЕСТИ ИТОГИ ГОДА УХОДЯЩЕГО И ЗАПЛАНИРОВАТЬ СЧАСТЛИВЫЕ СОБЫТИЯ ГОДА НОВОГО. ПОРОЙ МЫ С ГРУСТЬЮ ЗАМЕЧАЕМ, ЧТО В НАШЕЙ ЖИЗНИ МАЛО РАДОСТНЫХ СОБЫТИЙ, УСПЕШНЫХ НАЧИНАНИЙ. МЕНТАЛИТЕТ РОССИЙСКОГО ЧЕЛОВЕКА НАПРАВЛЕН НА КРИТИКУ СЕБЯ, СВОИХ БЛИЗКИХ, РАБОТЫ, РУКОВОДСТВА И ДАЖЕ СВОЕЙ СТРАНЫ.

ХОРОШЕЕ НАЧАЛО – ПОЛОВИНА ДЕЛА.
ПЛАТОН

Проводя тренинги для детей и взрослых и задавая вопрос: «Что успешного, хорошего произошло с вами за неделю?», зачастую сталкиваешься с невозможностью участников найти хотя бы одно хорошее событие. Фокус внимания часто направлен на неприятности, которыми мы с удовольствием делимся со своим окружением, чем, к сожалению, их (неприятности) только усиливаем.

Пора, наконец, остановиться и сказать себе: «Все! Хватит! **Сила в настоящем моменте, здесь и сейчас!** Именно сейчас я могу начать создавать ту жизнь, которую хочу!» **Попробуйте самому себе составить счастливый гороскоп на 2011 год.** Можно расписать его подробно на каждый месяц, а можно пройтись крупными мазками по сезонам будущего года. **Практика показывает, что гороскопы, которые мы сами себе составляем, работают!** Одна участница тренинга на май записала в своем гороскопе поездку в Израиль и благополучно забыла об этом. Через два года она случайно наткнулась на свой гороскоп и вспомнила свою волшебную поездку по Израилю,когда все сложилось как бы само собой: и место нашлось в группе, хотя их давно уже не было, и билет ей сначала купили, а уж потом она отдала деньги. Чудеса, да и только! Другая участница встретила своего суженого именно в том месяце, который указала в гороскопе, третья нашла работу, о которой давно мечтала! А сколько удовольствия и радости приносит сам процесс сочинения гороскопа!

Часто мы зацикливаемся на своих проблемах, и тогда они начинают расти как на дрожжах... А если посмотреть на них как на новые возможности, откуда ни возьмись приходят интересные решения. Ведь из любой самой тупиковой ситуации есть не менее семи–восьми выходов!

Итак, начинаем путь к своему успеху! Без любви к себе ничего не выйдет! Есть несложное упражнение, которое одинаково подойдет для взрослых и детей, нужно просто сказать: **«Я – хороший!».** Оказывается, далеко не каждый может это сделать! Что же мешает почувствовать и сказать это? Да все та же наша уже укоренившаяся привычка критиковать все и вся, включая себя. Любовь к себе начинается тогда, когда мы перестаем критиковать себя. Критика лишь усиливает то, что мы критикуем в себе и других, ухудшая положение.

«НЕВАЖНО, НАСКОЛЬКО НЕЛЕП, ГЛУП И СМЕШОН Я МОГУ БЫТЬ, ЭТО Я, И Я ДОЛЖЕН БЫТЬ ПАТРИОТОМ СЕБЯ!», — АМЕРИКАНСКИЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ Э.ШОСТРОМ

ВОЛШЕБНАЯ МЕТОДИКА

Как-то на тренинге было предложено написать **мини-сочинение** о своем «непутевом» друге (ребенке, жене, муже, родителе, начальнике и т.д.), представив его (ее) диаметрально противоположный образ: лентяй становится трудоголиком, хам – душкой, двоечник – отличником, неряха – аккуратистом. Тут можно порезвиться от души, привлечь все свое воображение и юмор! Итак, одна вполне несчастная жена, страдающая от невнимания супруга, как-то раз села и накатала такое сочинение, да так увлеклась, что прохохотала целый час и получила громадное удовольствие от самого процесса! Написала и забыла... И вдруг непутевый муж совершенно беспочвенно начал оказывать ей давно забытые знаки внимания: дарить цветы, продукты домой с рынка носить, вроде как медовый месяц у них начался! И это-то после десяти лет довольно несчастной жизни! И так это Марине понравилось, что она написала цикл таких мини-сочинений и о своих мальчишках – сорванцах, и о свекрови, и о работе тогда еще нелюбимой. И все в ее мире изменилось, посветлело, заискрилось... Ну и дела, восхитилась Марина, и стала консультантом-волшебником для своих подруг. Ведь счастье, как и несчастье, очень заразительно!

Есть достаточно простое и эффективное упражнение — **«Зеркало»**, помогающее научиться принимать и любить себя. Каждое утро, стоя перед зеркалом, скажите себе несколько одобряющих (а не критических, как обычно) слов. Приобретите новую привычку с одобрением принимать свое отражение в зеркале, находить достоинства, а не недостатки, чем, как правило, виртуозно владеют особы женского пола, ведь именно они так зациклены на внешности. Недаром писала Софи Лорен: «НИЧТО ТАК НЕ КРАСИТ ЖЕНЩИНУ, КАК УБЕЖДЕННОСТЬ В СВОЕЙ КРАСОТЕ».

Невероятно важно научиться относиться к себе, как к любимому человеку. Именно поэтому своим клиентам я часто рекомендую выполнять не менее трех желаний, своих, конечно, в день. Тогда мы начинаем идти по пути исполнения желаний. Желания могут быть самыми разными, надо просто остановиться на минутку в дневной суете и спросить себя: «А что я хочу на самом деле?», и получить ответ. Может быть тебе захочется позвонить другу, которого ты давно не видел, или купить себе что-то особенное, а может быть, просто улыбнуться и проскакать на одной ножке... Тем самым мы устанавливаем связь с самим собой, начинаем лучше понимать себя, а значит – и других. Вы замечали, что ваши знакомые, приходя в гости, на вопрос, что они хотят – чай или кофе, черный чай или зеленый, отвечают: «Мне все равно» или «Я не знаю»? Это лишь говорит о том, что связь с самим собой слабая и почти забытая.

Быть счастливым очень просто, надо просто на ровном месте войти в это состояние, ощутить его в своем теле, и оно не замедлит явиться. Предлагаю поменять причину и следствие местами, мы привыкли, чтобы сначала нас осчастливили, а уж потом мы порадуемся. Попробуйте, просто почувствуйте без какой-либо причины себя счастливым, и мир отзовется, тут же подтвердит это, только замечайте. Ведь окружающий мир – это наше зеркало.

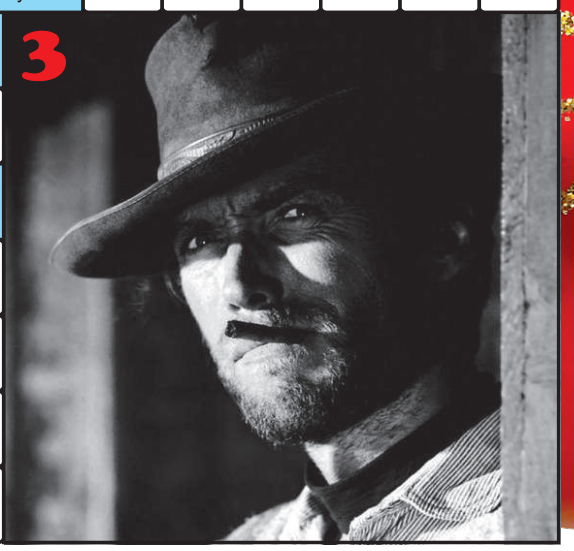
В ЗАКЛЮЧЕНИЕ ХОЧЕТСЯ ПОЖЕЛАТЬ НАШИМ ЧИТАТЕЛЯМ СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМИ ТВОРЦАМИ СВОЕЙ ЖИЗНИ И ПОМНИТЬ, ЧТО У ВАС ЕСТЬ ВОЛШЕБНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ, О КОТОРЫХ МЫ СЕГОДНЯ ГОВОРИЛИ: ВАШ ГОРОСКОП, МИНИ-СОЧИНЕНИЕ, ВОЛШЕБНОЕ ЗЕРКАЛО, СОСТОЯНИЕ «Я - СЧАСТЛИВЫЙ» И СИЛА НАСТОЯЩЕГО МОМЕНТА.

БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ!

СКАНВОРД

Незатейливо скисшее молоко
Станция московского метро
Столичный россиянин и автомобиль
Храм всех богов
Дед Мороз по возрасту
Мелкая родственница селедки
Безветрие на море да и в жизни
Рыжий гриб, но не рыжик
Мясо не для мусульман
7
Хлебный злак
Сородич осьминога и каракатицы
Парагвайский чай из калабаса
И снежная, и ромовая
Обувь Деда Мороза
Какой зверь был символом 2007 года?
Морской угорь в японской кухне
Кормовой злак
Тигровое или королевское ракообразное
Сорт крупных сладких яблок
Самый новогодний фрукт
Овощ, которого нечистая сила боится
Утонченная сестра сардельки
Крестьянин-скотовод в Монголии
3
Шкатулка-сундучок
Дорогой друг по-мексикански
1 Александр ...
3 Клинт ...
Деление на круге компаса
Популярный в Азии соевый творог
4
Пряность, которой пахнет арак
9
Водонагреватель из мифов
Изнанка (разг.)
Редкий в России овощ, похожий на чертополох
Памятник-столб
Другое название грузинской лезгинки
Ставка платы за пользование чем-либо
Сарай для сушки снопов
Необыкновенный бег пса Барбоса (киношн.)
1
Метафора, гипербола, аллегория
Канцелярский прибор, штампующий конфетти
Баррель по-русски
Пряный подходит для сельди
Порча взглядом
Выносит приговор или назначает штрафной
2
Аукцион
5
Лубяная корзинка для ягод
Разменная монета Индии
Яичница-болтушка
Репутация на французский лад
Нувориш
Уютно свитое жилище
Фабричный клубок пряжи
Благодарное слово
Спортивная игра в две корзины
Брат символа 2011 года
Разновидность кабачка
2 Ксения ...
Остров группы Малых Зондских островов
В праздник ломится от яств
Символ уходящего 2010 года
Зеленый уральский самоцвет
Кукуруза по-испански
Часть света, славная восточной кухней

Неотесанный бриллиант
Торговец стариной
Прокрустова постель
Плоды этого дерева жарят не только французы
Масличное растение из рода капуста
Товар из булочной
Наливное, но не яблоко, а судно
Основной ингредиент суши
Рыбацкая сеть промышленных масштабов
8
Тонкорунное домашнее животное
6



УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!
ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД ПРИНИМАЮТСЯ С 22 ПО 29 ЯНВАРЯ 2011 Г. ПО ТЕЛЕФОНУ (495) 678-34-70

КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО:

1	2	3	4	5	6	7	8	9

ВЫСТАВКА - ЯРМАРКА ТОВАРОВ НАРОДНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ НА РОГОЖКЕ

НА ЯРМАРКЕ ПРЕДСТАВЛЕН ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ ТОВАРОВ ОТ РОССИЙСКИХ И ЗАРУБЕЖНЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ.

ВРЕМЯ РАБОТЫ:
С 11.00 ДО 21.00
ЕЖЕДНЕВНО

- ОДЕЖДА (ЖЕНСКИЙ И МУЖСКОЙ ТРИКОТАЖ)
- ОБУВЬ (БЕЛОРУССИЯ)
- МЕХОВЫЕ ИЗДЕЛИЯ
- АЛТАЙСКИЙ МЕД
- БЫТОВАЯ ТЕХНИКА ИЗ ИСПАНИИ
- ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ
- ЮВЕЛИРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ
- ДЕТСКОЕ ТВОРЧЕСТВО
- ПОСУДА
- КОСМЕТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

НА НАШЕЙ ЯРМАРКЕ ВЫ НАЙДЕТЕ ВСЕ САМОЕ НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ СЕБЯ И СВОЕЙ СЕМЬИ! (ЦЕНТРАЛЬНОЕ СТРОЕНИЕ ТОРГОВОГО КОМПЛЕКСА «РОГОЖСКИЕ ТОРГОВЫЕ РЯДЫ», 2 ЭТАЖ)

ДОМ ВЫСОЦКОГО НА ТАГАНКЕ

25 ЯНВАРЯ 2011 ГОДА ЗАМЕЧАТЕЛЬНОМУ ПОЭТУ И АКТЕРУ ВЛАДИМИРУ ВЫСОЦКОМУ ИСПОЛНИЛОСЬ БЫ 73 ГОДА. В ЭТОТ ДЕНЬ ПОКЛОННИКИ ЕГО ТВОРЧЕСТВА, КОТОРЫХ С КАЖДЫМ ГОДОМ СТАНОВИТСЯ ВСЕ БОЛЬШЕ, ПОНЕСУТ ЦВЕТЫ К ПОСЛЕДНЕМУ ПРИСТАНИЩУ ЛЕГЕНДАРНОГО БАРДА НА ВАГАНЬКОВСКОМ КЛАДБИЩЕ, А ПОТОМ СОБЕРУТСЯ В «ДОМЕ ВЫСОЦКОГО НА ТАГАНКЕ». В ДОМЕ, ГДЕ ПОЭТ НИКОГДА НЕ ЖИЛ, НО ГДЕ СЕГОДНЯ ЖИВЕТ ЕГО ДУХ И ГДЕ УВЕКОВЕЧЕНА ЕГО ПАМЯТЬ.

Текст: Людмила Кузьмина

Идея создания музея Владимира Высоцкого возникла практически сразу же после его смерти в 1980 году. В Театр на Таганке, с которым Высоцкого связывало 16 лет жизни, приходили многочисленные письма от почитателей его таланта, туда же поступали и экспонаты для будущего музея. При театре сформировалась инициативная группа, занявшаяся комплектованием фондов будущего музея, проведением акций памяти Владимира Высоцкого.

Созданная вскоре Дирекция по созданию культурного центра-музея подытожила данные анкетирования населения, проведенного совместно с Институтом социологии АН СССР. На вопрос, каким быть музею Высоцкого, большинство респондентов ответили, что он должен быть многофункциональным (музей, культурный и научный центр), а имя ему выбрали - «Дом Высоцкого на Таганке».

В 1990 году сотрудники Дирекции пришли в дом №3 на Нижнем Таганском тупике, откуда должны были выехать

ГКЦМ «Дом Высоцкого на Таганке»

жильцы, и увидели во дворе стену - ту самую, что была запечатлена на пленке итальянского телевидения. История этого дома уходит корнями в XVII век, когда здесь находилась Тетеринская слобода. Все каменные строения сохранились до настоящего времени в габаритах 1885 года. Известно, что с конца XIX века здесь располагался доходный дом, а в советское время - обычная московская коммуналка.

Сразу стало понятно, что музей должен быть именно здесь: дом стоит на склоне обрыва, «всеми окнами обращен в овраг, а воротами на проезжий тракт» – именно на проезжий, хотя и тупик. Под обрывом – банька. **ДА, В ЭТОМ ДОМЕ ВЫСОЦКИЙ НЕ ЖИЛ, НЕ РАБОТАЛ, ЗДЕСЬ НЕ БЫЛО ЕГО ЛИЧНЫХ ВЕЩЕЙ, НО ЭТОТ ДОМ, ДВОР, ТУПИК, ОБРЫВ – ОБРАЗ ЕГО МОСКВЫ, ЕГО ПЕСЕН, ЕГО ПУТИ – НАПЕРЕКОР ВСЕМУ, ЧЕРЕЗ ЛЮБЫЕ ТУПИКИ, ВДОЛЬ ЛЮБЫХ ОБРЫВОВ.**

В 1992 году был создан Государственный культурный центр-музей В.С.Высоцкого «Дом Высоцкого на Таганке», а в 1996 году его директором стал Никита Владимирович Высоцкий, сын поэта. Тогда же музей приступил к полной реконструкции и ремонту здания и освоению всех принадлежащих ему помещений.

Сегодня ГКЦМ В.С.Высоцкого – это культурный и научный центр, занимающийся сбором, изучением материалов, отражающих жизнь, творчество Владимира Высоцкого, эпоху, в которую он жил. Он включает постоянную экспозицию, художественную галерею, театрально-концертный зал. В библиотеке музея собрана самая полная коллекция изданий произведений Высоцкого и материалов о нем. На театральной сцене идут спектакли молодых коллективов Москвы, в галерее «Сэм Брук», названной в честь героя песни «Марафон», проходят выставки современных художников и тематические выставки музея.

Постоянная экспозиция занимает два этажа. В ней представлены уникальные документы, страницы сценариев, фотографии, афиши, предметы реквизита, элементы декораций, личные вещи и рукописи Высоцкого. Здесь же можно найти информацию о родословной поэта, его семье, друзьях и любимых женщинах. Часть экспозиции посвящена творческим замыслам Высоцкого, которые он не успел воплотить в жизнь. Сопровождение экскурсовода необязательно: люди приходят сюда не как в музей, а будто бы в гости. Двери музея открыты для всех, кому дорого имя поэта, его стихи, песни, роли.

Интересно, что исследователи творчества Высоцкого нашли фотографию, на которой он рукой указывает на подъезд того самого здания, где сегодня размещается музей. Поэт словно сам выбрал дом, в котором будет жить после смерти.

ЦИФРЫ И ФАКТЫ:

Основная экскурсия:
«Владимир Высоцкий. 1938-1980 гг.

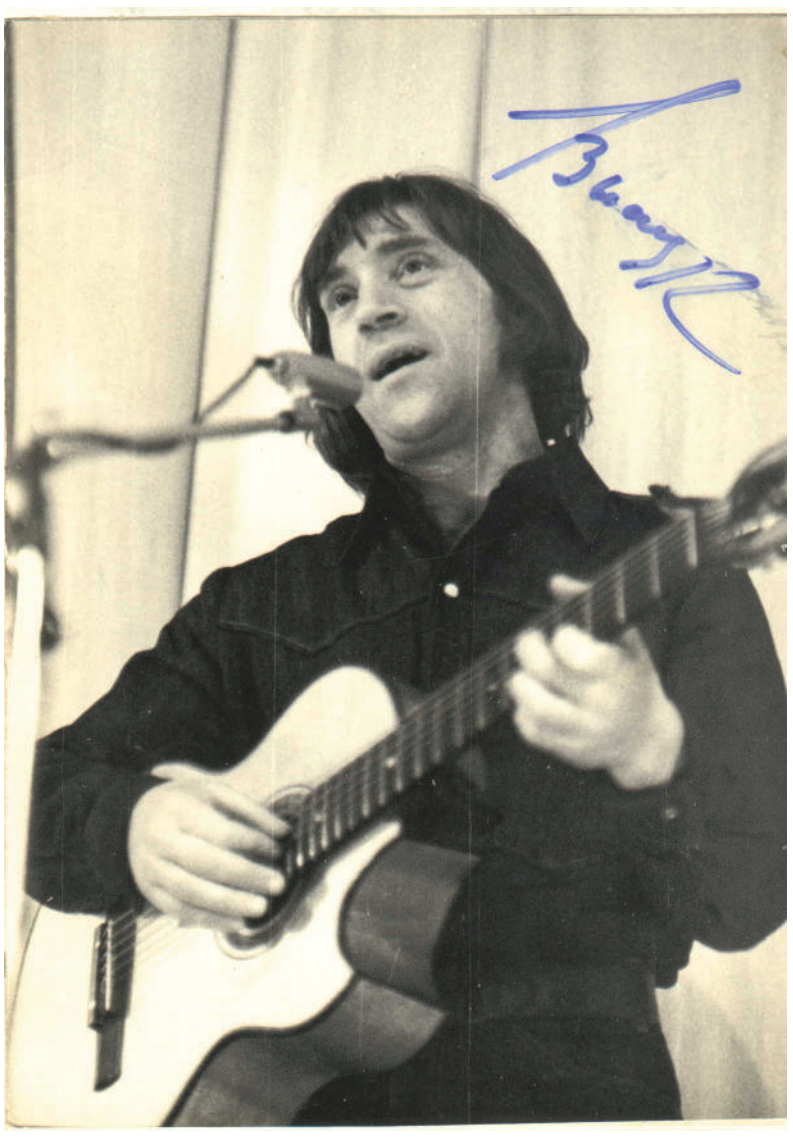
Среднее количество посетителей в год:
12000

Единиц хранения:
45000, из них 23000 предметов основного фонда

Наиболее ценные (уникальные) коллекции:
Материалы личного архива В.Высоцкого

НИКИТА ВЫСОЦКИЙ,
директор ГКЦМ «Дом Высоцкого на Таганке»:

— Отец был, безусловно, ярким человеком. Актером, кинозвездой, поэтом и настоящей поп-звездой, он собирал стадионы со своей гитарой без рекламы. На нем были сфокусированы взгляды, интересы, любовь миллионов людей. И не только в Советском Союзе.



14 ХИМИЯ. СОДЕРЖАНИЕ ОДНОГО ФЛАКОНА

ОБЕД СО ВКУСОМ МОЮЩЕГО СРЕДСТВА

СРЕДСТВА ДЛЯ МЫТЬЯ ПОСУДЫ ПРОЧНО ПОСЕЛИЛИСЬ В ТЕЛЕВИЗОРЕ ГДЕ-ТО МЕЖДУ ЛЮБИМЫМ СЕРИАЛОМ И НОВОСТЯМИ. И ТАК ЖЕ ПРОЧНО ОБОСНОВАЛИСЬ НА НАШИХ КУХНЯХ МЕЖДУ ВОДОПРОВОДНЫМ КРАНОМ И МОЙКОЙ. СЕГОДНЯ МАЛО КТО ВСПОМИНАЕТ, КАК И ЧЕМ МЫЛИ ПОСУДУ НАШИ БАБУШКИ. НО КАЖДЫЙ МОЖЕТ ПОРАССУЖДАТЬ НА ТЕМУ «КАК ОТМЫТЬ ВЕСЬ ЭТОТ ЖИР!» МИФЫ И ФАКТЫ О СРЕДСТВАХ ДЛЯ МЫТЬЯ ПОСУДЫ - В ЭТОЙ СТАТЬЕ.

Текст: Макар Туманов

ОПАСНОСТИ И ПОСЛЕДСТВИЯ

Современные жидкости для мытья посуды содержат поверхностно-активные вещества (сокращенно ПАВ). Чем выше содержание ПАВ в жидкости для мытья посуды, тем лучше оно отмывает, и тем сложнее его с посуды смыть. Эти вещества сушат кожу рук (обезжиривают). Но главное - ПАВ, попав в организм (извините за каламбур), могут вызвать аллергию, поражать печень, почки, легкие, нарушать иммунитет. Вы можете не догадываться, что причиной постоянных простудных заболеваний сына, экземы мамы, гастрита мужа является бытовая химия, которой вы пользуетесь на кухне и в ванной комнате каждый день. Меж тем, все эти жидкости, порошки и гели, так облегчающие жизнь хозяйке, влияют на человека далеко не лучшим способом.

Кроме ПАВ моющие жидкости содержат дополнительные вещества - соли неорганических кислот (фосфаты, карбонаты), усиливающие моющее действие, а также отбеливающие и дезинфицирующие вещества, пенообразователи или пеногасители, ароматизирующие вещества, красители и др. Все они в той или иной степени могут стать причиной аллергических реакций и более серьезных проблем со здоровьем. Например, фосфатные добавки способствуют активному разрушению межклеточных мембран, снижают барьерную функцию кожи, способствуют всасыванию ПАВ в кровь и распространению их по всему организму.

В отличие от мыла, легко подвергающегося биохимическому распаду, синтетические моющие вещества, содержащие в углеродной цепи бензольные ядра и разветвленные алкильные остатки, являются биологически «твердыми»: не разлагаются в водоемах, а накапливаются в них, вызывая гибель животных и растительных организмов и затруднения при очистке воды.

Во многих странах Европы, например, Австрии, Германии, Норвегии, Швейцарии, Нидерландах, применение синтетических моющих средств с фосфатными добавками (в основном это стиральные порошки) запрещено законодательством.

ТЕХНИКА МОЙКИ И ЧИСТКИ

Не верьте рекламе: мытье посуды и забота о коже ваших рук в одном флаконе несовместимы. А иногда попытки производителя обеспечить и то, и другое, лишь усугубляют ситуацию. Например, глицерин смягчает кожу рук, но в составе средства для мытья посуды становится проводником вредных веществ глубоко в кожу.

ВНИМАТЕЛЬНО ЧИТАЙТЕ ИНСТРУКЦИЮ И ЭТИКЕТКУ. Не покупайте средства, содержащие **хлор, фенолы, формальдегид. ПАВ** не должно быть больше 15%, а лучше - не больше 5%. К сожалению, количественно этот параметр часто не указывается на упаковке.

ПРИ МЫТЬЕ ПОСУДЫ ВРУЧНУЮ ВАМ ПОМОГУТ СЛЕДУЮЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

1. Мойте посуду сразу после использования. Если не получилось - замочите перед мытьем с добавлением моющего средства.

2. Если вы моете посуду в горячей воде, а еда на тарелках была не жирной, моющее средство разведите водой в несколько раз.

3. Наносите средство на губку, а не на посуду.

4. Полезно иметь несколько губок и мочалок для мытья посуды: поролоновую для стекла и пластика, из пенорезины или поролоновую с абразивной стороной для чайной и столовой посуды, из металлической проволоки - для сковород, кастрюль, утятниц.

5. Мойте посуду в перчатках.

Если используете средство для мытья посуды без перчаток, когда закончите, тщательно вымойте руки, нанесите увлажняющий или питательный крем. Ни в коем случае не используйте жидкость для мытья посуды для мытья рук, тела, продуктов питания. К сожалению, даже десятикратное полоскание посуды в проточной воде полностью не смоет остатки синтетического моющего средства.

БЕЗВРЕДНЫЕ ЗАМЕНИТЕЛИ

По возможности, используйте безвредные заменители, которые найдутся в каждом магазине.

ГОРЧИЦА (ГОРЧИЧНЫЙ ПОРОШОК). Прекрасно отмывает и обезжиривает, дезинфицирует, не царапает поверхность.

СОДА. Используется для оттирания пригоревшего. Используйте аккуратно - абразивное средство.

ЛИМОННЫЙ СОК. Растворяет и удаляет известковый налет, накипь, пятна ржавчины, грязь. Придает посуде блеск.

УКСУС. Уничтожает бактерии, плесень, вирусы. Также придает посуде блеск.

ПОВАРЕННАЯ СОЛЬ. Хорошо отмывает стеклянную посуду.

Если вам дорого здоровье, замените обычную бытовую химию на безвредные моющие средства, использующие натуральные компоненты. Например, в России продаются средства компании SMART (Швеция), содержащие белую глину - уникальный абсорбент, способный вбирать в себя самые разные загрязнения. Средства на основе белой глины не загрязняют окружающую среду и расходуются очень экономно.

Также в России продается несколько разновидностей экологической жидкости для мытья посуды, созданной только на растительной и минеральной основе, в продаже под торговой маркой «Эковер». Эффективно очищает посуду без большого количества пены, не оставляет следов, полностью биоразлагается. Это средство содержит различные добавки, благоприятно действующие на кожу рук, - от алоэ-вера до зеленого чая. Под этим же брендом продают и экологические таблетки для посудомоечных машин.

Обратите внимание на специальные губки и полотенца из микроволокна. Они позволяют мыть и чистить посуду без синтетических моющих средств.

ЦИФРЫ

7 ДНЕЙ В ГОДУ человек проводит за мытьем посуды.

1 ГОД В ТЕЧЕНИЕ ЖИЗНИ человек теряет на мытье посуды.

250 МЛ СРЕДСТВА для мытья посуды съедает человек в год.

2 КГ ЖИДКИХ СРЕДСТВ для мытья посуды тратится на человека в год.

ФАКТЫ

По данным исследования компании «РОМИР Мониторинг», россияне считают мытье посуды вторым среди нелюбимых видов домашней работы после уборки квартиры.

Первое синтетическое моющее средство изобрел в 1916 году немецкий химик Фриц Понтер. Это было средство исключительно для промышленного использования.

Бытовые синтетические моющие средства, относительно безвредные для рук, стали выпускать в 1935 году.

«Сюжеты для своих детективных романов я нахожу за мытьем посуды. Это такое ужасное занятие, что поневоле приходит мысль об убийстве».

Агата Кристи

ШУБУ — В ХОЛОДИЛЬНИК!

В РОССИИ ШУБА - НЕ РОСКОШЬ, А СРЕДСТВО ПЕРЕДВИЖЕНИЯ. ОТ ПОДЪЕЗДА ДОМА К АВТОМОБИЛЮ, ОТ СТОЯНКИ - К ОФИСУ. И ОБРАТНО. ТЕПЛО, КРАСИВО, СТАТУСНО. ПРАВДА, ХОРОШАЯ ШУБА - ОДЕЖДА ВСЕ ЖЕ РОСКОШНАЯ, ДОРОГАЯ. КАК СОХРАНИТЬ ЕЕ КРАСОТУ С МИНИМАЛЬНЫМИ ПОТЕРЯМИ? ВЕДЬ ЗИМОЙ ШУБУ ПОДСТЕРЕГАЕТ СНЕГ, ДОЖДЬ, ГРЯЗЬ. А В ОСТАЛЬНЫЕ СЕЗОНЫ НАДО ВЫРВАТЬ ЕЕ ИЗ ЛАП ЛИЧИНОК МОЛИ. И РАЗМЕСТИТЬ В ШКАФУ ТАК, ЧТОБЫ ЗИМОЙ НЕ СТЫДНО БЫЛО... И В СНЕГ, И В ДОЖДЬ, И В ГРЯЗЬ. КАК КОРОЛЕВНА.

Текст: Макар Туманов

ОСНОВНЫЕ ВРАГИ

ВЛАГА. Никогда не допускайте намокание кожаной основы (мездры). От любых жидкостей мездра покоробится после высыхания, станет хрупкой, ломкой. Конечно, если вы попали в шубке под снег, в этом нет ничего страшного - встряхните ее, повесьте на широкие плечики и просушите при комнатной температуре в хорошо проветриваемом помещении (только не вешайте сразу в шкаф). Но сильный дождь шуба вряд ли вынесет без последствий.

СУМКА. Держать сумку на плече или на локтевом сгибе, разумеется, удобно. Но на вашей красавице (я имею в виду шубку) неизбежно и очень скоро в этих местах появится истирание меха. А светлая шуба может еще и покраситься. Очистить ее от таких пятен не в силах даже специальная химчистка.

ТОНАЛЬНЫЙ КРЕМ И ПОМАДА. Пятна от косметики, к сожалению, удаляются со светлого меха с трудом даже в химчистке. А застарелые следы испортят вид мехового изделия навсегда. Так что, если вы случайно приложились помадой к меху - поспешите в химчистку. Возможно, вашу шубу еще можно спасти.

ЮВЕЛИРНЫЕ УКРАШЕНИЯ. Не прикалывайте к шубе броши во избежание порчи кожаной основы. От иголки броши на ней неизбежно останутся дырки.

ТЕМПЕРАТУРА. Никогда не сушите шубу вблизи нагревательных приборов, феном или (о ужас!) утюгом. От горячего воздуха покоробится мездра, волос меха потускнеет, шуба поменяет фасон, потеряет вид и станет неудобной в носке.

АВТОМОБИЛЬ. Сев в автомобиль или другой вид транспорта, проследите, чтобы полы шубы не подтирали пол. Расстегните шубу снизу до пояса, расправьте мех под собой, иначе шуба некрасиво вытянется в самом неподходящем месте. Не используйте обогреватель сиденья, напоминаем, что высокие температуры сушат мездру. Если вы активная автомобилистка, перед покупкой шубы задумайтесь о выборе меха и фасона. Оптимальны для вас будут меха с повышенной износостойкостью, коротким волосом - например, щипаная или стриженая норка. А фасон - меховая куртка чуть пониже талии.

СВЕТ. Это основная причина пожелтения меха. Желтеет любой мех, только на темных шкурках это менее заметно. Поберегите шубку в солнечный день. Иначе после часовой прогулки под ярким солнцем вы вернетесь домой в желтоватой шубке вместо изначально белой или серебристо-голубой.

АНТИ-ГОЛОЛЕДНЫЕ РЕАГЕНТЫ. Это настоящий бич длинных меховых изделий. После однократного воздействия реагентов почти наверняка поможет специализированная химчистка. А вот спасти подол мехового пальто после нескольких месяцев неаккуратной эксплуатации вряд ли удастся.

ПЫЛЬ. Раз в неделю расчесывайте шубу мягкой колковой щеткой для кошек (продается в зоомагазинах). Это отличное средство от небольших загрязнений.

ГРЯЗЬ. С грязью справляться самостоятельно мы вам не советуем. Найдите хорошую химчистку для меховых изделий.

ХРАНЕНИЕ

ПОДВЕСИТЬ. Хранить шубу нужно в подвешенном состоянии на широкой вешалке, в тканевом чехле. Хорошо бы приспособить к вешалке дополнительные плечики из проволоки или пластика для самого чехла, чтобы он своим весом не приминал мех.

СПРЯТАТЬ В ТЕМНОТУ. Шуба должна храниться в непрозрачном тканевом чехле, закрытая на молнию. Так она будет защищена от света - главной причины пожелтения меха. Чехол создает некомфортный микроклимат и для размножения моли.

ДАТЬ СВОБОДУ. Шубе нужно много места и воздуха. Обязательно оставляйте зазоры между вешалками в шкафу.

ПОЛОЖИТЬ В ХОЛОДИЛЬНИК. Не совсем, конечно, положить, и не совсем, конечно, в холодильник. От тепла (температуры выше 25 градусов) мех стареет. Поэтому лучше хранить ваше «мягкое золото» в специализированном хранилище - меховом холодильнике. Там соблюдаются идеальные условия для хранения меховых изделий: температура от +6 до +8 градусов по Цельсию, влажность от 40 до 50%, отсутствие света, свободная циркуляция воздуха, используются специальные вешалки для меха. Цена за хранение меховых изделий определяется исходя из вида меха и стоимости самого изделия. Например, хранение пальто из натуральной черной норки в Меховом холодильнике на Большой Дмитровке, которому, к слову, в следующем году исполнится 100 лет, будет стоить 1200 рублей в месяц. Пальто из соболя - чуть больше 2 000. Полупальто из песца будут хранить за 350 рублей, а куртку из куницы - за 1000 рублей.

МЕНЯЙТЕ СРЕДСТВА ОТ МОЛИ ПОЧАЩЕ. При хранении шубы дома хотя бы раз в 3 месяца проветривайте изделие в слабоосвещенном помещении и меняйте средство от моли на новое.

ЧИСТКА МЕХА

ХИМЧИСТКА. Химчистка - лучший способ очистить шубу от загрязнений. Правда, имейте в виду, изделие вынесет не больше 5-6 профессиональных чисток.

Чистить шубу лучше всего весной. Это и очищение от зимней грязи, и профилактика против моли и жука-кожееда. Их личинки как раз активизируются в это время года.

Выбирайте химчистку тщательно. Во-первых, это должна быть только специализированная меховая химчистка. Во-вторых, в ней обязательно наличие гладильной машины для меха. В-третьих, хорошо чистят меховые изделия при фабриках, специализирующихся на пошиве меховых изделий.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ЧИСТКИ МЕХА.

Жировые пятна очистит смоченная в бензине тряпочка (выжмите посильнее). Поможет также раствор из нашатыря и поваренной соли - обрабатывать по ворсу. Вернет меху блеск уксус - протрите мех мягкой тряпочкой, смоченной в уксусной эссенции. Глицерин придаст меху гладкость. Народная мудрость записывает в помощники также крахмал - для чистки белых изделий. Но профессионалы относятся к этому средству весьма скептически.

ФАКТЫ

ПЕРВЫЙ МЕХОВОЙ

Первый меховой холодильник был построен в 1912 году для купца А.М.Михайлова, поставщика Его Императорского Величества. Архитектор Н.Г.Лазарев использовал множество оригинальных идей: воздух вентиляции охлаждается артезианской водой из собственной скважины; стены камер облицованы панелями из экзотического пробкового дерева; полное отсутствие окон с 3-го по 8-й этажи; функционирует две подъемные машины. Меховой холодильник обеспечивал мехам современное и надежное хранение и стал ПЕРВЫМ В МИРЕ подобным сооружением. Тогда же появилась новая московская мода: летом хранить в Холодильнике шубы, горжетки и меховые аксессуары, а также пальто и ковры. После революции меховой холодильник был национализирован, а 1990-е преобразован в акционерное общество. В настоящее время предлагает одни из самых лучший условий для хранения меховых изделий.

Примерные сроки носки меха в сезонах

(сезоном для меховой одежды считается период в 4 месяца)

мех	БОБР РЕЧНОЙ	НОРКА	ПЕСЕЦ	НЕРПА	КАРАКУЛЬ	ОВЧИНА
сезоны	18	10	7	6	6	6

мех	ЛИСИЦА	ОНДАТРА	НУТРИЯ	БЕЛКА	КРОЛИК	ЗАЯЦ
сезоны	5	5	5	4	2	1

ЧИСТКА
ОДЕЖДЫ, ДУБЛЕНОК, КОЖИ И МЕХА

СТИРКА
БЕЛЬЯ, СОРОЧЕК

РЕМОНТ
ОДЕЖДЫ

КРАШЕНИЕ
КОЖИ, КРЕКА, НУБУКА, ДУБЛЕНОК И МЕХА

ЕВРОХИМЧИСТКА
ЛЕДА

РЕЖИМ РАБОТЫ:
с 9:00 до 21:00, без выходных

ТЕЛ.: 960-59-93, 746-60-33

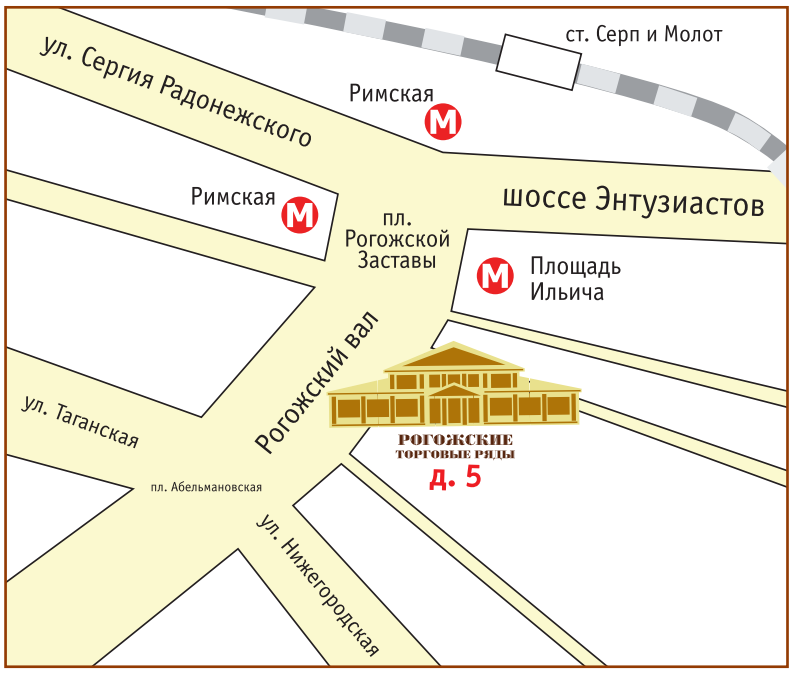
Рогожский вал, д. 5, пав. №54, находится в центральном строение Торгового комплекса «Рогожские Торговые Ряды»

КУЛИНАРНЫЙ ГОРОСКОП НА ЯНВАРЬ

КАК НАС НАЙТИ:

УЛ. РОГОЖСКИЙ ВАЛ, Д. 5.

БЛИЖАЙШИЕ СТАНЦИИ МЕТРО: «ПЛОЩАДЬ ИЛЬИЧА» И «РИМСКАЯ»



Отгадывайте сканворд и получайте призы от ТК «Рогожские Торговые Ряды»

1-ОЕ МЕСТО
СИДОРОВА Л. В.

2-ОЕ МЕСТО
АРХИПОВ Е. В

3-ОЕ МЕСТО
ТРУШИНА Н. А.

Ответы присылайте на e-mail: **tk_rtr@mail.ru**, сообщайте по тел. **678-34-70** или приносите в редакцию газеты по адресу: ул. Рогожский вал, д. 5, стр. 1 (вход в администрацию Торгового комплекса).

СКАНВОРД НАХОДИТСЯ НА СТР. 12

ЕЛЕНА КУЗНЕЦОВА, окончила Академию астрологии, с 2000 года профессионально занимается астрологией.

АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ НА 2011 ГОД БЕЛОГО КРОЛИКА

По Восточному гороскопу 2011 год Белого (Металлического) Кролика. Согласно фэн-шуй, направление года – запад, время года – осень, цвет белый, серебристый и золотой. Управляет годом планета Венера, число 8. Западный сектор связан с партнерством и браком, цифра 8 – со стабильностью и бизнесом, а также и ограничениями для достижения желаемого. Лучшими подарками на Новый год станут кольцо, колье, запонки из серебра или платины. 2011 год рекомендуется встречать в одежде серебристого, золотого, белого цвета или пастельных тонов. Если вы мечтаете вступить в брак, не забудьте загадать желание в новогоднюю ночь! И обязательно встречайте Новый год не в одиночестве.

Как встречать Новый 2011 год

Полночь приходится на Час Мыши по восточному календарю(23:00-01:00), поэтому насыпьте мышке крупы на блюдце, чтобы ее задобрить. На стол не ставьте крольчатину, а поставьте то, что любят эти пушистые грызуны.

Фавориты года: Кролик или Кот, Коза, Кабан. Больше всего повезет Козе.

Новый год – праздник загадочный и связан с магической цифрой 7, а также с 10, символизирующей планету Плутон, которая сулит нам время глобальных перемен.

ОВЕН 21.03-20.04
Исключите копчености, т.к. до 7.01 продолжается Филиппов пост. Очень хорошо подойдут молочные продукты, творог и зелень – укроп, петрушка, кориандр, базилик. Рекомендованы блюда из рыбы – как свежей, так и замороженной. Спиртное лучше исключить.

ТЕЛЕЦ 21.04-20.05
Разнообразьте свой рацион, выбирайте самые различные продукты, меньше всего маринованные огурцы и острые соусы, чтобы не было нагрузки на выделительную систему. Экзотические фрукты. Мясо по желанию, очень хорошо в рационе авокадо.

БЛИЗНЕЦЫ 21.05-21.06
Предпочтительны продукты в вакуумной упаковке, замороженные – овощные смеси, стручковая фасоль, брокколи, цветная капуста, а также крупы и твердые сорта сыра. Зеленые фрукты также будут полезны и разнообразят рацион.

РАК 22.06-22.07
Можете побаловать себя сладкими лакомствами – пастила, зефир, но не увлекайтесь. Хороший кофе – бразильский или колумбийский, лучше в зернах взбодрит по утрам. Зелень по желанию. Из спиртного подойдет перцовка или бехеровка.

ЛЕВ 23.07-23.08
В рационе обязательно должны присутствовать продукты, содержащие белки животного и растительного происхождения, творог, фасоль, грецкие орехи, хлеб. Ешьте говядину и индейку. Исключите костные бульоны.

ДЕВА 24.08-23.09
Продукты необходимо подвергать термической обработке, т.к. самый уязвимы орган Дев – кишечник. Допустимы замороженные полуфабрикаты из рыбы. Из спиртного показаны ликеры. Обязательно ешьте хлеб.

ВЕСЫ 24.09-23.10
Вам особенно полезна сырая пища: фрукты (бананы, яблоки, киви), овощи, салаты из моркови и капусты. Ешьте хлебцы и хлеб из нескольких злаков. А вот сало употребляйте пореже и в малых количествах. Копчености и вовсе исключите с 21.01 по 28.01.

СКОРПИОН 24.10-22.11
Ваша крупа – гречка, бобовые – фасоль и горох, салаты и зелень – любые на ваш вкус. В период с 5.01 по 15.01 исключите из рациона мясо. Желательно перейти на рыбу и красную икру. Из спиртных напитков отдайте предпочтение ликерам и виски.

СТРЕЛЕЦ 23.11-21.12
В вашем рационе обязательно должны быть сливочное масло, сало, зелень, фрукты, свежевыжатые соки. Мясо – по желанию. Предпочтительнее рыба и морепродукты.

КОЗЕРОГ 22.12-20.01
Питьевая вода обязательна! Вам особенно полезны продукты, содержащие калий (пшено), морская и речная рыба, сухофрукты.

ВОДОЛЕЙ 21.01-20.02
Хлеб в любом количестве будет способствовать умственной деятельности. Пейте больше воды, ешьте яйца и кисломолочные продукты, овощи, телятину и речную рыбу. Спиртное не рекомендуется.

РЫБЫ 21.02-20.03
Вам необходимы растительное масло, яйца, ряженка, свежие фрукты, а также сухофрукты, содержащие калий (изюм, курага). Не злоупотребляйте сладким!

Рекламно-информационная газета «Ориентир потребителя» №1 (01), январь 2011 г.
Учредитель - ООО «Проект-центр»

Главный редактор: Дмитрий Новицкий
Редактор: Елена Рягузова
Верстка: Кирилл Витковский
Корректор: Людмила Кузьмина
Распространяется бесплатно по почтовым ящикам и в ТК «Рогожские Торговые Ряды».
Адрес издателя и редакции: ул. Рогожский вал, д. 5, стр. 1
Тел. редакции: 671-41-82
E-mail: tk_rtr@mail.ru
Отпечатано в типографии «ВМГ-Принт», 127247, г. Москва, Дмитровское шоссе, д. 100
Заказ №
Отдел рекламы 671-41-82
Подписан в печать 20.12.2010
Общий тираж 100 000 экз.
Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)
Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-42355 от 20.10.2010 г.