ТОРГОВЫЕ РЯДЫ РОГОЖСКИЕ
с 1932 года

№ 2 (02)
февраль 2011 г.

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА
ПРОДВИНУТОГО
ПОКУПАТЕЛЯ

ОРИЕНТИР ПОТРЕБИТЕЛЯ

СТР.3
Кефир как средство от похмелья, ожиренья и антибиотиков

СТР.5
Чили - значит, «красный»

СТР.6
Рубиновые зерна здоровья

СТР.10
Свежевыжатые соки — не навреди!

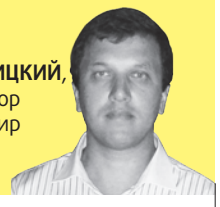
СТР.15
Подарок с мужским характером

СТР.2
Фрукты зимой = химикаты?

СТР.8-9
«УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ» Главный сибирский бренд.

ЗИМНИЕ ФРУКТЫ = ХИМИКАТЫ?

КАЧЕСТВО. МНЕНИЕ ОДНОГО ВРАЧА



ДМИТРИЙ НОВИЦКИЙ,
Главный редактор
газеты «Ориентир
потребителя»

ДЕКАБРЬСКИЕ ЛЕДЯНЫЕ ДОЖДИ И ЯНВАРСКОЕ ОТКЛЮЧЕНИЕ ЭЛЕКТРИЧЕСТВА В САМЫЙ РАЗГАР КАНИКУЛ МЫ УЖЕ ПЕРЕЖИЛИ. ТЕПЕРЬ НАС ЖДУТ ФЕВРАЛЬСКИЕ И МАРТОВСКИЕ ВЕТРЫ, НЕЖДАННЫЕ ПРОСТУДЫ, ХАНДРА И УСТАЛОСТЬ. И ТАК ХОЧЕТСЯ ПОБАЛОВАТЬ СЕБЯ СРЕДИ ЗИМЫ ЧЕМ-ТО СВЕЖИМ, СОЧНЫМ И СЛАДКИМ. И БЕЖИМ МЫ В ПОИСКЕ ВЕСНЫ И ЛЕТА ПОКУПАТЬ ФРУКТЫ, СВЕЖИЕ И СОЧНЫЕ СНАРУЖИ. А ЧТО ВНУТРИ?

Бутерброд с колбасой или сыром, пол-литра кофе и на «горячее» суп из пакетика – вот и весь сегодняшний рацион современного жителя мегаполиса. Мы все время торопимся, хотим многое успеть, порой пытаясь объять необъятное. В этой погоне мы постоянно забываем о себе и своем здоровье. Мы не думаем о том, что такой образ жизни только ускорит свидание с доктором, а все то, что мы хотим успеть, перестанет быть таким уж важным и нужным.

Чтобы этого не допустить, предлагаю альтернативу.

Полюбите себя. Начните заботиться о себе.

Первым делом предлагаю завести будильник на 10 минут раньше и потратить их на то, чтобы нормально позавтракать. В течение рабочего дня из огромного количества ну «о-о-очень» важные встреч выберите наименее важную и отмените или перенесите ее. Проведите это время за обедом в хорошей компании.

Попробуйте хотя бы один раз в выходной не заказывать еду на дом, не разогревать полуфабрикаты в микроволновке, а собраться всей семьей в кухне и приготовить что-нибудь вместе. Уверен, что это поможет не только вашему пищеварению... Отношения с близкими заиграют новыми красками.

Читайте наш новый номер газеты! Вы обязательно узнаете что-нибудь новенькое!

ПРИЯТНОГО ЧТЕНИЯ И АППЕТИТА!

Текст: Надежда Тучина

ИДЕАЛЬНОЕ НЕНАТУРАЛЬНОЕ

Полки магазинов ломятся от красивых и глянцевых плодов. Фрукты обычные, привычные - яблоки, виноград, груши. Фрукты заморские - папайя, помело, банан, маракуйя... Выбор огромный. И кажется, что лакомство это не только вкусно, но и полезно. Однако задумайтесь, откуда приехали к нам чудеса глянцевые и как умудрились они сохранить свою свежесть и красоту?

Очевидно, все, что слишком красивое, идеальной формы, без единой червоточины - не является натуральным. Гусениц от таких плодов отгоняли пестицидами. А вот дозреть фруктам не давали. Но ведь именно на ветке яблочко набирается витаминов, под солнышком и дождиком, а не в ящиках под воздействием химических препаратов.

Что же делать? Не отчаиваться!

СОВЕТЫ

1. НАЛЕГАЙТЕ НА ЗИМНИЕ ФРУКТЫ.

Всем известно, что зимние фрукты - апельсины, мандарины, лимоны - богаты витамином С, а также витамины А, Е, В3, В6, РР. Они способствуют улучшению обмена веществ, очищают печень, нормализуют работу кишечника. Кстати, витамина С больше всего в апельсинах, а не лимонах.

Однако цитрусовые с осторожностью рекомендуется употреблять в пищу людям, предрасположенным к аллергии, страдающим повышенной кислотностью и заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

2. ТЩАТЕЛЬНО МОЙТЕ ФРУКТЫ!

Все мы хорошо знаем, что необходимо мыть руки и фрукты перед едой. Однако многие пренебрегают этим правилом в отношении апельсинов, мандаринов, бананов и других фруктов, шкурка которых в пищу не пригодна. Внимание, это важно! Именно в кожуре оседают при опрыскивании все пестициды, отпугивающие насекомых и предотвращающие болезни, и другие химикаты, способствующие созреванию или долгому хранению фруктов. При чистке плодов химикаты остаются на руках, а при случае легко попадают в организм.

3. ЕШЬТЕ ФРУКТЫ РАЗНОГО ЦВЕТА.

Именно такой совет дает ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) по отношению к фруктам. Цвет плодам придают полезные вещества - антиоксиданты, для каждого фрукта разные. Они положительно влияют на сосуды, защищают от раковых заболеваний. Так что разнообразие лучше однообразия!

4. ОБРЕЗАЙТЕ КОЖУРУ.

При обработке яблок, апельсинов, болгарского перца применяется парафин, именно он предотвращает потерю воды и соков, сохраняет вкус и свежий вид. Смыть его водой невозможно. Поэтому у яблок рекомендуется срезать кожуру. А другие фрукты мыть со специальными моющими средствами.

Существуют специальные средства для мытья овощей и фруктов, очищающие от пестицидов, гербицидов, инсектицидов, амилоидных покрытий, нитратов, воскового покрытия, бактерий и паразитов. Например, японское средство DAIICHI полностью смывается водой, гипоаллергенно, не оставляет запаха на овощах и фруктах.

Очиститель фруктов и овощей Sunsmile Fruit & Vegetable Rinse - натуральный биораспадный очиститель из кукурузного крахмала, пшеничного зерна и кокоса с природным антисептиком Benzoin Extract. Эти и другие товары можно купить в инетрнет-магазинах, например, www.kids-price.ru и www.moony-shop.ru

! Самый экологически чистый фрукт - это ананас.

При выращивании он практически не нуждается в большом количестве пестицидов, в отличие от клубники, персика и даже яблок, которых зачастую за время созревания и хранения поливают 40-60 видами химикатов.

5. НЕ БОЙТЕСЬ КУШАТЬ ФРУКТЫ ЗАМОРСКИЕ.

Нас с детства учат бабушки - есть нужно те фрукты и овощи, которые издревле едят на нашей земле. Это не совсем верно. Иначе нам пришлось бы отказаться от всеми любимого картофеля, ведь он был ввезен в Россию Петром I и насильно насаждался не одно десятилетие. А 300 лет для исторической памяти - это ох как мало.

Фрукты из другой климатической зоны могут быть не менее полезны, чем наши во время сезона урожая. Так, например, ананас по праву считается одним из самых полезных экологически чистых фруктов. Ведь для выращивания ананасов практически не используются пестициды или иные агрохимикаты, а в мякоти ананаса есть и калий, и медь, и железо, он богат на содержание цинка, кальция, магния и йода, что скудной на витамины зимой весьма кстати.

Полезен также и киви. Этот фрукт богат витаминами группы В и калием, потому положительно влияет на сердечно-сосудистую систему. Напомним про гранат - богат железом, про хурму - кладезь йода. А ведь это все в нашей климатической зоне не растет.

6. ЗАМОРОЖЕННЫЕ ВИТАМИНЫ.

В фруктах, замороженных современным методом шоковой заморозки, остается до 80% полезных веществ. Быстрое замораживание сохраняет пищевую ценность продукта почти полностью, при этом не используются консерванты и пищевые добавки. Так что не забываем подпитывать организм летними ягодами из морозильника.

7. САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ЗИМОЙ - СУХОФРУКТЫ.

В сухофруктах сохраняется большая часть витаминов группы В (очень важны для регуляции обмена белков, жиров, углеводов; активно влияют на работу центральной нервной системы): натрий, магний, калий, железо, йод. Сушеные яблоки и груши содержат полезный бор (минерал, помогает избежать остеопороза), которого мало в других продуктах. Вяленые бананы полезны калием, магнием, кальцием. Сушеная дыня содержит много фолиевой кислоты и железо. Чернослив богат антиоксидантами, витаминами А, В1, в В2, РР, С. В кураге много калия и железа. А финик - король по содержанию витамина В5 и различных аминоксилот, важных для жизнедеятельности человека.

8. 5-6 ПОРЦИЙ КАЖДЫЙ ДЕНЬ!

Эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) рекомендуют для профилактики болезней ежедневно не менее 400 г овощей, фруктов и ягод. Это примерно 5-6 порций по 80 г. А некоторые страны рекомендуют своим гражданам в зимний период удвоить потребление фруктов и овощей до 10-12 порций. Любой фрукт гораздо полезнее, чем пустые калории тортов или печенья.

СПРАВКА для покупателя

При перевозке и длительном хранении фруктов портится их внешний вид и, к сожалению, исчезают полезные вещества. Правда, клетчатка из фруктов, даже привозных, улучшает работу желудочно-кишечного тракта. Но, увы, зачастую это единственная польза от свежих фруктов зимой.

Хорошо себя ведут, пожалуй, только цитрусовые. Благодаря прочной толстой кожуре, витамины и микроэлементы надежно заперты внутри плода. Так что апельсины и мандарины можно употреблять в пищу зимой практически без опаски, соблюдая правила гигиены.

Обратите внимание, что у продавцов, которые торгуют отечественной продукцией, должно быть разрешение на реализацию. На импортную продукцию спрашивайте у продавцов сертификат соответствия или декларацию.

Санитарно-ветеринарная лаборатория Торгового комплекса «Рогожские Торговые Ряды» проверяет фрукты и овощи на нитраты и пестициды. Кроме того, обязательна органолептическая проверка продукции.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

КЕФИР КАК СРЕДСТВО ОТ ПОХМЕЛЬЯ, ОЖИРЕНЬЯ И АНТИБИОТИКОВ

КЕФИР – УНИКАЛЬНЫЙ НАПИТОК. ОБЛАДАЯ ВСЕМИ ПОЛЕЗНЫМИ СВОЙСТВАМИ ЖИРНЫХ СМЕТАНЫ, ПРОСТОКВАШИ И ТВОРОГА, ОН ЯВЛЯЕТСЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДИЕТИЧЕСКИМ ПРОДУКТОМ, ПРИНОСЯЩИМ ПОЛЬЗУ ВСЕМ – И ДЕТЯМ, И ВЗРОСЛЫМ, И СТАРИКАМ.

Текст: Марина Колесникова

КИСЛЫЕ БАКТЕРИИ

Кисломолочные продукты делают с помощью молочнокислых бактерий, которые очень полезны для нашего здоровья. Число видов таких бактерий огромно. Поэтому кисломолочные товары отличаются по вкусу, цвету, запаху, консистенции, биологическому и химическому составу.

В разных странах предпочтение отдают разным кисломолочным товарам, количество которых превышает сотню. Впрочем, все их можно разделить на две большие группы: продукты молочнокислого и смешанного (молочнокислого и спиртового) брожения. К первой группе относят простокваши, сметану, творог. Ко вторым - кефир, кумыс, айран.

Какой продукт получится, молочнокислого или смешанного брожения, зависит от типа закваски. Так, к примеру, йогурт – это натуральный кисломолочный продукт, содержащий различные культуры молочнокислых бактерий, таких как, молочнокислые стрептококки, болгарскую или ацидофильную палочку или культуры молочных дрожжей. Впрочем, о йогурте мы подробно расскажем в следующем номере, а сегодня рассмотрим кефир.

КТО ПЕРВЫМ ВЫПИЛ КЕФИР

Кефир – достаточно «молодой» напиток, на столах жителей центральной России он появился только в начале 19 века. А вот на Кавказе кефиром подкрепляли здоровье уже в стародавние времена. Когда именно горцы научились заквашивать молоко, неизвестно, зато есть точные данные о том, как кефир попал в Европу. В середине 18 века кефир впервые попробовали в Крыму, куда его завезли предприниматели с Кавказа. На берегу Черного моря кефир пристально начали изучать врачи, уже тогда был опубликован первый доклад о пользе диетических свойств этого напитка. Став популярным в России, кефир в конце 19 века начал свое триумфальное шествие по Центральной Европе.

КАКИМ БЫВАЕТ КЕФИР

Кефир – это один из самых популярных в России напитков смешанного брожения. На производстве кефир делают из цельного молока, добавляя в него кефирный грибок, в состав которого кроме молочнокислых бактерий, входят молочные дрожжи, которые и придают напитку особый аромат и вкус. Своими полезными свойствами он заметно превосходит другие кисломолочные продукты, не говоря уже о молоке, которое плохо усваивается взрослыми (усвояемость молока равна 30%, а кефира 90%). При этом по содержанию белков и жиров, кефир почти не отличается от исходного молока и является источником полноценного животного белка молочного происхождения, молочного жира, лактозы, кальция и витамина B2.

О ВАЖНОМ. КЕФИР ПРОТИВ ПОХМЕЛЬЯ

Два больших стакана кефира на утро после серьезного запоя – это известный народный похмельный рецепт. Кефир действительно помогает при похмелье, так как очищает организм от остатков алкоголя и восстанавливает запас необходимых для хорошего самочувствия минеральных веществ и витаминов. Кроме того, кефир хорошо освежает, нормализует работу кишечного тракта, возбуждает аппетит, снабжает ослабленный организм энергией и хорошо влияет на уставшую после алкоголя печень. А вот в самом кефире этилового спирта, вопреки расхожему мнению, практически нет – всего 0,04 %.

И В САЛАТ. И В ГОРЯЧЕЕ. И В ДЕСЕРТ

Кефир, кроме отменных вкусовых и лечебных свойств, является еще и универсальным продуктом: он хорошо чувствует себя и в супах, и в горячих блюдах, и в десертах. Главный российский суп окрошку, помимо, кваса, можно заправлять нежирным хорошо охлажденным кефиром, мясо для шашлыков (и свинину, и курицу) хорошо мариновать в кефире и специях, а самые пышные кексы и самые румяные блины получаются только тогда, когда тесто замешивается на жирном кефире.

! **Молочнокислое брожение** – это процесс анаэробного окисления углеводов, конечным продуктом при котором выступает молочная кислота. Молочнокислое брожение используется для консервации продуктов питания, к примеру – квашение овощей или сырокопчение, а также для приготовления кисломолочных продуктов.

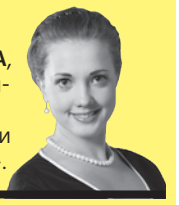
ВАРИАНТЫ КЕФИРНОЙ ДИЕТЫ

Кефирная монодиета. В течение дня питаться только кефиром. 1-1.5 л свежего кефира выпить за пять-шесть приемов через равные промежутки времени. Продолжительность диеты 3 дня.

Кефирно-фруктовая диета. 1-1.5 л кефира в день плюс килограмм сладких фруктов и овощей (кроме бананов, винограда, авокадо). Продолжительность 5 – 6 дней.

Однодневная разгрузка организма. Один день выпиваете 1-1.5 л свежего кефира без сахара, на другой день питаетесь как обычно.

Очищение кишечника. Каждый вечер в течение месяца перед сном съедать десять столовых ложек пшеничных отрубей, залитых стаканом кефира.



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

ПРАВИЛА ПОКУПКИ КЕФИРА

Перед тем, как выбрать на прилавке пакет кефира, следует внимательно ознакомиться с его этикеткой.

СРОК ГОДНОСТИ

Кефир – это живой кисломолочный продукт, в котором содержатся специальные грибы. Так что, чем он свежее, тем лучше. Если в магазине кефир продается после 10 дней от срока производств, то брать его не стоит. Максимальная дата от срока изготовления – 2-3 дня.

СОСТАВ

В составе кефира могут быть только молоко и кефирные грибки. Если есть что-то еще, то это уже «кефирный продукт». Рядом с составом производитель должен указать КОЕ - Колония Образующих Единиц на единицу объема кефира. Эта характеристика живого продукта. Содержание молочнокислых микроорганизмов в кефире должно быть не менее 1x10*7 КОЕ\г.

ЖИРНОСТЬ

Взрослым людям больше 1 – 1,5% жирности не требуется. Кефир такой жирности приносит всю возможную пользу.

УПАКОВКА

Упаковка должна быть не вздутой, герметичной, не мятой.

СРОК ХРАНЕНИЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Любые продукты после вскрытия не должны храниться в холодильнике больше 1-2 дней. Учитывая, что кефир вообще лучше выпить в течение 2-3 дней от срока производства, то его лучше открытым не хранить.

СУПЫ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ: ВСЕ О ПОЛЬЗЕ И ВРЕДЕ

СУП – ОСНОВА ДНЕВНОГО РАЦИОНА. В ГЛУБОКОЙ ТАРЕЛКЕ НАВАРИСТОГО БУЛЬОНА ЕСТЬ ВСЕ НЕОБХОДИМЫЕ НАМ ПРОДУКТЫ – ПИТАТЕЛЬНОЕ МЯСО/ПТИЦА, ПОЛЕЗНЫЕ КОРНЕПЛОДЫ, ВИТАМИННЫЕ ОВОЩИ. НО ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НЕТ ВРЕМЕНИ НА ГОТОВКУ? СТОИТ ЛИ ПОКУПАТЬ СУП БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ, ИЛИ ЖЕ ПОЛЬЗА ОТ ТАКОГО ПЕРВОГО БЛЮДА НЕВЕЛИКА?

Текст: Марина Колесникова

БЫСТРОСУП В ДРЕВНЕЙ РУСИ

Кажется, что супы быстрого приготовления появились в наших магазинах совсем недавно, лет 15 назад. Кажется, что они – новодел. Но если копнуть в глубь веков,, то узнаешь, что наши далекие предки отлично были знакомы с технологией быстрого приготовления сухих супов.

Домашняя лапша из белой муки, яиц и воды с солью – один из первых российских полуфабрикатов. Долгими зимними вечерами крестьянки замешивали тесто, вытягивали лапшу, развешивали ее за печкой, чтоб основательно просохла, а после выдавали мужьям и подросшим сыновьям на охоту или в какой другой дальний поход. Мужчины, подустав, разводили в поле костер, грели воду, забрасывали в нее лапшу – горячий обед готов. В домах с достатком лапшу варили на курином бульоне с белыми кореньями, а в пост заменяли мясо сушеными грибами.

Еще один «быстрый продукт» - суповые кубики – тоже были изобретены задолго до эры супермаркетов и электрических чайников. Русь издревле была богата рыбой. И излишек мелкой рыбешки сушили на солнце, а после перемалывали в мелкую крошку. На такой рыбной муке хозяйки в голодное зимнее время варили бульон, в который добавляли все, что в кладовке нашлось – сушеный грибок, капустный листок, пригоршню лапши.

> ! Абсолютное большинство супов – это дегидрированные продукты, для которых все компоненты высушили при высокой температуре, убивающей и влагу, и вкус, цвет, запах.

ВИДЫ БЫСТРЫХ СУПОВ

Современные супы несколько отличаются от своих дальних предков. Бывают они двух видов: сублимированные и дегидрированные.

При сублимировании все продукты сначала замораживают, а потом с помощью вакуумной технологии обезвоживают. Такая технология позволяет сохранить основную массу полезных веществ, плюс – мало влияет на цвет и запах. Но это достаточно дорогостоящий способ. Поэтому, **абсолютное большинство супов – это дегидрированные продукты, для которых все компоненты высушили при высокой температуре, убивающей и влагу, и вкус, и цвет, и запах.** Дабы придать нейтральному вкусу полученного «супа» яркие краски, производители добавляют ароматизаторы, красители, усилители вкуса. Такие добавки ничего, кроме вреда не приносят, - они раздражают вкусовые рецепторы, вызывая желание, есть еще и еще; они возбуждают изжогу и дискомфорт в желудке; но, самое страшное, они вызывают привыкание и прямо-таки наркотическую зависимость.

Следует опасаться MSG (Monosodium Glutamate) – глутамата натрия. Это усилитель вкуса, который на упаковках обозначатся как Е-621. Именно он вызывает привыкание, а также воздействует на нервные окончания. Другой нежелательный компонент – экстракт дрожжей.

ИТАК – Итак, если есть возможность, лучше просто отварить макароны, чем покупать супы быстрого приготовления, которые, кроме «пустых» калорий, ничего нам не дают.

СОВЕТЫ

НЕ ЗАЛИВАЙТЕ СУП ПРЯМО В ПОЛИСТИРОЛЬНОЙ УПАКОВКЕ, КОТОРАЯ, СОПРИКАСАЯСЬ С КИПЯТКОМ, ВЫДЕЛЯЕТ ВРЕДНЫЕ ВЕЩЕСТВА. ПЕРЕСЫПЬТЕ СУП В ОБЫЧНУЮ ТАРЕЛКУ.

ЛУЧШЕ НЕ ДОБАВЛЯЙТЕ В СУП ПРИПРАВЫ И МАСЛО, КОТОРЫЕ РАСФАСОВАНЫ В ОТДЕЛЬНЫЕ ПАКЕТИКИ. ДОБАВЬТЕ СЛИВОЧНОЕ МАСЛО, СОЛЬ, ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ, ЛОЖКУ ТУШЕНКИ.

НЕ ПОКУПАЙТЕ ТОВАР В ПОВРЕЖДЕННОЙ УПАКОВКЕ.

КВАШЕНАЯ КАПУСТА – ОЧЕНЬ ВКУСНО, СЛОВНО ЛИСТ ЖУЕШЬ КАПУСТНЫЙ

ХРУСТЯЩАЯ, АРОМАТНАЯ, ПИКАНТНАЯ КВАШЕНАЯ КАПУСТА ХОРОША И КАК САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ЗАКУСКА И ДОПОЛНЕНИЕ К САЛАТУ, КАК ОСНОВА КИСЛЫХ ЩЕЙ И ГАРНИР К МЯСНЫМ БЛЮДАМ.

Текст: Марина Колесникова

ПРАВИЛА ЗАСОЛА

Существует один-единственный способ засолки белокочанной капусты (200 граммов соли на 10 килограммов белокочанной капусты) и множество вариантов его улучшения. Но, так как нынче сезон поедания капусты, а не ее заготовки, то рассказ о приготовлении мы перенесем на осень. Сегодня лишь скажем, что в готовую капусту можно добавлять свежую или мороженую клюкву, рубленый зеленый и репчатый лук, крепкое антоновское яблочко, перец, гвоздику, тмин и прочие пряности. Приправленную капусту следует щедро сдобрить растительным или оливковым маслом и сразу же подавать на стол. Если вы хотите приготовить с квашеной капустой горячее блюдо (суп или второе), надо помнить, что готовится она гораздо дольше, чем сырая.

> ! Квашеную капусту можно однократно заморозить, что совершенно не повлияет на ее качество при размораживании.

> ! Квашеную капусту надо хранить в холодном месте. Лучшая температура – **0 ГРАДУСОВ.**

> ! Квасить капусту можно с сахаром, яблоками, грушами, сливами, даже абрикосами и персиками, со свеклой, белым столовым вином, пастернаком, морковью, клюквой или брусникой, сладким перцем.

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

Особенно приятно поедать капусту, зная, что она не только вкусна, но и исключительно полезна. Установлено, что квашеная капуста многократно увеличивает защиту организма от бесконечных городских стрессов, активизирует обмен веществ (что крайне необходимо при нашей сидячей работе), стимулирует выработку красных кровяных телец, способствует росту клеток и омоложению тканей, регулирует жировой обмен и понижает уровень холестерина в крови, укрепляет мышцы и повышает иммунитет.

Кроме того, капуста является источником витамина С и содержит множество других столь необходимых в конце зимы витаминов и микроэлементов.

ВЕЧЕРОМ – КАПУСТА, УТРОМ – РАССОЛ

Квашеная капуста – это исконно русское блюдо. Веков эдак пять назад, когда у нас не было ни картошки, ни помидоров, ни макарон, а рыба да мясо были слишком дороги, уже тогда мы любили и умели пить вкусные спиртные напитки и правильно их закусывать. Лучшей закуской и тогда, и сейчас была и есть квашеная капуста. Ядреная капустка возбуждает аппетит и жажду, с ней можно просидеть не над одной бутылкой хлебной водки или не менее хлебной, но чуть менее крепкой, бражки. А по утру, когда голова еще слегка мутновата, но на работу (в поле пахать или в офис – тоже пахать) идти уже надо, следует опохмеляться капустным рассольчиком - очень бодрит.

ПИКАНТНЫЙ САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С АНАНАСАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г вареной говядины
200 г квашеной капусты
1 луковица
1 кислое яблоко
2 кружочка ананаса
1 упаковка кресс-салата

ДЛЯ СОУСА:
200 г сметаны
2 ст.л. меда
сок 1 апельсина

Говядину порезать кубиками. Разобрать руками квашеную капусту. Мелко порубить лук, удалить из яблока сердцевину, нарезать его мелкими кубиками. Кружочки ананаса также порезать кубиками. Перебрать кресс-салат, вымыть и обсушить. Выложить все в салатницу и осторожно перемешать. Для салатного соуса смешать сметану с медом и апельсиновым соком, приправить солью, перцем и тмином. Полить соусом салат. Этот салат можно оставить на некоторое время, чтобы ингредиенты пропитались друг другом.

ЧИЛИ - ЗНАЧИТ, «КРАСНЫЙ»

ВРЯД ЛИ ЕСТЬ СЛОВОСОЧЕТАНИЕ, БОЛЕЕ ПОДХОДЯЩЕЕ ПО СМЫСЛУ К СЛОВУ «ЖГУЧИЙ», НЕЖЕЛИ «ПЕРЕЦ ЧИЛИ». «БРРР», - МНОГИЕ ВЗДРОГНУТ, ВСПОМИНАЯ ЕГО ПЛАМЕННЫЙ ВКУС ВО РТУ. «ММММ», - С УДОВОЛЬСТВИЕМ ПРОТЯНУТ ЛЮБИТЕЛИ ОСТРОЙ ПИЩИ. О ВКУСАХ, КАК ИЗВЕСТНО, НЕ СПОРЯТ. НО ЖГУЧИЙ МАЛЕНЬКИЙ ПЕРЧИК КРАСНОГО ЦВЕТА - НЕ ТОЛЬКО ОСТРАЯ ПРИПРАВА, НО И КЛАДЕЗЬ ВСЕВОЗМОЖНЫХ ВИТАМИНОВ И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ.

Текст: Макар Туманов

Перец чили (его еще называют красный перец, кайенский перец) содержит в себе примерно столько же витамина А, сколько есть в моркови. Витамина С в нем в два раза больше, чем в хваленом лимоне. Калий, кальций, фосфор, магний, железо, витамины В2, В6, Р и Е - всего этого в остром перчике вдоволь.

На организм человека все это витаминное богатство воздействует вполне конкретно: чили повышает активность головного мозга, активизирует пищеварение, улучшает работу печени, понижает холестерин в крови, благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему. Ученые отмечают его угнетающее действие на раковые клетки. При этом жгучий перец полезен при бронхиальной астме и аллергии, утоляет боль при артрите, убивает паразитов желудочно-кишечного тракта, имеет антибактериальное действие.

Исследования показали, что перец чили успокаивает нервы и помогает при бессоннице. Он ускоряет метаболизм, увеличивает температуру тела, что, как утверждают исследователи, заставляет организм использовать жир как топливо. И, как следствие, человек быстро худеет. Правда, врачи не уточняют в каких количествах нужно поглощать красный перец, а ведь количество столь жгучей специи имеет значение.

Перец чили используется не только в пищу. Перцовый пластырь, приложенный к ступням, помогает при простуде. В составе зубной пасты красный перец укрепляет десны и снижает их кровоточивость.

Жгучесть перцу придает капсаицин - алкалоид, принадлежащий к фармакологической группе «Раздражающие средства природного происхождения». Он раздражает верхние дыхательные пути, кожу, и слизистые оболочки. Последние исследования японских ученых говорят о том, что капсаицин стимулирует рост волос. В настоящее время капсаицин применяется также в фармакологии в составе анальгетиков.

Распространенное мнение о вреде перца для желудка не нашло подтверждения у исследователей. В тех странах, где острая пища в порядке вещей, язвенников ничуть не больше, чем среди тех народов, в традициях которых пресная пища. Однако перец все же усиливает огонь пищеварения и поэтому гастроэнтерологическим больным запрещен. И помните, чрезмерное употребление этого продукта навредит даже здоровому человеку.

! Капсаицин не разрушается при термической обработке.

! Перец в Испанию привез с американского континента Христофор Колумб. Уже оттуда этот овощ распространился по всему миру.

! Есть основное правило, распространяющееся на все виды жгучего перца - **чем меньше стручок, тем острее перчик.**

! Самые острые части перца - семена и внутренности. Поскольку они лишены аромата, их в пищу не употребляют.

ВИДЫ ЧИЛИ

ХАБАНЕРО
Округлой формы, морщинистый, самый острый, обладает фруктовым вкусом.

ПТИЧИЙ ГЛАЗ
Тонкий остроугольный, употребляется в восточных блюдах.

СЕРРАНО
Маленький, в форме пули. Добавляют для остроты в соусы.

ХАЛАПЕНЬО
Курносый красный или зеленый, популярен в мексиканской кухне, хорош сочетается с мясными блюдами и сыром.

ПОБЛАНО
Крупный перец средней остроты, усиливает подкопченый привкус блюда.

АНАХЕЙМ
Длинный крупный перец, используется для карри, хорошо сочетается с рисом, бобами, мясом, овощами. Анахейм можно фаршировать и запекать.

РЕЦЕПТ
ТОМАТНЫЙ СУП С ЧИЛИ

Обжарьте 1 порезанную луковицу и 1 столовую ложку пюре чили до мягкости.

Добавьте 675 гр. очищенных и порезанных помидоров, 1 банку консервированных помидоров, 450 мл овощного бульона, 2 веточки свежего базилика.

Доведите до кипения и варите 15-20 мин. Охладите и порубите все в блендере.

Верните в кастрюлю, подогрейте и подавайте со сметаной и соусом чили.

БАКАЛЕЯ

ТОРГОВЫЕ РЯДЫ РОГОЖСКИЕ с 1932 года

ХЛЕБЦЫ, КАШИ, НЕ ТРЕБУЮЩИЕ ВАРКИ, ПРОДУКТЫ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ (БЛИНЫ, ОЛАДЬИ, ТЕСТО ДРОЖЖЕВОЕ), СУХАРИ И МНОГОЕ ДРУГОЕ

МОЛОКО ОТ 29.50 РУБ. ЗА 1 ЛИТР

ПОДАРОК КАЖДОМУ ЗА ПОКУПКУ НА СУММУ ОТ 500 РУБ.!

ПАВИЛЬОН № 150 РАСПОЛОЖЕН НА ВНУТРЕННЕЙ ТЕРРИТОРИИ ТОРГОВОГО КОМПЛЕКСА

ВНИМАНИЕ!

При приготовлении перца чили не пренебрегайте использованием перчаток и ни в коем случае не прикасайтесь руками к коже лица и глазам. Если вы все же получили ожог красным перцем, не пытайтесь смыть жгучее вещество водой - капсаицин в воде не растворяется. Используйте сметану, молоко, йогурт. Поможет молоко и в том случае, если вы переперчили пищу: чтобы унять огонь во рту, прополощите рот молоком и выплюньте, при необходимости повторите, съешьте кусок свежего хлеба - он впитает капсаициновое масло.

ПИТАНИЕ. ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ОДНОГО ПРОДУКТА

РУБИНОВЫЕ ЗЕРНА ЗДОРОВЬЯ

ГРАНАТ - СОВЕРШЕННО МИСТИЧЕСКИЙ ПРОДУКТ. МАЛО ТОГО, ЧТО ЕМУ СТОЛЬКО ЖЕ ЛЕТ, СКОЛЬКО ДИНОЗАВРАМ, ТАК ОН ЕЩЕ, ОКАЗЫВАЕТСЯ, И НЕ ФРУКТ, А ЯГОДА. ПРИЧЕМ, ЯГОДА САКРАЛЬНАЯ И ЛЕЧЕБНАЯ.

Текст: Саша Хлое

ИСТОРИЯ

С самого первого появления «на людях» гранат заработал себе серьезную репутацию. Официальной родиной пунцового совершенства считается Персия, но основной пиар ягода получила, как обычно, в Древнем Риме. Там гранату придумали целых два имени - malum punicum («пуническое яблоко») и malum granatum («зернистое яблоко»). Прижилось больше второе, подарив свою «зернистую» суть и русскому названию. Кстати, слово «яблоко» в некоторых толкованиях тоже оказалось к месту. Итальянцы считают, что именно гранат был тем самым запретным плодом, которым соблазняли Еву в Эдеме. Кто-то сравнивает сок граната с кровью земли. В Библии гранат символизирует единство Вселенной. А у многих народов воспринимается как образ любви, богатства и плодородия. Кстати, маковка плода в форме венца подсказала людям форму главного царского аксессуара. Пророк Мухаммед советовал своим ученикам есть гранаты, считая, что они очищают от зависти и ненависти.

> ! Именно гранат был тем самым запретным плодом, которым соблазняли Еву в Эдеме.

ПОЛЬЗА

И не только. Тесты, проведенные на мышах учеными из университета штата Висконси (США), показали, что сок граната значительно снижает развитие раковых клеток при заболевании предстательной железы, а также является сильным профилактическим средством возникновения подобного рода недугов. По количеству антиоксидантов гранатовый сок обгоняет все остальные соки, включая клюквенный и из голубики, а также красное вино и зеленый чай. Основной целительный материал этого растения - рекордное количество витамина С, клетчатки, минеральных веществ и микроэлементов (кальций, магний, калий, марганец, натрий). Делает свое дело и правильный баланс глюкозы и фруктозы с кислотами. Гранат может лечить всеми частями «тела». Сок из зерен - первое средство от цинги, малокровия и слабости. Настой из корок смягчает больное горло и избавляет от паразитов. Паста из листьев борется с облысением. Масло из косточек восстанавливает обмен веществ и снимает зубную боль. Корни помогают при ушибах и переломах, а чай из цветков регулирует давление. Однако, следует быть осторожными с кожурой, в ней есть токсические вещества, так что дозировку отвара должен указывать врач. И старайтесь разбавлять сок водой – из-за повышенного содержания кислот натуральный сок может навредить желудку и ослабить зубную эмаль.

> ! По количеству антиоксидантов гранатовый сок обгоняет все остальные соки

ЕДА

Из зерен граната выжимают терпкое и сладкое вино, варят пунш и разводят прохладительный напиток «гренадин». Гранат подают к мороженому и безе. Первый соус к мясу на Кавказе - кисло-сладкий наршараб, который готовят на основе уваренного гранатового сока. В Северной Индии незаменимой приправой к блюдам из овощей и бобовых являются высушенные семена граната (анардана). А из концентрата гранатового сока можно приготовить универсальную заправку для борща, солянки и харчо, нужно лишь добавить в эссенцию чеснок, сушеный горький перец, разную пахучую зелень, вроде базилика, кинзы или петрушки, подсолить и поварить буквально несколько минут. Тем же концентратом заливают сковородку с жареной курицей, луком и молотыми грецкими орехами для традиционного иранского блюда «фесенян».

ВЫБОР

ЧТОБЫ НЕ ОШИБИТЬСЯ С ВЫБОРОМ ГРАНАТА, НУЖНО ЗНАТЬ НЕСКОЛЬКО ПРОСТЕЙШИХ ПРАВИЛ:

— Кожура у плода должна быть сухой и равномерного цвета.

— Коричневые пятна сигнализируют о том, что он испорчен.

— Красный не значит спелый. В зависимости от сорта, цвет кожуры варьируется от желтовато-бежевого до темно-пунцового..

— Гранат должен быть твердым и весить больше, чем кажется на вид.

— Хранить гранат можно в холодильнике в отделении для овощей и фруктов.

— В холоде этот удивительный плод может спокойно прождать своей очереди целых полгода.

КТО ВОЗЬМЕТ ПЕЛЬМЕНЕЙ ПАЧКУ...

ПЕЛЬМЕНИ - БЛЮДО НЕЗАМЫСЛОВАТОЕ. МАЛЕНЬКИЕ ПОРЦИИ МЯСНОГО ФАРША СО СПЕЦИЯМИ, УЛОЖЕННЫЕ В УДОБНЫЕ КОНВЕРТИКИ ИЗ ТЕСТА. ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ ПРОЩЕ? ОДНАКО ТАК СЛОЖНО ВЫБРАТЬ В МАГАЗИНЕ ПЕЛЬМЕНИ, ХОТЯ БЫ НЕМНОГО ПРИБЛИЖЕННЫЕ ПО ВКУСУ К ДОМАШНИМ, ВЫЛЕПЛЕННЫМ СВОИМИ РУКАМИ!

Текст: Макар Туманов

Сегодня помимо ГОСТа, регламентирующего качество продукции, пельмени можно делать и по техническим условиям. ТУ позволяют производителям экспериментировать, кто во что горазд. Некоторые стараются добиться вкуса домашних пельменей, все повышая качество продукта и, как следствие, цену на него. Другие стремятся удешевить продукт за счет добавления сои, или набивая упаковку чрезмерным количеством теста. А потребителю, как обычно, придется быть начеку и выбирать
с умом!

В ПОРЯДКЕ УМЕНЬШЕНИЯ

Постоянные читатели нашего издания уже знают, что на упаковке должен быть написан состав продукта. При этом те ингредиенты, которых в продукте больше всего, находятся в самом начале списка. Перечисление начинается со свинины? Значит, именно ее в пельменях много. Мука в начале списка? Фарш щедро сдобрен тестом. Оптимально, когда в пельменях тесто и мясо находятся в соотношении 50:50. Но, увы, как правило, это 60:40.

МЯСО

В составе классических пельменей три вида мяса - свинина, говядина и баранина. Но покупные пельмени обычно содержат свинину и говядину. А часть мяса из экономии заменяют на растительный белок - попросту говоря, сою. Соя, конечно, продукт небесполезный, но в хороших пельменях ее содержание не должно превышать 5%. И в этом случае соя на упаковке не указывается.

Если после приготовления пельмени увеличились в размере, значит, в них добавлено большое количество сои. Если после варки мясо в пельменях розового (не серого) цвета, значит, в продукт был добавлен краситель, а мясо у такого производителя плохого качества. Выбросьте приготовленное в мусоропровод, а название производителя выучите наизусть, чтобы никогда больше не тратить деньги на некачественный продукт.

> ! В Сибири есть традиция - начинять последний слепленный пельмень начинкой особой. Например, тестом - найти в тарелке такой пельмень к счастью. Или перцем - к любви. Зелень в пельмене - к радости. Монетка - к богатству.

СПЕЦИИ

Помимо мяса и теста, на упаковке вы прочитаете также «соль, лук, перец», может быть, чеснок. Хорошо, если конкретные ингредиенты не были заменены одним словом «специи». Иначе есть вероятность, что вместе с пельменями вы будете кушать ароматизаторы, загустители, усилители и прочее.

Если при употреблении в пищу перец забивает вкус самого продукта, значит, производитель пытается скрыть вкус испорченного фарша.

> ! Слово «пельмень» имеет финно-угорские корни. «Пель» значит «ухо», а «нянь» - «хлеб».

ТЕСТО

Пельмень должен быть белого цвета. Не серого - это признак низкого качества теста. Не желтого - такой цвет придают тесту красители. А именно белого. Края у хороших пельменей гладкие, ровные.

Если пельмени при варке разварились и развалились, значит, производитель пожалел в тесто яиц или яичного порошка.

УПАКОВКА

Бумажная упаковка считается более экологичной. Однако бумага вбирает в себя влагу и более требовательна к условиям хранения. Обратите внимание также на целостность упаковки.

ЦЕНА

Цена, конечно, не может быть основным критерием выбора продуктов. Но в данном случае она очень важна. Хорошие пельмени не могут стоить дешевле, чем килограмм мяса, то есть примерно 200 рублей за килограмм.

> ! Сибирские пельмени известны с 17 века. Для того чтобы сохранить фарш свежим, наши предки добавляли в него лед.

ДАТА ВЫПУСКА И СРОК ХРАНЕНИЯ

Обращайте внимание на срок хранения и дату выпуска в первую очередь. Имейте в виду, если на упаковке написано «без консервантов», пельмени не могут храниться дольше 30 дней. Если срок хранения больше, значит, про «натуральность» производитель соврал. Так или иначе, слипшихся пельменей в пачке быть не должно.

СДЕЛАЙТЕ САМИ

Если вы найдете «своего» производителя, изготавливающего самые вкусные, на ваш взгляд, пельмени, вам повезло. Выучите его название, а лучше запишите.

Но правильнее будет готовить пельмешки самим. Мясо, прокрученное в мясорубке ровно до той степени, которую вы считаете вкусной. Тесто - не больше и не меньше, опять же на ваш вкус. Специи - как вы любите. Форма - как вы привыкли. Лепка пельменей всей семьей может стать хорошей традицией и развлечением. А главное - все свежее, без ароматизаторов и консервантов.

РЕЦЕПТ УРАЛЬСКИХ ПЕЛЬМЕНЕЙ ВЫ НАЙДЕТЕ НА СТР. 9

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

ЛЮДМИЛА,
Людмила, продавец магазина «Сибирские деликатесы».

— Людмила, скажите, какие пельмени у Вас пользуются наибольшей популярностью?

— Чаще всего у нас покупают «Домашние» пельмени с классической начинкой - фарш из свинины и говядины.

Также многим нравятся «Омские» - из рубленого мяса. Постоянно берут у нас пельмени из говядины и баранины.

Они очень нежные и совсем не жирные. Вообще пельмени с такой начинкой довольно редко встречаются в магазинах

— И сколько же они стоят?

— Средняя цена за килограмм составляет 300 рублей.

— Скажите, а какой срок хранения пельменей в упаковке? Многие считают, что они могут храниться чуть-ли не годами в морозилке.

— Что вы! Срок хранения пельменей 3 месяца со дня изготовления.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ СМОТРЕТЬ НА ДАТУ ВЫПУСКА НА ПАЧКЕ!

ТЕСТ РЕДАКЦИИ
ПЕЛЬМЕНИ ИЗ ГОВЯДИНЫ

ПЕЛЬМЕНИ ИЗ ГОВЯДИНЫ		
ТМ «Русский хит»	в пельменях присутствует соя, ломкое тесто	около 110 руб. за 1 кг.
ТМ «Микоян»	имеют слабовыраженный несбалансированный вкус	около 53 руб. за 500 гр
ТМ «Равиолло»	присутствуют пищевые добавки	около 120 руб. за 450 гр
ТМ «Сам самыч»	присутствуют пищевые добавки	около 80 руб. за 450 гр
ПЕЛЬМЕНИ «СИБИРСКИЕ»		
ТМ «Мортадель»	имеют слабовыраженный вкус и аромат	60 руб. за 500 гр
ТМ «Государь»	не используются пищевые добавки, тонкая тестовая оболочка	около 100 руб. за 750 гр

УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ.
Главный сибирский бренд.

Текст: Людмила Кузьмина

КОМАНДА КВН «УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ» ОБРАЗОВАЛАСЬ В 1993 ГОДУ. ИНИЦИАТОРОМ ЕЕ СОЗДАНИЯ БЫЛ ДМИТРИЙ СОКОЛОВ - ЖИВАЯ ЛЕГЕНДА СВЕРДЛОВСКОГО СТУДЕНЧЕСКОГО СТРОИТЕЛЬНОГО ОТРЯДА. В 1995 ГОДУ КОМАНДА ПОЕХАЛА НА «БОЛЬШОЙ КВН» НА ФЕСТИВАЛЬ В СОЧИ. НЕОЖИДАННО ДЛЯ ВСЕХ РЕБЯТА ПОПАЛИ В ГАЛА-КОНЦЕРТ ФЕСТИВАЛЯ И В ВЫСШУЮ ЛИГУ КВН. С 1995 ПО 2000 ГОД КОМАНДА СЫГРАЛА НА БОЛЬШОЙ СЦЕНЕ 10 ИГР И В ДЕКАБРЕ 2000 ГОДА СТАЛА ЧЕМПИОНОМ ВЫСШЕЙ ЛИГИ МЕЖДУНАРОДНОГО СОЮЗА КВН. ОБЛАДАТЕЛИ «ЛЕТНЕГО КУБКА КВН» (2002) И ТРЕХ КИВИНОВ. «ПЕЛЬМЕНИ» ЯВЛЯЮТСЯ РЕЗИДЕНТАМИ ТЕЛЕПРОЕКТОВ «ВНЕ ИГРЫ», «БОЛЬШАЯ ТЕРКА», «ШОУ НЬЮС», «ВСЕ ПО-НАШЕМУ!», «БОЛЬШАЯ РАЗНИЦА», «НАША RUSSIA», «ПРОЖЕКТОРПЕРИСХИЛТОН», «ЮЖНОЕ БУТОВО» И ДР. СЕГОДНЯ У НАС В ГОСТЯХ УЧАСТНИКИ КОМАНДЫ ДМИТРИЙ СОКОЛОВ, СЕРГЕЙ НЕТИЕВСКИЙ, АЛЕКСАНДР ПОПОВ, ВЯЧЕСЛАВ МЯСНИКОВ И ДМИТРИЙ БРЕКОТКИН.

— Скажите, почему вы – «Уральские пельмени»?

Нетиевский: Это же главный уральский бренд!

— Помните, как все начиналось?

Брекоткин: Мы поехали на юг, в Дивноморск. Шел 92-й, обычный год...

Попов: Все еще думали, что станут инженерами...

Нетиевский: Но тут южное вино и пляжи Черноморья изменили наши планы...

Попов: И планы страны!

Соколов: Если вы что-то поняли из того, что ребята рассказали, то напишите нам.

Брекоткин: А лучше нарисуйте. Лучше будьте инженерами.

— В Екатеринбурге был накрыт подпольный центр по производству космических кораблей. Оба жулика арестованы. Космические корабли улетели.

Нетиевский: Окончить лучший вуз - за два года, досрочно - и пойти кривляться на сцену - разве это нормально?

Брекоткин: Могли бы сейчас руководить концернами, а не концертами...

— Согласны ли вы с выражением, что не все зрители в зале должны смеяться?

Соколов: Я уверен в этом. Кто-то, может, просто устал и на концерт поспать пришел.

Брекоткин: Безусловно, зритель не обязательно должен смеяться, если он находится в зале и слушает органную музыку.

Соколов: Или если он в зале суда находится.

Какой вопрос вам чаще всего задают?

Соколов: «А вы из Пельменей?»

— Какие вредные привычки вас раздражают друг в друге?

Соколов: Меня раздражает, что Брекоткин много говорит. Причем его не слушаешь, а он продолжает говорить.

Брекоткин: Раздражает, что Соколов меня не слушает. Сядешь к нему поговорить – а он не слушает.

Нетиевский: А меня раздражает, что ребята ссорятся из-за такой ерунды.

Мясников: Меня раздражают люди. Человечество в целом раздражает, мир.

— Как живется КВНовским детям? Пап заставляют выступать на школьных праздниках?

Нетиевский: Средний сын Ваня готовит выступление в садике - репетирует, поет песни, стихи.

Брекоткин: Я у ребенка был Дедом Морозом в садике.

Нетиевский: А я насчет выступлений обычно тактично отмазываюсь.

— Как вы делите деньги за удавшиеся шутки - поровну или с коэффициентом трудового участия?

Нетиевский: Кстати, надо запомнить! Это хорошая идея.

Брекоткин: Да, хорошая идея вообще делить деньги.

Мясников: Как он там сказал? Демги? Дерги? Что это? Это лучше, чем комбикорм, который мы получаем за выступления?

— До какого возраста вы собираетесь шутить?

Мясников: Я в 60.

Брекоткин: Я не собираюсь останавливаться. Пускай меня остановит старуха.

Мясников: Срежет и посмотрит годовые кольца.

Нетиевский: Буду выступать до 73 с половиной лет.

Мясников: А Соколов не понял вопроса.

— В очередной раз воры проникли в такжикскую квартиру и, растворившись в толпе, вынесли 60 тыс. долларов на сумму 30 тыс. долларов.

— Чем планируете заниматься в старости?

Брекоткин: Я, наверное, все-таки освою виндсерфинг. Годам к 80-ти. Пока небольшими шагами к этой цели продвигаюсь.

Нетиевский: А ты не шагами - ты попробуй доску взять.

— Приходилось ли выступать перед иностранной публикой?

Нетиевский: Смешно было, когда выступали в Амстердаме: там сидел негр, какой-то русский ему переводил, а тот заливался.

Брекоткин: Но это Амстердам виноват... Русский тому периодически говорил: «не смейся так, ты нас палишь».

Нетиевский: В Пекине выступали, половина зрителей была китайцев.

Брекоткин: Они ждали, когда мы закончим, и танцы начнутся.

Соколов: Ну, если бы перед нами поставили китайцев, мы бы тоже смотрели. Они же двигаются! Вот и они смотрели, как мы двигаемся.

Мясников: Да, китайцы же известны тем, что реагируют на движения. У них фасеточное зрение.

Брекоткин: Они произошли от стрекоз же. Ну, по крайней мере очевидно, что от каких-то ройных животных.

— Почему именно оранжевые рубашки стали вашим командным дресс-кодом?

Мясников: В том году был дефицит ткани.

Брекоткин: Цвет - не главное. Они пропитаны солью, духом команды. Это не купишь, это целая философия...

— Как вашу жизнь изменила победа в КВН в 2000 году?

Брекоткин: После 2000 года мы стали гораздо меньше пить и перешли на более дорогие напитки.

Нетиевский: Канули в Лету спирт с колой.

— Во многих командах КВН есть люди, которые шутки пишут, и люди, которые на сцене их озвучивают. А кто у вас является «пельменным» мозгом?

Нетиевский: Мы в этом плане неповторимы: сами себе и авторы, и актеры, и режиссеры, и продюсеры. Потому и не уходим из команды.

— Помогли ли вам полученные КиВиНы из драгметаллов в период кризиса?

Соколов: А они, кстати, у кого?

Брекоткин: Да, кстати, Сергей...

Нетиевский: Ну что вы слушаете, что они из драгметаллов! Обычные КиВиНы - покрашены серебрянкой, бронзовкой...и золотухой. В чемпионском, правда, есть 50 грамм чистого золота. Там энергетика всех команд. Армяне вот переплавили все свои кольца и сделали.

Брекоткин: А мы только отпиливали!

— «Уездный город» задумали открыть ресторан на Урале, где главным блюдом будут пельмени. Ваша реакция?

Нетиевский: Вы хотите, чтобы мы стали уездные города открывать? Ресторан-то проще.

ЛЮБИМОЕ БЛЮДО КОМАНДЫ «УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ»

РЕЦЕПТ

— мука 3 стакана
— яйца 1 шт.
— вода 2/3 стакана
— соль 0,5-1 ч. л.

ДЛЯ ФАРША:
— мякоть говядины и свинины по 400 г
— лук репчатый 1,5 шт.
— молоко 0,5 стакана
— соль, перец по вкусу

Замешиваем пельменное тесто. Нарезанные лук и мясо пропускаем через мясорубку. В фарш вливаем молоко, добавляем приправы и перемешиваем.

Тесто раскатываем в тонкий лист, делаем стаканом кружки. В кружочки чайной ложкой кладем фарш.

Смачиваем кончики и залепляем их классическим способом.

Уральские пельмени варятся 15-20 минут в подсоленной воде.

10 СОВЕТ. ТОЧКА ЗРЕНИЯ ОДНОГО ДИЕТОЛОГА

СВЕЖЕВЫЖАТЫЕ СОКИ – НЕ НАВРЕДИ!

СТАКАН СВЕЖЕВЫЖАТОГО СОКА СЕГОДНЯ ВСЕ ЧАЩЕ ПОБЕЖДАЕТ УТРЕННИЙ КОФЕ. НО И В ЭТОМ КРАСИВОМ ЖЕСТЕ ЕСТЬ СВОИ ПОДВОДНЫЕ КАМНИ.

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

Свежевыжатые соки являются некими аналогами фруктов, то есть содержат витамины (в частности витамин С, бета каротин), минералы (калий, магний и пр.) и фруктовые кислоты. Однако, стоит помнить, что, в отличие от фруктов, соки – это очень концентрированный продукт, они содержат много сахара, и очень быстро повышают сахар крови, а также раздражают слизистую желудка и кишечника. Следовательно, их прием противопоказан людям с сахарным диабетом и заболеваниями желудочно-кишечного тракта в стадии обострения.

В день рекомендуется употреблять не более 1 стакана свежевыжатого сока, причем, не советую пить соки ежедневно. Ежедневное употребление соков увеличивает риск развития сахарного диабета в несколько раз, даже у здоровых людей. Что касается выбора, то жителям России лучше остановиться на соках из тех овощей, фруктов и ягод, которые произрастают в наших широтах - яблочном, грушевом, сливовом, томатном, клюквенном.

Начнем с хорошего. Фреши бесспорно полезны. Являясь биологически активными веществами, они быстро всасываются в кровь и включают обмен веществ на удвоенную скорость, в результате организм избавляется от «мусора» (шлаков), укрепляет иммунитет и нервную систему. Кроме того, в каждом соке заключен свой код здоровья, то есть набор определенных витаминов, помогающих человеку бороться со сбоями. Так, яблочный сок показан при малокровии и гастрите, томатный «следит» за давлением и гормонами, виноградный выгоняет токсины. Но некоторые фреши могут стать и неприятным сюрпризом. Например, в грейпфрутовом соке содержится вещество нарингин, которое приостанавливает действие ферментов, разлагающих лекарства. Поэтому если вы принимаете какие-то препараты, стаканчик «грейпфрута» сверху сработает как отрава. А свекольный фреш опасен тем, кто имеет проблемы с желудком. И вообще этот кроветворный «нектар» лучше разбавлять водой и держать несколько часов в холодильнике перед употреблением.

> **!** Универсальный «друг» почти для любого овощного фреша – яблочный сок.

Все остальные соки важно выжимать перед самым приемом, так как уже через пару минут начинают испаряться те самые драгоценные биологически активные вещества. Еще одно непременное условие – пить сок за 30-40 минут до еды, так он быстрее усвоится. Фреш после или в процессе трапезы чреват газообразованием. После такого витаминного коктейля нельзя чистить зубы, так как агрессивные кислоты могут временно ослабить зубную эмаль. Также врачи не советуют перебарщивать с овощными соками (за исключением томатного). Они хороши в компании с фруктовыми. Скажем, универсальный «друг» почти для любого овощного фреша – яблочный сок. При этом доля морковного в нем должна не превышать одной трети. Еще одно интересное указание – не смешивать соки фруктов с косточками (вишни, сливы, персика, абрикоса) ни с какими другими соками. А фреши плодов с семечками (яблок, смородины, винограда), наоборот, разрешается мешать с чем угодно.

> **!** Яблочный сок показан при малокровии и гастрите, томатный «следит» за давлением и гормонами, виноградный выгоняет токсины.

ЦИТРУСОВЫЙ МИКС

Этот сок силен очищающими свойствами, а также является отличным противопростудным действием. Идеальный напиток для начала дня. Разобрать на кусочки 1 лимон, 2 лайма и 3 апельсина. Пропустить через соковыжималку и соединить в бокале.

ТОМАТНЫЙ СОК С СЕЛЬДЕРЕЕМ И ОГУРЦОМ

Тот самый случай, когда дико модный и полезный, но страшно невкусный сельдерей можно хоть как-то перенести. Пропустить через соковыжималку 1/2 длинного огурца, затем 3 помидора, и в конце 2 палочки сельдерея. Быстро перемешать 1 палочкой сельдерея и подавать.

СОК ИЗ ШПИНАТА И МОРКОВИ С МУСКАТНЫМ ОРЕХОМ

Этот сок помогает бороться со стрессом. Пропустить через соковыжималку 2 моркови с обрезанными хвостиками, 5-7 листьев шпината и затем еще 1 морковь. Смешать соки в бокале и посыпать мускатным орехом.

СУПЕР-САЛАТ

Пропустить через соковыжималку половину маленького кочана зеленого салата, 3 помидора, кусок огурца длиной 5 см и горсть петрушки. Очистить половину лимона и отжать сок. Перемешать в бокале и подавать.

ОСВЕЖАЮЩИЙ КОКТЕЙЛЬ

2 апельсина, 2 персика, 2 столовые ложки сахара, один стакан натурального йогурта, кубики льда. Сначала выжать апельсиновый сок, затем в блендере взбить все ингредиенты (кроме льда), разлить по бокалам, добавить лед и подавать к столу.

ЛЮБОВЬ ПОДРОСТКА, КАКАЯ ОНА?

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

СЧАСТЛИВАЯ ИЛИ НЕ ОЧЕНЬ? А КАКОЙ ОН, НАШ ПОДРОСТОК, НАХОДЯЩИЙСЯ НА ПЕРЕПУТЬЕ МЕЖДУ ДЕТСТВОМ И ВЗРОСЛОСТЬЮ?
ДЛЯ НЕГО СЕЙЧАС САМОЕ ВАЖНОЕ, ЧТОБЫ ЕГО ПРИНИМАЛИ И ПОНИМАЛИ СВОИ, ТАКИЕ ЖЕ, КАК ОН, РОВЕСНИКИ...

ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С ЛЮБВИ:
И БОГ, И ЖИЗНЬ, И ДАЖЕ СМЕРТЬ.
ВОКРУГ ОДНОЙ ЕЕ ОСИ
ЛЕТИТ ЗЕМНАЯ КРУГОВЕРТЬ.
ВИКТОР ТРЕТЬЯКОВ

ЛЮБОВЬ – ЭТО ИСКУССТВО,
КОТОРОМУ НУЖНО УЧИТЬСЯ.
ЭРИХ ФРОММ

Тело взрослеет быстрее, эмоции, разум не поспевают за ним. Хочется быть взрослым, независимым. Родители вдруг обнаруживают рядом с собой совершенно незнакомого, часто раздражительного человека, уходящего в свой мир за наглухо закрытой дверью...

А если еще и влюбился? Родители сына вдруг начинают замечать, что их чадо, которого не загнать было в душ, может полоскаться там часами, следить за чистотой и пользоваться дезодорантом. А девчонки немедленно садятся на диету, даже если их вес был ниже нормы, начинаются бесконечные эксперименты с цветом волос и макияжем, а еще совсем недавно купленные, вполне приличные туфли, оказывается, давно вышли из моды. А эти тайны, молчание в ответ на тревожные вопросы родителей, двойки в дневнике...

ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ НАШЕГО ВЛЮБЛЕННОГО ПОДРОСТКА?

Как установить с ним нарушенный контакт, чем помочь любимому чаду?
Прежде всего постараться понять и принять его с его грубостью, нервозностью, часто агрессивностью или плаксивостью. Может быть, вспомнить и рассказать ему о своей первой неудачной влюбленности. И, главное, научиться его слушать, именно слушать, а не набрасываться на него с вопросами и расспросами, не лезть в душу. По-прежнему ДАВАТЬ ПОНЯТЬ, ЧТО ВЫ ЕГО ЛЮБИТЕ, что он может рассчитывать на вашу поддержку и совет, если попросит.

Слушать - значит ловить момент, когда ребенок готов открыться, понять, что он чувствует, и сказать ему об этом.

УМЕТЬ ДОГОВАРИВАТЬСЯ с подростком, например, о времени возвращения домой вечером. И если договоренность нарушается, уметь высказывать свои чувства в виде «я - сообщения».

Это когда вы сначала коротко описываете ситуацию, затем высказываете свои чувства (это самое главное!) и говорите о том, чего бы вы хотели на самом деле.

Например: «Когда ты приходишь так поздно, я очень волнуюсь, переживаю за тебя, злюсь, беспокоюсь... И мне бы очень хотелось, чтобы ты приходил вовремя!» Таким образом, вы можете освободиться от своих чувств в приемлемой форме и вместо ссоры даже укрепить ваши отношения. Это работает!

«Я – сообщение» позволяет не критиковать самого человека (на что мы не имеем никакого права), а обсуждать только его поведение.

Даже если в вашем случае это не так, начинайте сейчас говорить больше хорошего. Перестаньте, наконец, его критиковать, хвалите его, замечайте малейшие его успехи, укрепляйте веру в себя!

Если вы раньше общались со своим ребенком с позиции «Взрослый – Ребенок», как бы сверху вниз, допуская команды и приказы: «Не опаздывай!», «Убери за собой!», «Сходи за хлебом!», «Надень шапку!», то теперь настала пора переходить к равноправной позиции «ВЗРОСЛЫЙ - ВЗРОСЛЫЙ» и выстраивать со своим подростком дружеские отношения.

И делать это надо задолго до подросткового кризиса!

Гораздо легче подросток перенесет тяготы и горести первой любви, если он нравится себе, доволен своей внешностью, что нечасто встречается, особенно у девочек! То есть, если у него хорошая самооценка, и он общается с позиции «я хороший, ты хороший».

Еще Э.Фромм писал о важности любви к себе: «Мое собственное «Я» должно быть таким же объектом моей любви, как и другой человек».

Опыт работы на Телефоне Доверия говорит о том, как часто родители наносят душевные раны, иронизируя над влюбленным сыном или дочерью.

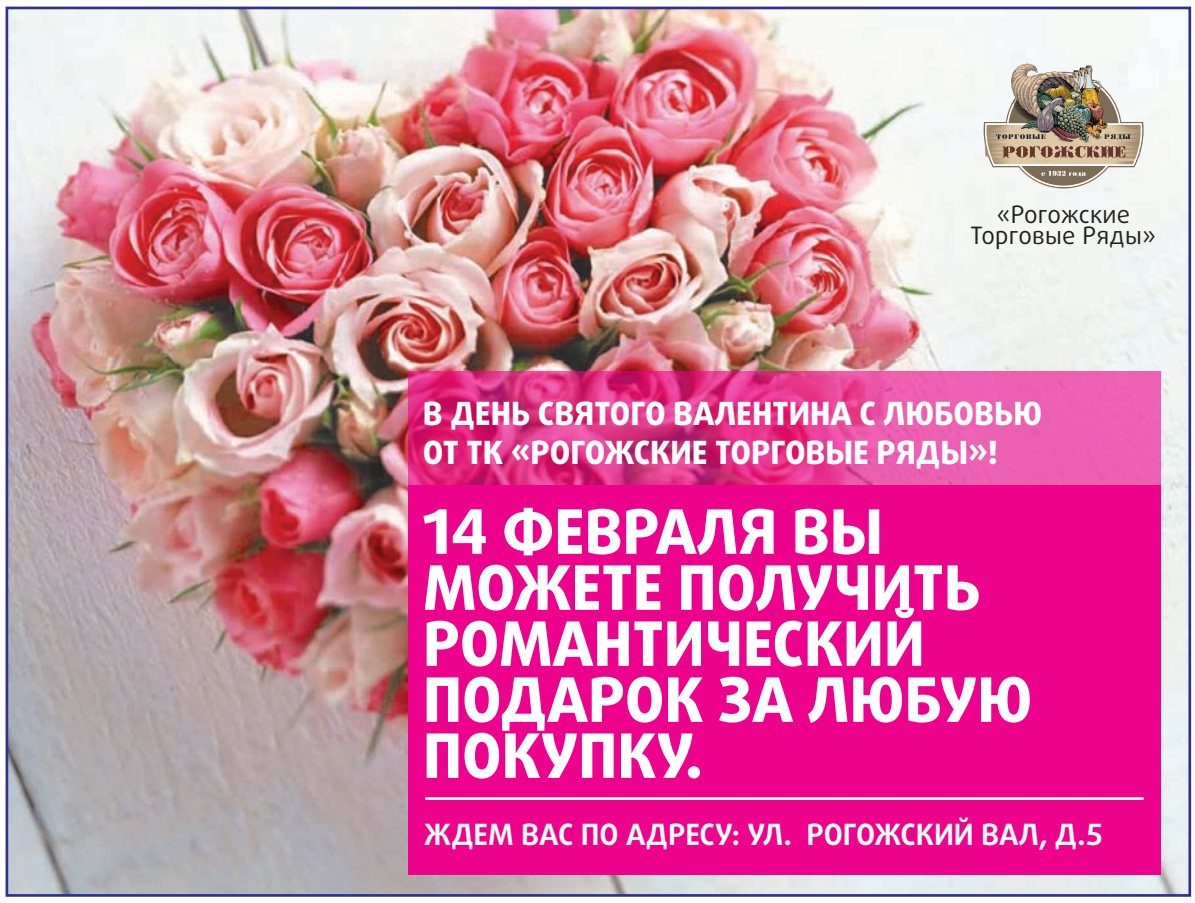
Несчастная подростковая любовь, как болезнь, требует ЗАБОТЫ И ВНИМАНИЯ, ТЕПЛА И ЛЮБВИ со стороны нас, взрослых.

Как правило, эта любовь достаточно быстротечна, но она очень важна, т.к. именно сейчас подросток учится любить, выстраивать доверительные отношения, понимать, принимать, прощать, ссориться и мириться. Любовь раскрывает его творческие способности, возникает ощущение полета, и невозможное кажется возможным!

«Я влюбился в одноклассницу и начал писать стихи», - говорит Игорь из 8-го класса. «Было очень здорово, я просто летал», - вспоминает о взаимной любви семиклассник Олег. А может принести страдания и разочарования: «Он мне так нравится, как мне к нему подойти, а что сказать?», - мучается Света из шестого. «Я некрасивая, на меня Ваня не обращает внимания», - переживает пятиклассница Оля...

КАК ПОМОЧЬ СВОЕМУ РЕБЕНКУ?

Помним, что сила в настоящем моменте, и начинаем, как всегда, с себя! Если мы хорошо относимся к себе, принимаем себя такими, какие есть, верим в свои силы, то сможем научить этому своего ребенка. Говорите своему ребенку: «Начать себе нравиться легче, чем ты думаешь!», «Ты можешь, у тебя получится!», или «Ты уникальный (-ая), привлекательный (-ая), с тобой интересно общаться!» Помните, как говорится в сказках: «Сказано – сделано». Дарите любовь своим близким, миру, и она обязательно вернется к вам многократно умноженная!



СКАНВОРД

Шарики из фарша, сваренные в бульоне
Выдворение иностранца на родину
Латинское название китайской розы
Страх по-гречески
Болотная родственница брусники
Старинный русский сосуд для вина
Курфюрст по-русски
Торговая единица счета яиц
1
Англ. пикник с жареным на углях мясом
Иллюзион
Ворсистая ткань в рубчик
Субпродукт 1-й категории
Столица этой республики – Сыктывкар
12
Часть мясной туши около таза
Слой, покрывающий что-либо
Поляна среди леса
36 дюймов
Крупнейшее озеро, славное своим омулем
Амер. пушной зверек из сем. куньих
Согрешил, вкусив от плода Дерева Познания
Бутылочка для духов
Проем со стеклопакетом
9
Герой Советского Союза, бросившийся на амбразуру
Ягода с бахчи
Съедобный гриб на пне
2
Водитель истребителя
Зеленый лимон
6
Древние счеты
Мирное, безоблачное, звездное
Характеристика муки
Дудчатый лук
4
Заселенный моржами пляж
Что такое палаццо?
Их покупают в оптике
И мате, и каркаде
5
Рядовой воин
13
Тетерев-самец
10
Вечнозеленое дерево, символ мира, любви, тишины
Злак, которым поп кормил Балду
Ден. единица Бразилии до 1994 г.
Смак
Фабричная печать на изделии
Река забвения (миф.)
Ценная бумага
Категория, разряд продукта, товара
11
Сосуд, в котором толкут пестом
Автор «Войны миров» и «Пищи богов»
Банковские корреспондентские счета
3
Яблочный православный праздник
Среднеазиатский пельмень на пару
Прозаический этюд
Сердечное отношение к людям
Колючий кустарник из рода слив
Союз на французский лад
7
Сладкий картофель
Воинское, ученое, духовное
Птица из отряда курообразных
8
Круглый берестяной короб
Некрепкое яблочное вино

КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

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

1-ОЕ МЕСТО
АНДРЮКОВА В.Н

2-ОЕ МЕСТО
ДАВЫДОВА Л.М.

3-ОЕ МЕСТО
СЕМИСАЖЕНОВА А.А.

Ответы 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).

КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО СКАНВОРДА, ОПУБЛИКОВАННОГО В ПРЕДЫДУЩЕМ НОМЕРЕ:

РОЖДЕСТВО

В ГОСТЯХ У СКАЗКИ

КУКОЛЬНЫЙ ТЕАТР – ПОИСТИНЕ ВОЛШЕБНОЕ МЕСТО, ГДЕ КАЖДЫЙ МОЖЕТ ПОВЕРНУТЬ ВРЕМЯ ВСПЯТЬ И СНОВА ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ БЕЗЗАБОТНЫМ И СЧАСТЛИВЫМ ПЯТИЛЕТКОЙ. В ТАГАНСКОМ РАЙОНЕ ТАКИМ МЕСТОМ С 1989 ГОДА ЯВЛЯЕТСЯ МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ДЕТСКИЙ СКАЗОЧНЫЙ ТЕАТР.

Текст: Людмила Кузьмина

Сказочный театр расположен на территории Детского парка им. Прямикова (ул. Таганская, 15а), рядом с метро «Марксистская». Здание театра – это самый настоящий волшебный замок нежно-розового цвета, в котором перед спектаклями звучит классическая музыка и все говорит об искренней любви к чудесному миру детства. Недаром на кукольные спектакли Сказочного театра с удовольствием приходят не только малыши-дошколята, но и ребята постарше и даже их родители.

С момента основания театра его художественным руководителем является член Союза театральных деятелей России, заслуженная артистка России Ирина Миленина. Главный режиссер театра — заслуженный артист России Михаил Миленин.

Зал театра рассчитан всего на 100 мест. Эта камерность позволяет проводить здесь не только кукольные спектакли, но и детские праздники, дни рождения, выпускные вечера и другие торжественные события в жизни каждого ребенка. Недаром девиз Сказочного театра: «Территория счастья, добра и любви!»

ПРЕМЬЕРЫ

«ЗИМНЯЯ ИСТОРИЯ, ИЛИ НЕ БУДУ ПРОСИТЬ ПРОЩЕНИЯ»

Трогательная волшебная история о ребенке, который, путешествуя по различным жизненным ситуациям, в итоге понимает, что в его жизни значит МАМА и как важно ее любить.

АВТОР: С. Прокофьева.

МУЗЫКА: К. Авдюшина.

РЕЖИССЕРЫ: заслуженный артист РФ Михаил Миленин, заслуженная артистка РФ Ирина Миленина.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СПЕКТАКЛЯ: 1 час 30 минут.

«ТАИНСТВЕННЫЙ СУНДУК»

Жизнеутверждающая история о том, как добрый и искренний маленький Человек со своим открытым сердцем, дружелюбием, участием и состраданием ко всему, что его окружает и с кем он встречается на пути, побеждает любое зло. Следуя за своим сердцем и поступая созвучно ему, он обезоруживает очерствевших, озлобленных, жадных и злых своей чистотой, любовью и верой.

АВТОР: М. Бартенев

МУЗЫКА: К. Авдюшина.

РЕЖИССЕРЫ: заслуженный артист РФ Михаил Миленин, заслуженная артистка РФ Ирина Миленина.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СПЕКТАКЛЯ: 1 час 30 минут.

ЦВЕТОЧНЫЙ МАГАЗИН

ЦВЕТЫ ИЗ ГОЛЛАНДИИ, КОЛУМБИИ, ИЗРАИЛЯ, ИТАЛИИ, ИСПАНИИ, ЭКВАДОРА

СПЕШИТЕ ПРИНЕСТИ РАДОСТЬ БЛИЗКИМ!
МАГАЗИН НАХОДИТЬСЯ СПРАВА ОТ ЦЕНТРАЛЬНОГО ВХОДА
В ТОРГОВЫЙ КОМПЛЕКС «РОГОЖСКИЕ ТОРГОВЫЕ РЯДЫ»

ТОРГОВЫЕ РЯДЫ РОГОЖСКИЕ с 1932 года

АФИША. ВЫСТАВКИ И СПЕКТАКЛИ ФЕВРАЛЯ

МУЗЕЙ И ОБЩЕСТВЕННЫЙ ЦЕНТР ИМ. АНДРЕЯ САХАРОВА «МИР, ПРОГРЕСС, ПРАВА ЧЕЛОВЕКА»

(ул. Земляной вал, 57, стр. 6)

ВЫСТАВКИ ФЕВРАЛЯ:

«МИФОЛОГИЯ И ИДЕОЛОГИЯ В СССР»,
«ПОЛИТИЧЕСКИЕ РЕПРЕССИИ В СССР»,
«ПУТЬ ЧЕРЕЗ ГУЛАГ»,
«СОПРОТИВЛЕНИЕ НЕСВОБОДЕ В СССР»,
«А.Д. САХАРОВ. ЛИЧНОСТЬ И СУДЬБА».

Музей работает с 11:00 до 19:00 каждый день, кроме понедельника.

МОСКОВСКИЙ МУЗЕЙ МЕБЕЛИ

(ул. Таганская, 13)
Экспозиция по истории мебельного искусства работает ежедневно с 11-00 до 18-00, кроме понедельника.

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР-МУЗЕЙ В.С. ВЫСОЦКОГО «ДОМ ВЫСОЦКОГО НА ТАГАНКЕ»

(Нижний Таганский тупик, 3)

3 ФЕВРАЛЯ
Антон Чехов «Княгиня» и «Душечка»
Режиссер Ирина Промптова, в ролях Вера Смоляницкая, Алексей Гнилицкий

4 ФЕВРАЛЯ
Анна Фекета «Анна» (моноспектакль)
Режиссер Анна Фекета, в главной роли Анастасия Бусыгина

5 И 13 ФЕВРАЛЯ
Премьера! Лаура Эскивель «Шоколад на крутом кипятке»
Режиссер Оксана Цехович, в ролях Ксения Ларина, Иван Замотаев, Алексей Багдасаров

6 ФЕВРАЛЯ
Алла Соколова «ШТИРЛИЦ ИДЕТ ПО КОРИДОРУ.
- По какому коридору?
- По нашему коридору...»
Режиссер Елена Шевченко, в ролях Олег Макаров, Анна Гуляренко/Ирина Серова, Олеся Судзиловская/Ирина Гринева/Мария Машкова

12 ФЕВРАЛЯ
Премьера! Екатерина Нарши «В обществе мертвых поэтов»
Режиссер Александр Огарев, в ролях Вера Воронкова, Артем Смола, Константин Чепурин

22 ФЕВРАЛЯ
Анна Щукина «Картины супружеской жизни»
Режиссер Радион Букаев, в ролях Мария Долкан и Александр Катин

25 И 27 ФЕВРАЛЯ
Премьера! Теннесси Уильямс «Стеклянный зверинец»
Режиссер Гульнара Галавинская, в ролях Эд Дивинских, Елена Захарова/Анна Нахапетова

28 ФЕВРАЛЯ
Частные театральные классы Игната Мазох «Новый год в песочнице»
Режиссер-постановщик Елена Болдина

ТЕАТР «СОДРУЖЕСТВО АКТЕРОВ ТАГАНКИ»

(ул. Земляной вал, 76/21)

3 И 17 ФЕВРАЛЯ

«Арена жизни» - феерическая театрально-цирковая мистерия в 2-х действиях с дрессурой животных и людей по произведениям М. Е. Салтыкова-Щедрина. Автор инсценировки и постановщик спектакля Н. Губенко.

6 И 20 ФЕВРАЛЯ

«Миллионерша» - ироническая комедия в 2-х действиях по пьесе Б. Шоу. Режиссер-постановщик А. Тынкасов.

8 И 24 ФЕВРАЛЯ

«ВВС (Высоцкий Владимир Семенович)» - полтора часа эпохи Высоцкого в одном действии. Композиция, постановка и сценография Николая Губенко по стихам и песням Владимира Высоцкого.

11 И 25 ФЕВРАЛЯ

«Дикарка» - странная комедия в двух действиях без антракта по пьесе Жана Ануя. Постановка — засл. арт. России Владимир Щеблыкин.

12 И 23 ФЕВРАЛЯ

«Чао!» - лирическая французская комедия по произведению Марка-Жильбера Соважона. Режиссер-постановщик Артем Тынкасов.

ТЕАТР НА ТАГАНКЕ

(ул. Земляной Вал, 76/21)

1 И 24 ФЕВРАЛЯ – «ЕВГЕНИЙ ОНЕГИН»

3 И 18 ФЕВРАЛЯ – «ГОРЕ ОТ УМА — ГОРЕ УМУ — ГОРЕ УМА»

5 ФЕВРАЛЯ - ПРЕМЬЕРА! АРАБЕСКИ (ПРЕМЬЕРА)

8, 15 И 22 ФЕВРАЛЯ – «МАСТЕР И МАРГАРИТА»

9 И 25 ФЕВРАЛЯ – «ТАРТЮФ»

12 ФЕВРАЛЯ – «ВЛАДИМИР ВЫСОЦКИЙ»

13 ФЕВРАЛЯ – «МАРАТ И МАРКИЗ ДЕ САД»

16 ФЕВРАЛЯ – «ТЕАТРАЛЬНЫЙ РОМАН»

23 ФЕВРАЛЯ – ПРЕМЬЕРА! «МЕД»

14 ХИМИЯ. СОДЕРЖАНИЕ ОДНОГО ФЛАКОНА

БАЛОВСТВО ДЛЯ ВОЛОС

ЧИТАЕТЕ ЛИ ВЫ ВНИМАТЕЛЬНО ТО, ЧТО УКАЗАНО НА ФЛАКОНЕ ШАМПУНЯ? ОСОБЕННО МЕЛКИМИ ИНОСТРАННЫМИ БУКВАМИ? СКОРЕЕ ВСЕГО, НЕТ. ВЕДЬ ПО ЦЕНТРУ УПАКОВКИ КРУПНО ПО-РУССКИ ДАНА, КАЖЕТСЯ, ИСЧЕРПЫВАЮЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ: «ДЛЯ ГЛАДКИХ И СИЛЬНЫХ ВОЛОС», «КРАСОТА ДО САМЫХ КОНЧИКОВ», «ДЛЯ БЛЕСКА И ЦВЕТА», И ТОМУ ПОДОБНОЕ. НО ЧТО ЖЕ СОДЕРЖАТ ЯРКИЕ БАНОЧКИ, КРОМЕ ПЕНЫ И ВОДЫ?

Текст: Артем Зыков

ПОВЕРХНОСТНО-АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

ПАВ - это вещества, от которых напрямую зависит моющая способность шампуней. В составе шампуня они занимают первое место после воды. Называют их детергенты, а синтетические детергенты (именно они содержатся в современных шампунях) имеют отдельное название - суфрактанты. Количество ПАВ в шампунях различно. Для сухих волос их меньше, для жирных - больше.

При взаимодействии с воздухом ПАВы дают пену. На моющую способность она не влияет, а вот на экономичность - еще как. Чем больше пены, тем экономичнее шампунь.

ПОЛЕЗНЫЕ ДОБАВКИ

Но отмыть волосы от жира и грязи - это лишь полдела. Современные шампуни умеют нечто большее - не только отмывать, но и улучшать структуру волос, влиять на сухость кожи головы, делать волосы пышными, гладкими, блестящими. Для этого в шампуни добавляют всевозможные составляющие.

ПРОТЕИНОВЫЕ ДОБАВКИ (например, гидролизованный кератин) - проникают в волосяной стержень, достраивают поврежденный волос и укрепляют его структуру.

КЕРАМИДЫ - оберегают от неблагоприятного воздействия внешней среды.

ЛИПИДЫ - органические и минеральные масла, придают волосу мягкость, блеск.

СИЛИКОНОВЫЕ ДОБАВКИ (диметикон, циклометикон) приглаживают чешуйки волос, волосы легче расчесываются, имеют здоровый вид.

УВЛАЖНИТЕЛИ (например, глицерин, сорбитол, пантенол и пр.) - притягивают и удерживают в волосе влагу.

УЛЬТРАФИОЛЕТОВЫЕ ФИЛЬТРЫ - защищают от солнца.

АМИНОКИСЛОТЫ - питают волосы, обновляют клетки.

ВИТАМИН А (РЕТИНОЛ) - способствует регенерации тканей, предотвращает шелушение кожи.

ВИТАМИН Е - замедляет старение клеток, защищает волосы от ультрафиолета.

ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В - регулируют деятельность сальных желез, предотвращают выпадение волос.

ВИТАМИН С - улучшает структуру волос, делает волос менее ломким.

РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА (жожоба, репейное, авокадо и пр.) - укрепляют корни волосы, предотвращают потерю влаги.

Все эти ингредиенты положительно влияют на внешний вид волос разных типов. И вы можете подбирать шампунь, исходя из состояния ваших волос.

ПРАВИЛЬНО ВЫБИРАЕМ ШАМПУНЬ

1. Выбирайте шампунь по типу кожи головы, а не волос.

2. Людям, склонным к аллергии, рекомендуется шампунь с простым составом - бесцветный или прозрачный, не густой, почти без запаха. Чем больше добавок, тем больше вероятность аллергических реакций.

3. Всегда читайте этикетку. Отсутствие на ней сведений о составе говорит о низком качестве шампуня.

4. Если волосы после применения тусклые, плохо расчесываются, а при высыхании электризуются - шампунь вам не подходит.

5. Если вы нашли «свой» шампунь, вам повезло. Не спешите его менять.

6. Шампунь и кондиционер в одном флаконе заведомо хуже, нежели две разные баночки. Химические компоненты имеют свойство вступать в реакцию друг с другом, что не всегда на пользу волосам. Поэтому используйте 2 в 1 только в крайних случаях.

ПРАВИЛЬНО МОЕМ ГОЛОВУ

1. Не наносите шампунь сразу на волосы, сначала разбавьте его в ладонях с небольшим количеством воды.

2. Массируйте голову во время мытья волос. Это улучшит кровообращение у корней и усилит воздействие полезных добавок на волосы и кожу головы.

3. Тщательно смывайте пену с головы. Волосы после ополаскивания должны как бы скрипеть.

4. Не используйте для мытья волос горячую воду - максимум 50 градусов.

ШАМПУНЬ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

ГОРЧИЦА

1 ст. ложка горчицы на 2 литра теплой воды. Подходит для жирных волос.

ЖЕЛТОК

Желток смешивают с оливковым маслом и втирают в корни волос, смывают через 5-7 минут. Для сухих волос.

РЖАНОЙ ХЛЕБ

Разомните кусочек ржаного мякиша в горячей воде до кашицы, протрите через сито. Вотрите в кожу головы, оставьте на 10 минут, затем тщательно промойте волосы. Для объема и густоты волос.

КРАПИВА

100 г крапивы на 1 л воды, смешать с 0,5 л уксуса. Помогает при перхоти, для жирных волос.

ПОДАРОК С МУЖСКИМ ХАРАКТЕРОМ

3 ФЕВРАЛЯ - ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА, И ИЗНАЧАЛЬНО ИМЕЕТ ОТНОШЕНИЕ К ТЕМ, КТО СЛУЖИЛ ИЛИ СЛУЖИТ В АРМИИ. ОДНАКО ВРЯД ЛИ ВЫ НАЙДЕТЕ В РОССИИ МУЖЧИНУ, КОТОРЫЙ БЫ ОТКАЗАЛСЯ ОТМЕЧАТЬ ЭТОТ ДЕНЬ, ПОТОМУ ЧТО В СВОЕ ВРЕМЯ ПОЛУЧИЛ БЕЛЫЙ БИЛЕТ. ЭТОТ ДЕНЬ МУЖЧИНЫ УЖЕ ДАВНО ПРИЗНАЛИ «СВОИМ» ПО ОБРАЗУ И ПОДОБИЮ 8 МАРТА. А МЫ И РАДЫ. ВЕДЬ ПОДАРОК ОТ НАС (ЖЕНЩИН) ИМ (МУЖЧИНАМ) - ЭТО НЕНАВЯЗЧИВОЕ НАПОМИНАНИЕ ЗА ДВЕ НЕДЕЛИ ДО ЖЕНСКОГО ПРАЗДНИКА О ТОМ, ЧТО ПОКУПАТЬ ПОДАРКИ НУЖНО УЖЕ СЕЙЧАС. ТАК ЧТО ЖЕ ДАРИТЬ МУЖЧИНАМ, ЧТОБЫ ИМ БЫЛО ПРИЯТНО, А НАМ - ОТРАДНО?

Текст: Татьяна Суворова

Мужчин, трепетно ожидающих от нас внимания, можно отнести к трем группам - работа (коллеги, партнеры, начальство), друзья (мои, мужа, детей), семья (муж, папа, брат, сын и т.п.). Итак, даем руководство к действию.

РАБОЧИЙ МОМЕНТ

Портсигар, портфель, фляжка, наполненная дорогим коньяком, понравятся и руководителю, и важному партнеру. Начальнику, часто бывающему в командировках, рекомедуем подарить портплед - специальную сумку для костюма. **Галстуки с забавным рисунком, флэшки необычной формы, рамочки для фотографий на рабочий стол, кружки с фамилиями и именами**, чтобы не потерялись в офисе, - хороший подарок для коллеги. Повеселят коллег персональные шаржи, стенгазета с фотографиями корпоративов и смешными подписями. Запишите женским составом на диктофон поздравление в стихах и отправьте с утра каждому сотруднику на электронную почту - хорошее настроение всем обеспечено.

ПОД ДРУЖЕСКОЕ РЖАНИЕ

А над близкими друзьями можно и посмеяться. **Футболка с забавной надписью**, смешной фотографией или актером из любимого сериала, **фартук с телом Шварценеггера или, наоборот, эффектной женской фигурой.** Любителю читать в метро подарите обложку для книг: человеку серьезному - строгую кожаную обложку. Парню легкомысленному и с чувством юмора - обложку Антибука с надписью «Халява, Секреты ловли», «Качаем бицепс при помощи степлера», «Где помыться в московском метро», «Парные носки. Миф или реальность».

Отличный подарок - настольные игры. Для любителей больших компаний - «Уно», «Активити», «Алиас», для интеллектуальных парней - «Торрес» и «Руммикуб».

Автомобилист оценит в подарок плечики для пиджака в автомобиль, аудиокнигу, лопату в багажник.

СЕМЕЙНЫЙ ПОДРЯД

Сыну-подростку угодить несложно - компьютерная игра, книга, футбольный мяч. Для ребенка помладше - конструктор Лего, настольная игра, набор «Занимательная химия» или руководство по выращиванию кристаллов в домашних условиях. Для ребенка помладше конструктор Лего, настольная игра, набор «Занимательная химия» или руководство по выращиванию кристаллов в домашних условиях.

Универсальный пульт, умеющий включать музыкальный центр, телевизор и DVD-плейер, оценит папа. Хозяину большой библиотеки подарите печать с инициалами, причудливо оформленными вензелями, или факсимиле - для оттиска на форзаце. Книги перестанут пропадать, ведь друзья и родственники, взяв почитать, будут знать, кому нужно вернуть.

Отдельный вопрос с любимым мужчиной. Поборите в себе желание подарить практичный и приземленный подарок. Трусы, носки - безусловно, важные атрибуты жизни мужчины. Но это расходный материал - не подарок, а лишь его иллюзия. **Подарите своему мужчине яркие эмоции: прыжок с парашютом, мастер-класс по рисованию масляными красками, индивидуальное занятие по капоэйре или айкидо.** Ювелирное украшение (например, браслет из кожи и стали) обычно дарят в длительных отношениях, чтобы мужчина не воспринимал ваш подарок, как желание окольцевать его еще до официального признания вас парой. А вот хорошие дорогие средства по уходу за кожей лица, волосами, парфюм можно дарить и в самом начале отношений, но только если хорошо знаете вкус мужчины и особенности его кожи.

Интернет прочно вошел в жизнь каждого человека. **Подарите мужчине доменное имя первого уровня (например, georgypetrov.ru) или даже маленький сайт, в котором отразите его музыкальные вкусы, увлечения, творческие работы и удачные проекты.**

ПОЗДРАВЛЯЕМ ДОРОГИХ МУЖЧИН С ДНЕМ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА!

ПРИГЛАШАЕМ ОТМЕТИТЬ ПРАЗДНИК ВСЕСТЕ С НАМИ!

ПРАЗНИЧНОЕ УГОЩЕНИЕ ВСЕМ ПОСЕТИТЕЛЯМ! ЖДЕМ ВАС НА РОГОЖКЕ!

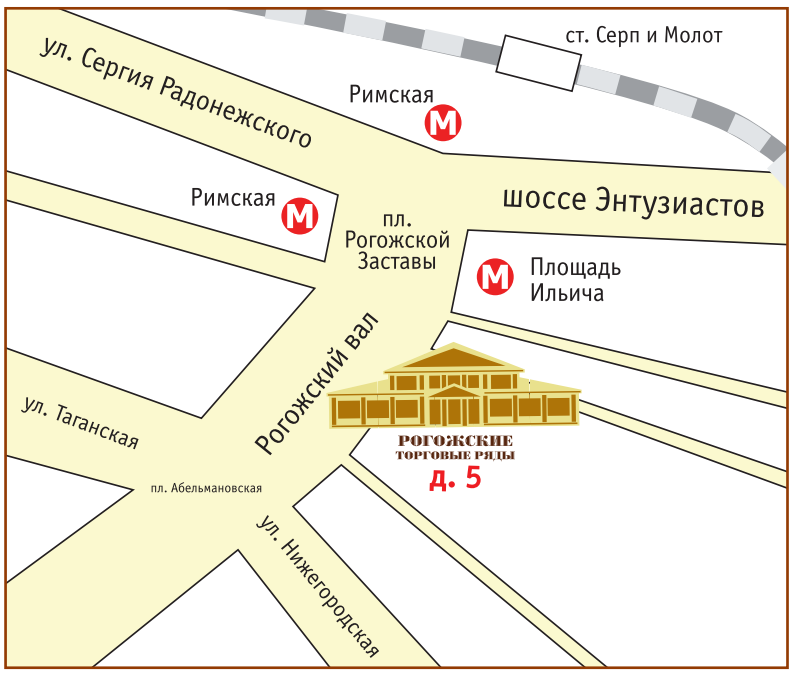
«Рогожские Торговые Ряды»
УЛ. РОГОЖСКИЙ ВАЛ, Д.5

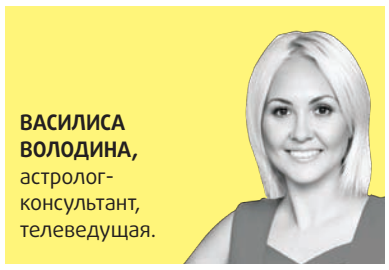
ГОРОСКОП НА ФЕВРАЛЬ

КАК НАС НАЙТИ:

УЛ. РОГОЖСКИЙ ВАЛ, Д. 5.

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





ВАСИЛИСА ВОЛОДИНА, астролог-консультант, телеведущая.

ОВЕН 21.03-20.04
Овнам, как никому, стоит тщательно рассчитывать свои силы. Ориентируйтесь на здравый смысл и не берите на себя весь груз ответственности. Если последуете этим советам, в конце месяца сможете сбавить обороты и пожинать плоды предпринятых усилий.

ТЕЛЕЦ 21.04-20.05
Тельцы проведут месяц достаточно спокойно, в своем обычном неторопливом темпе. Опасность подстерегает лишь тех, кто попытается действовать в обход закона. В последней декаде месяца постарайтесь обойтись без лишних разговоров, иначе все планы так и останутся на словах.

БЛИЗНЕЦЫ 21.05-21.06
Близнецы настроены самым серьезным образом: особого желания бездельничать не предвидится. Общения будет много, но и результат окажется прекрасным - Ваши ораторские способности сейчас весьма кстати. Несмотря на отсутствие свободного времени, есть шансы почувствовать себя комфортно.

РАК 22.06-22.07
Февраль для Раков напряженный месяц, в первую очередь актуальными будут финансовые вопросы. Самые последовательные смогут добиться великолепных результатов, особенно если речь идет о карьере. Вам может представиться уникальный шанс – держите ухо востро!

ЛЕВ 23.07-23.08
Для Львов актуальны все вопросы, связанные с необходимостью оформления документации. Февраль - хорошее время для этого. Общение будет складываться гармонично, если Вы постараетесь учитывать мнение окружающих. В противном случае наживете себе врагов.

ДЕВА 24.08-23.09
Для Дев рабочий месяц пройдет наилучшим образом. Главное - не расслабляться в конце февраля, когда повышена вероятность досадной ошибки из-за невнимательности. В личной жизни стоит быть уступчивее: авторитарность или попытка давления могут привести к серьезному разрыву.

ВЕСЫ 24.09-23.10
Больше всего на свете Весам захочется праздника, отдыха, радости жизни. Кто-то решит добиться всего самого лучшего усиленной работой, а кто-то направит внимание на развлечения. Но не позволяйте вскружить Вам голову, в результате может пострадать семья.

СКОРПИОН 24.10-22.11
Самолюбивые Скорпионы займутся борьбой за лидерство, причем достаточно жесткими способами. И самого Скорпиона в феврале не переубедить ничем. В последней декаде месяца бескомпромиссность, наконец, сменится более мягким настроением.

СТРЕЛЕЦ 23.11-21.12
В вопросах крупной прибыли у Стрельцов есть все шансы поймать за хвост удачу. Но потребуется масса усилий и полная отдача задуманному делу. Тратить Вы тоже будете много, причем, в основном, на себя. Прекрасная половина может решиться на радикальный способ омоложения.

КОЗЕРОГ 22.12-20.01
В феврале от Козерогов можно ждать страстной самоотдачи во всем. Не стоит лишь торопиться и «спускать» деньги – дорогостоящая покупка пробьет в бюджете брешь, а радости не принесет. В последней декаде месяца Вы слишком ранимы: даже справедливое замечание может вызвать серьезную обиду.

ВОДОЛЕЙ 21.01-20.02
Любая Ваша идея найдет свое закономерное воплощение. После 7 февраля можно начинать серьезные долгосрочные проекты. Особенно удачен месяц для тех, кто вовлечен в судебные тяжбы. В личной жизни не без переживаний и чувства ревности, но лучше сцен не устраивать.

РЫБЫ 21.02-20.03
Рыбы меньше всего намерены участвовать в активной жизни окружающих, при первой возможности они предпочтут побыть в одиночестве. Но в последней декаде месяца все изменится. Помимо желания действовать придут и силы, и энергия для новых начинаний.

Рекламно-информационная газета «Ориентир потребителя» №2 (02), февраль 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 28.01.2011
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.