











PLOTKI.



Niesforna Alyssa

25-letnia Alyssa Milano, była bohaterka tasiemcowego serialu znanego z obcojęzycznych kanałów "Madame est servie" gra w najnowszych odcinkach "Melrose Place".

Młoda aktorka kolekcjonowała wprawdzie chłopców, ale nie można było tego samego powiedzieć o rolach. Po opuszczeniu placu "Madame est servie" nadal przyklejano jej plakiętkę grzecznej nastolatki.

Rodzice, katolicy pochodzenia włoskiego, szaleli z niepokojem. Córeczka, pewnie by ich uspokoić, zrobiła sobie na plecach tatuaż w formie różańca.

Od 1997 r. Alyssa gra w "Melrose Place" - Jennifer Mancini, u boku samego Davida Charveta.

Kolumnę przygotowała: WANDA KULA

NAWET KANAPKA MOŻE BYĆ PRAWDZIWYM DZIEŁEM SZTUKI KULINARNEJ

Dzieci lubią być zaskakiwane

Gubione po drodze, oddawane koledze albo upychane gdzieś w worku z butami i potem wyciągane z głupią miną, na zasadzie: „ojej, a ja myślałem, że dzisiaj zapomniałaś, mamoo”.

Generalne przykazania:

Im kanapka bardziej urozmaicona, tym smaczniejsza. Kombinacji może być tyle, ile produktów w lodówce.

Wykorzystujemy do przygotowania kanapek także owoce: kiwi, banany, jabłka, śliwki, gruszki, plasterki pomarańczy.

Dla niejadka przygotowujemy lepiej dwie małe kanapki niż jedną dużą. I tak nie zdąży jej zjeść na przerwie, a resztkę zniechęcony wyrzuci.

Włóśmy do środka jakąś niespodziankę - posiekane włoskie orzechy, trochę ziaren konserwowej kukurydzy, rodniki, marynowana pieczarka.

Nie lekceważmy opakowania. Kolorowa serwetka, ładny woreczek, chusteczka, w którą dziecko może wytrzeć palce po jedzeniu - takie drobiazgi też mają znaczenie.

Ugadnijmy w dzieckiem, co chce mieć na drugie śniadanie. Jego zdanie też się liczy.

Jeśli nas stać, przygotowujemy dwie kanapki. Drugą niech nasze dziecko pościępuje od czasu do czasu kolegi. We dwójkę je się rajnie.

Co wkładamy do środka?

Jajka w rozmaitej postaci. Gotowane na twardo, usmażone na maśle (gęsta jajecznica), w postaci omeletu, drobno posiekane i połączone ze szczyptką majonezu, rzodkiewką, wędzoną rybą i szprotami.

Wędzone ryby, które świetnie komponują się z keczupem, majonezem, pyprykiem, rzodkiewkami, plasterkiem pomarańczy, krążkiem cebuli.

Miękkie wędliny: cielęce kiełbasy, drobiowe szynki i parówki, paszeto, szynkowa, domowy paszтет. Do tego dokładamy zawsze liść sałaty, trochę paszeków czarnej kapusty, plasterki kwaszonego ogórka, ziarenka kukurydzy wymieszane z majonezem.

Gęste twarogowe pasty z rozmaitymi dodatkami: posiekanym szczyptkowiernym, wędzoną rybą, łagodną papryką, rodnymi i orzechami, przecierem ze świeżych lub mrożonych malin, truskawek, porzeczek.

Domowe pieczone mięsa: kawaleczek pierś kurczaka, plasterek duszonej cielęciny, wolowiny. Dołóżmy do nich to, co dzieci lubią najbardziej - plasterki ogórka, marynowana pieczarka, krążek papryki.

Możemy także posmarować chleb dobrym domowym smalcem. Smażymy go z wędzono boczku, słoniny, cebuli, utartego jabłka i szczyptki majeranku.

Możemy także posmarować chleb dobrym domowym smalcem. Smażymy go z wędzono boczku, słoniny, cebuli, utartego jabłka i szczyptki majeranku.

Pamiętajmy:

Kromki chleba nie powinny być zbyt grube. Dzieci nie lubią otwierać szybyk bazi.

Jeśli wkładamy do środka dużo

dodatków, wydrążmy nieco miąższu bułki. Stanie się bardziej pojemna i nic z niej nie wypadnie.

Poprośmy nasze dziecko, by nie jadło nad zeszytym i książkami. Nauczmy je rozkładać papierową serwetkę na ławce. Jeśli wiemy, że drugie śniadanie musi jęć na korytarzu, przygotujemy kanapki, z których nic nie wypadnie. Albo wkładamy je do torebek i pokaz-



my dziecku jak ma wysuszać stopniowo kanapkę z torebki, by w razie awarii nie wysmarowało sobie ubrania.

PRZYTYŁ KOTA

Lekarstwo dla duszy

Istnieje wiele dowodów potwierdzających, że kot w domu wpływa pozytywnie na zdrowie właściciela. Niech ta świadomość będzie rekompensatą dla ludzi mających czworonożnych przyjaciel - są często oskarżani o to, że zanieczyszczają środowisko.

u człowieka poziom stresu. Kot i człowiek wzajemnie działają na swój myśl dotyku: człowiek głaszcząc kota, a ten ociera się o niego całym ciałem.



Dobroczytny wpływ kota na człowieka nie polega tylko na oddziaływaniu przez dotyk. Stosunki kot - człowiek oparte są na jasnych i uczuciowych zasadach, bez fałszu, dwuznaczności i niedomówień, jakie cechują stosunki między ludźmi.

Mało tego, przeprowadzone w USA badania dowiodły, że posiadanie kota przez pacjentów, których stres doprowadził do stanu przedzawałowego lub zawału - decydowało o przeżyciu. Obcowanie z tym mylą i inteligentnym stworzeniem wpływa bowiem na obniżenie ciśnienia krwi i uspokaja skołataną serce.

Z PATELNI I GARÓW KUCHMISTRZA JANUSZA (33)

Pstrąg z migdałami

(przepis na 4 porcje)

Składniki: 4 pstrągi, 5 dag mąki, 2 jajka, 20 dag migdałów, 1 cytryna, 2 del olej. Sól do smaku.

Pstrągi oczyścić i usunąć wnętrzności, wydubać oczy, odrońk boczne pletwy. Dobrze opłukać kilka razy w zimnej wodzie, osuszyć, posolić, skropić sokiem z połowy cytryny i włożyć na 1 godz. do lodówki.

Migdały zalać wrzątkiem i gotować

przez 10 min. Scedzić, pozabawić skórki, pokroić w cienkie plasterki.

Pstrągi panierujemy w mące, rozbełtanym jajku i migdałach. Smażymy ostrożnie na słabym ogniu w głębokiej patelni - z obu stron na złoty kolor (ok. 5 min. z każdej strony).

Na talerzu dekorujemy plasterkami cytryny. JANUSZ KRZYWON

Dzieje się tak z dwóch powodów. Po pierwsze, kontakt fizyczny ze zwierciem, zwłaszcza z kotem, redukuje

JAK RZUCIĆ PALENIE PAPIEROSÓW I NIE PRZYTYC?

Dzień owocowy

Jeśli rzucę palenie, natychmiast przybędzie mi kilka kilogramów - to argument najczęściej stosowany przez wielu palących kobiet, które skądinąd chętnie rzuciłyby palenie.

niezgodny. Godny polecenia jest i w dzień owocowy, kiedy to zjada się 2 kilogramy świeżych lub suszonych owoców biał warzyw. Święty jest też dzień ryby: zjadamy wówczas 200 gram ryby w małych porcjach w ciągu całego dnia.

Aby skutecznie rzucić palenie nie wystarczy dyscyplina, potrzeba też trochę taktiki. Eksperti radzą więc:

Staraj się zapomnieć o papierosach. Podczas pierwszych trzech tygodni kuracji unikaj sytuacji, w których przedtem dużo paliłaś.

Zrezygnuj, na przykład, z oglądania telewizji po kolacji i idź na spacer albo napisz list do przyjaciółki.

Przeżyjaj interesującą książkę. Krótko mówiąc, zróbcz coś na tyle intrygującego, że odwróci to twoją uwagę od papierosa.

Nie próbuj stosować jednoczesnie diety. Organizm mógłby nie mieć dwóch niezaspokojonych potrzeb

SYNTEZA KRZYŹÓWKI Z PRZYŚŁOWIEM

Przepraszyamy tym razem naszych Czytelników nie do rozwiązania, lecz do układania krzyżówek! Oto zestaw odpowiednio dobranych wyrazów, z których należy ułożyć krzyżówkę z rozwiązaniem dodatkowym, którym jest przysłowisko polskie.

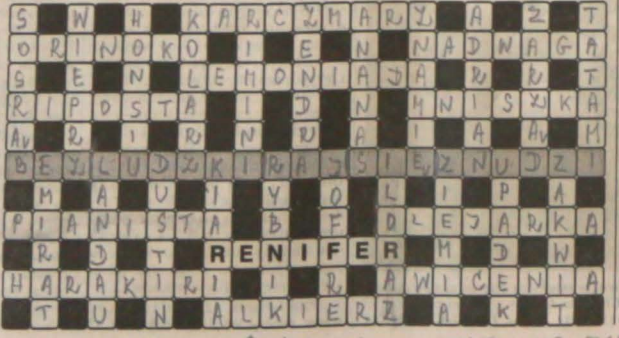
Wyrazy 8-literowe:

AWICENIA; HARAKIRI; OLEJARKA; PIANISTKA.

Wyrazy 9-literowe:

KARCZMARZ; LEMONIADA. (taj)

Jeden spośród Czytelników, który przesyła pod adresem redakcji rozwiązanie dodatkowe syntryzy krzyżówki, otrzyma nagrodę książkową. Termin nadsyłania rozwiązań upływa 15 października br.



Wyrazy 6-literowe:

ADRIAN; ANANAS; BUSTIN; EMIRAT; HONSH; IEARIA; ILORAZ; JOPFRE; KOLARZ; LANDAU; RIMINI; RYBNIK; SOSRĄB; TATAMI; UPĄDEK; WIEPRZ; ZAKWIT; EARZAD; ZENDRA; ZIEMIA; ZNAMIE.

Wyrazy 7-literowe:

ALKIERZ; MNISZKA; NADWAGA; ORINOKO; RIPOSTA (dalszy wyraz - RENIFER - jest już w właściwym miejscu).

BEZLUDZKI RAJ SIĘ ZNUDZI!



