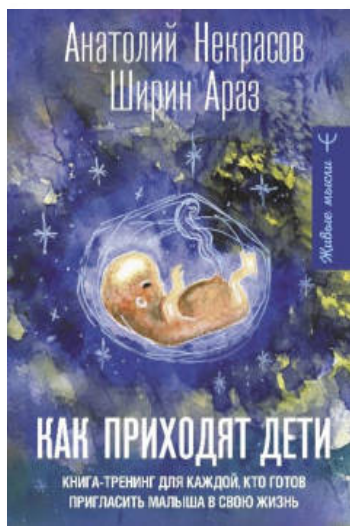
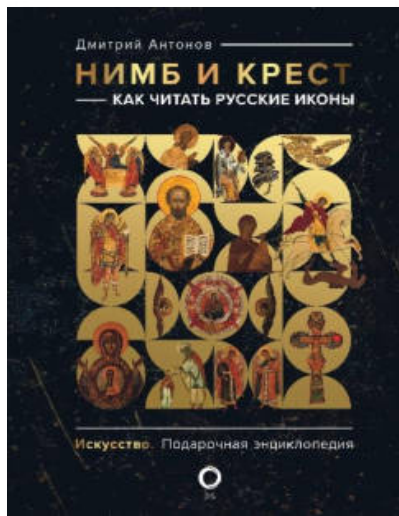


Дайджест содержит отрывки из книг:



Дмитрий Антонов

НИМБ И КРЕСТ

— КАК ЧИТАТЬ РУССКИЕ ИКОНЫ



Искусство. Подарочная энциклопедия



Иконы и фольклор: что общего?

Средневековая иконография тесно переплеталась с книжностью, откуда она черпала многие сюжеты и мотивы. Но переплеталась она и с фольклором, на который влияла и который — иногда — влиял на нее. Больше того, иконография сама отчасти похожа на фольклор. Естественно, не в профанном понимании, когда «фольклором» называют песни и танцы реконструкторов, наряженных в национальные костюмы, а на фольклор в научном смысле, то есть особый — устный, коллективный, формульный язык культуры.

Сперва поговорим о влиянии. Чтобы понять, причем здесь устные тексты, нам нужно разобраться в том, как распространялась информация в допетровской Руси.

Средневековое знание было далеко от структурированного, тематически организованного и аргументированного доказательствами потока информации, к которому мы привыкли сегодня. Ученость означала знание текстов, созданных авторами разных эпох, — на Руси прежде всего христианскими авторами. Античные сочинения переводили не часто, не системно и могли легко объединять с библейскими или церковно-учительными. Структурного образования, подобного византийскому или европейскому, на Руси не существовало. Книги зачастую представляли собой компиляции очень разных текстов, от заговорных молитв до сочинений Иосифа Флавия, от пересказов библейских историй до апокрифических рассказов, наполненных мифологическими мотивами. Но даже такую информацию могли получать только ученые книжники — абсолютное социальное меньшинство. Для остальных книги оставались ценной и, как правило, недоступной редкостью.

Конечно, многие иконописцы работали с книгами. Во-первых, иконописью занимались не только «ремесленники», но и ученые люди, монахи, епископы. Во-вторых, даже среди простых иконописцев распространялись прориси-образцы и тексты с лаконичным описанием ключевых сюжетов. На закате русского Средневековья, в XVI–XVII вв., их включали в сборники под названием «Иконописные подлинники». Они могли быть толковыми, с разъяснением сюжетов, или лицевыми, с прорисованными схемами. Однако книжные описания давали только общее, рамочное представление о каждом сюжете. Греческие и русские иконописцы создавали их бесчисленные разработки, наполняли новыми персонажами и мотивами, играли с цветовыми и композиционными решениями. Все это не оговаривали и не растолковывали ни в каких комментариях. Информацию о том, что значат многие детали, можно было

получить только в устной беседе — с иконописцем или с человеком, который услышал некую версию и пересказывал ее в своем окружении.

Читательская аудитория расширялась с веками. Книги становились дешевле благодаря бумаге, постепенно вытеснявшей дорогой пергамен, и благодаря книгопечатанию, которое начало распространяться на Руси со второй половины — конца XVI в., на столетие позже, чем в Европе. В XVIII в. появились массовые печатные материалы, периодика. Но несмотря на все это, вплоть до появления радио и телевидения в XX в. основной канал передачи знаний для большинства (простых и малограмотных) людей был устным. А устные тексты, которые разделяет и воспроизводит некая группа людей, не сверяясь при этом с книжным источником, — это фольклор. Из него черпали многие знания не только обыватели, но и сами иконописцы.

Как хорошо знает современная фольклористика, устные тексты пластичны и вариативны. Они изменяются при передаче, разрастаются или дробятся, комбинируются и смешиваются. Чем шире расходятся сведения, тем больше возникает версий. Материнская легенда рождает дочерние... В этом плане информация, которой владели иконописцы, мало похожа на знания современных историков искусства. Она ближе к тем рассказам, которые бытуют сегодня в прицерковной среде, где обсуждают иконы и росписи. Люди редко проверяют услышанное, но передают его дальше, иногда дополняя, изменяя, сравнивая с чем-то похожим. Устные тексты — очень важный способ распространения и сохранения культурной информации. Но способ, далекий от научного и доказательного.

Конкурировавшие легенды и разные объяснения визуальных мотивов кочевали среди русских иконописцев. Если какой-то второстепенный герой или мотив начинал приковывать к себе внимание, вокруг него развивалось мифотворчество. Старому персонажу могли придумывать новые имена и биографию. Отождествлять непонятную фигуру с разными людьми.

Иногда эти интерпретации отражались на иконах. Одних и тех же персонажей могли изображать с нимбом или без нимба, в разных одеждах, с разными атрибутами, а иногда и подписывать разными именами. Какие именно рассказы бытовали в среде иконописцев, мы чаще всего можем только гадать, но косвенных свидетельств об этих версиях довольно много. В конце книги я расскажу про один такой случай. Мы увидим, как в композиции Рождества Христова старый пастух благодаря легендарным объяснениям превратился сперва в грешника, а затем в дьявола.

Теперь осталось понять, чем сама иконография похожа на фольклор.

Устная культура позволяет сохранять и передавать информацию с помощью устойчивых моделей, схем — речевых и жанровых. Из них складываются разные тексты — от кратких, как приветствия или благопоже-

лания, до пространных, как эпос, сказка, мифологическая проза. Фольклорные модели, сюжеты, мотивы разнятся не только по странам, как языки, но и по регионам, как диалекты одного языка. Люди усваивают их с детства и используют естественно, не задумываясь, чтобы общаться и передавать информацию.

Примерно так же происходило усвоение иконографической традиции. Осваивая ремесло, человек копировал образцы — иконы, которые видел вокруг себя, греческие и русские прорисы. Он впитывал традицию, а затем пользовался ей для того, чтобы создавать новые визуальные рассказы. Опытный мастер не просто воспроизводил готовые схемы, но разрабатывал их, менял и дополнял, иногда невольно, а иногда сознательно. Он не стремился делать точные реплики, но создавал новые образы-подобия. Некоторые изменения оставались уникальными, другие приживались (как говорят фольклористы, проходили «цензуру коллектива») и становились частью традиции. Постепенно менялись цветовые и геометрические решения, изображаемые атрибуты и персонажи. Менялось построение композиции. Возникали новые мотивы и новые сюжеты. Региональная иконография начинала разниться, как разнится устная культура.

Конечно, все это роднит не только иконографию и фольклор. Любое традиционное искусство основывается на тех моделях и схемах, которые вырабатываются в культуре. «Кирпичики», из которых строится рассказ (устный, книжный или визуальный), могут быть разными. Это знаки, мотивы, топосы, клише, жанры... — в любом случае человек творит не «с нуля». Он говорит и мыслит формулами, которые понимают в его окружении. Впрочем, это относится к каждому из нас — с той лишь разницей, что современный горожанин, как правило, мультикультурен, то есть погружен не в один, а в разные контексты и традиции. Понимает разные языки культуры и может, хотя бы частично, «говорить» на них.

Разумеется, это не означает, что иконописец несвободен или скован «канонами». Оперировав узнаваемыми моделями, можно выстраивать совершенно оригинальные рассказы. Можно разрабатывать новые схемы и композиции, используя более мелкие визуальные «кирпичики». Наконец, создавать необычные и новаторские образы — что и делали в каждую эпоху разные мастера, среди которых были блестящие художники. Здесь снова напрашивается аналогия с естественным языком. Родная языковая традиция влияет не только на то, как мы говорим, но и на наше сознание, и на наше восприятие мира. Однако если мы используем общую грамматику и лексику, это не значит, что наши рассказы однотипны. Так может показаться лишь человеку, не знающему язык. Все французы говорят одинаково — пока мы не выучим французский и не поймем, о чем идет речь. Все иконы похожи друг на друга — пока мы не начнем в них разбираться.

Иконографический «канон» — реальность или фантом

В заключение надо сказать несколько слов о страшном слове «канон».

«Иконография — каноническое искусство». «Есть канонические иконы, а есть неканонические». «Канон определяет и смысл, и форму иконы». «Каноничность — это духовность. Ее чувствуют сердцем». «Реалистическая живопись не канонична»...

В последние десятилетия, кажется, любой популярный разговор об иконах вращается вокруг слова «канон». Оно проникает в научные книги и статьи. Тех, кто сомневается в «каноничности» русского средневекового искусства, могут называть профанами или безбожниками. Но резкость оценок показывает, что все не так просто.

В христианстве под «канонами» понимают своды правил, нормативов, текстов, утвержденных церковным собором. Так, в IV–V вв. участники Лаодикийского и Карфагенского соборов признали каноническими, то есть верными, обладающими наибольшим авторитетом, 27 апостольских сочинений. В результате сформировался канонический Новый Завет. Остальные тексты, приписывавшиеся апостолам, получили статус апокрифических (что, впрочем, не остановило их широкое распространение).

Однако в христианстве никогда не было собора, который пристально решал бы вопросы иконографии, предписывая, что и как писать. Решения выносили очень редко и по отдельным вопросам. Иконоборческие византийские соборы запрещали изображать Христа и святых. Позднее их решения были отменены. В 692 г. Трулльский собор в 100-м правиле указал, что образы не должны «растлевать ум» и возбуждать страсти, а 82-м правилом запретил изображать Христа в облике Агнца:

...повелеваем отныне <...> Христа Бога нашего, на иконах представляти по человеческому естеству вместо ветхаго агнца: да чрез то созерцая смирение Бога Слова приводимся к воспоминанию жития Его во плоти, Его страдания, и спасительныя смерти, и сим образом совершившагося искупления мира.

Несмотря на это, образы Агнца появлялись на Западе, а иногда и в православных странах.

Русский Стоглавый собор в 1551 г. предписал иконописцам работать, «смотря на образ древних живописцев» и пользуясь хорошими образцами. Однако во второй половине XVI в. в русской иконописи возникало все больше новаций и необычных образов, которые «древние живописцы» не писали никогда. Уже через два года после собора думный дьяк Иван Ви-

сковатый усомнился в целом ряде фигур и сюжетов на русских иконах и в росписях кремлевских палат. Они были созданы под влиянием европейского искусства, некоторые восходили к визионерским текстам. Дьяк посчитал неверным, к примеру, образы Бога Отца в виде старца, Христа с крыльями херувима и фигуры-персонификации грехов и пороков. Висковатый был главой Посольского приказа, и его аргументы рассмотрели на высочайшем уровне, на отдельном соборе в 1553–54 гг. Несмотря на рекомендации Стоглава, митрополит Макарий постановил, что иконописцы правы, необычные фигуры писать можно, а дьяк, хоть и ученый книжник, но не епископ, не в свое бы дело не лез, а лучше бы свитков не разронял²².

Более конкретные инструкции появились через сто лет. Большой Московский собор 1666–1667 гг., в отличие от собора Макария, запретил писать Бога-Отца в облике старца и, соответственно, признал неверными все образы Троицы Новозаветной. Но большинство иконописцев либо вовсе не узнали про этот запрет, либо попросту игнорировали его. Саваофа-старца продолжали изображать на иконах и церковных стенах. Насильственно, сверху, регламентировать живую традицию было невозможно.

В 1722 г. недавно созданный Петром I Святейший синод (который на два века заменил патриаршее управление Русской церковью) решил навести порядок в иконописи. Иерархи осудили многие популярнейшие на Руси образы: святого Христофора с собачьей головой, Неопалимой Купины, Флора и Лавра с лошадьми. Неверными признали даже иконы Рождества Христова с возлежащей Богородицей. Предсказуемо, что это почти никак не повлияло на иконографию. В некоторых епархиях Христофору переписывали голову с собачьей на человеческую, «выправляя» иконы. Но это было скорее казусом, чем правилом. Все осужденные иконы продолжали создаваться и бытовать в Российской империи.

Вписать христианское искусство в четкие рамки не удавалось никому. Решения соборов нередко противоречили друг другу, а традиция развивалась по своим векторам. В иконографии не было и нет никакого прописанного «канона», свода четких норм и неизменных правил, это нужно ясно понимать.

Откуда же пошла мода на использование такого слова?

На самом деле она родилась только в начале XX в. в трудах философов, размышлявших о духовности русского церковного искусства. О его «каноничности» писали на волне религиозного подъема рубежа XIX–XX вв. Павел Флоренский, Сергей Булгаков, Леонид Успенский. Но как бы ни были интересны их работы, сама постановка некоторых вопросов (о духовной глубине «канона» или обратной перспективы, о «бездуховном» реализме других систем живописи) была принципиально ненаучной.

22

См. о деле Висковатого: Андреев 1932.

Духовность можно чувствовать, и чувства разных людей неизбежно будут различаться, но ее — к счастью — нельзя измерять никаким «духометром» и преподносить как объективный критерий оценки. Несмотря на это многие современные исследователи и иконописцы переняли такой язык описания и начали говорить о «духовном каноне» или о том, что об иконах нужно судить в «психологических терминах».

На протяжении многих веков христианские образы пытались разделять на «верные» и «неверные» по разным принципам. Как кажется, самый ясный критерий — несоответствие изображения церковному учению. Неверное выражение догматов, неканонизированный человек на моленном образе, не описанный в текстах облик Господа или ангела... Однако в православном искусстве возникает столько пограничных случаев, что четкого правила вывести нельзя. Местночтимых праведников писали с нимбами только в том монастыре/регионе, где почитали. Нередко иконописцы делали и делают это без благословения церковных властей (особенно если фигура вписана в широкий ряд других святых). С нимбами и в Византии, и в Московской Руси могли изображать правителей, епископов или монахов, подчеркивая не святость, а статус. Иконы Троицы писали очень по-разному, вплоть до монструозных образов *Vultus Trifrons*, человека с тремя головами или сросшимися лицами. Многие решения возникали только в пространстве иконографии, без жесткой привязки к текстам. Христа изображали не только таким, каким его видели ученики, но и в облике ангела, херувима, воина, царя, пастыря, агнца... Язык символов позволял создавать сложнейшие и необычные решения.

Христианские соборы, которые веками отбирали и правили тексты, недаром оставили визуальную традицию в стороне. Художественные нюансы не прописать на бумаге. Авторитетный в Средние века богослов V–VI вв., чьи творения подписаны именем Дионисия Ареопагита (ученика апостола Павла), вовсе советовал изображать Бога не в прекрасных и величественных образах, а в заведомо непотребных личинах — животного и даже червя. Это покажет людям условность любого изображения и спасет от опасного соблазна — считать, что Господь в самом деле восседает на троне и обликом подобен императору.

Сегодня, вслед за философами начала XX в., многие считают «каноническими» только иконы определенного стиля, который называют византийским, византийско-русским или просто русским. При этом за скобки выносят те образы, что были распространены в Византии в доиконоборческий период — к примеру, иконы, написанные в технике энкаустического письма, восковыми красками. За скобки выносят и реалистические образы, которые распространились в России с XVIII в. Но никакой собор не определял, в какой технике и стилистике можно или нельзя писать иконы. Реалистические портретные изображения точно так же были моленными

образами и, по многим рассказам, творили чудеса²³. Это не более чем разные традиции, одну из которых называют «канонической», чтобы отказать другим в праве на верность или духовность.

Сама идея о том, что иконографический канон никто не разрабатывал и не утверждал, может вызывать изумление и возмущение у современных иконописцев. Искусствоведов или историков, которые показывают, что восточнохристианское искусство изменялось и постоянно вырабатывало новые формы, легко обвиняют в отсутствии веры, в невоцерковленности или попросту во лжи. (К примеру, в YouTube можно найти эмоциональное выступление иконописца А. Масыка под названием «Кто врет, что канона нет?».)

Здесь можно было бы остановиться и сказать, что прописанного «канона» действительно не существует. Есть визуальная традиция, которая сложилась в Византии к X в. Меняясь в плане стилистики и иконографии, она веками сохраняла важнейшие схемы и изобразительные приемы. Однако это не имеет отношения к «канону» как к разработанной системе правил и запретов.

Но это было бы довольно однобоко. Дело в том, что под «каноничностью» можно понимать не прописанный регламент, как в случае с христианскими текстами и обрядами. И тем более не «духовность и истинность» определенных красок и форм. Этим словом часто обозначают саму традицию, ориентированную на использование общих моделей и образцов.

Если мы откроем многотомную «Православную энциклопедию», работы над которой идут с конца 1990-х гг., то в статье «Канон» найдем параграф, озаглавленный «Канон иконописный». Авторы используют это определение, хотя понимают всю условность термина:

В правосл. искусстве система иконографических и стилистических правил и норм, сформированная многовековой церковной традицией, которая устанавливает соответствие иконного образа Свящ. Писанию, догматам и литургическому Преданию правосл. Церкви. Изобразительное искусство правосл. Церкви призвано языком художественных средств явить божественное Откровение, с помощью видимых форм передать духовную реальность. В основе понимания К. лежит учение Церкви об иконном образе (см. в ст. Икона), сформулированное в 82м и 100м правилах Трулльского Собора (691–692), которые предписывают в изображениях «очам всех» представлять образ Иисуса Христа так, чтобы показать «сим образом совершившееся искупление мира» (прав. 82), и запрещают изображения, «обаяющие зрение, растлевающие ум и производящие воспламенение нечистых удовольствий» (прав. 100). Термин «канон» по отношению

23

См. об этом: Зеленина 2008.

к изобразительному искусству правосл. Церкви стал применяться только в XX в. Проблему К. исследовали свящ. Павел Флоренский, свящ. Сергей Булгаков и др.²⁴

По сути, авторы говорят о «каноне» как об иконографических и стилистических правилах, сформированных традицией. Это вполне возможное определение. Сложности могут возникнуть только в одной позиции — о том, что здесь «устанавливается соответствие» изображения священным текстам. Любая традиция действительно находится в режиме саморегулирования. Что-то рождается, что-то принимается, что-то исчезает. И иконописцы, безусловно, стремились отображать книжные описания так, чтобы их визуальный рассказ был полным и верным. Но насколько тот или иной образ, мотив, фигура и даже поза фигуры (как в случае с возлежащей Богородицей на иконах Рождества) соответствует или не соответствует текстам — об этом шли ожесточенные споры во всем христианском мире. Мнение епископов и богословов нередко расходилось с решениями иконописцев. Популярным становилось не самое верное с позиции книжников (к примеру, версия Жития Георгия Победоносца, в котором мученик смирил змея не оружием, а молитвой), а самое яркое, наглядное, запоминающееся (образы Георгия, пронзающего змея копьем). Распространялось то, что было востребованным, как иконы Флора и Лавра с конями или Власия Севастийского и Спиридона Тримифунтского с коровами и свиньями — образы-защитники скота и лошадей, имевшие широкое хождение среди русских крестьян.

И все же термин устоялся, и авторы энциклопедии недаром решили его использовать. В XX в. под слово «канон» начали понимать упорядоченность, схематичность, формульность, свойственные любому традиционному искусству. В 1973 г. русский семиотик и литературовед Юрий Лотман опубликовал статью под названием «Каноническое искусство как информационный парадокс». Он писал об «искусстве ритуализированного типа» как об искусстве каноническом:

Не только отдельные тексты, но и целые культуры могут осмыслять себя как ориентированные на канон. Но при этом строгость организации на уровне самоосмысления может компенсироваться далеко идущей свободой на уровне построения отдельных текстов²⁵.

Речь идет об «ориентации на канон» как о культурной установке. Это предполагает технические и схематические закономерности, но не обязательную регламентацию. Указание Стоглава писать так, как писали «древние мастера», прекрасно отражает такую позицию. Это отсылка к авторитетным моделям, к тому, чем постоянно оперирует традиция. При этом

24

Канон // Православная энциклопедия / под ред. патр. Московского и Всея Руси Кирилла. URL: <http://www.pravenc.ru/text/1470223.html>.

25

Лотман 2002, с. 320.

из общего «наказа» никто не выводил конкретного свода правил. Как мы видели на примере дела Висковатого, все это не препятствовало ярким новациям, развитию и изменению художественного языка.

Если говорить о «каноничности» как об использовании широкого набора моделей и формул, частой апелляции к образцам, — тогда противоречий нет. Иконография, заимствованная на Руси из Византии, «канонична» в том плане, что она традиционна. Это искусство одновременно стабильное и разнообразное. Но здесь определенно нет места оценочным формулировкам, которые проводят знак равенства между «истинным каноном» и конкретной стилистикой или техникой письма.

ЕВГЕНИЙ ПАВЛОВ

ЗНАКОМЬТЕСЬ,

PYTHON

секреты
профессии



INDUSTRIAL: СОРТА ПИТОНА, И КАК ИХ ГОТОВИТЬ.

ОБЛАСТИ ПРИМЕНЕНИЯ. КУДА КОПАТЬ

Зачем это надо?

Куча специалистов с навыками программирования пользуются именно Питоном, поэтому у Питона большое сообщество, которое поможет ответить на любой вопрос. Ты никогда не останешься один на один со своей проблемой.

Программист Питона — это сферический конь в вакууме. Умеет писать на Питоне, но не разбирается ни в какой предметной области. Короче, бесполезен.

Собирают биолога, математика и физика и просят их придумать что-нибудь, чтобы всегда выигрывать на бегах. Через месяц они снова собираются и рассказывают «о проделанной работе».

Биолог: «За месяц я вывел породу лошадей, которые отличаются необыкновенной скоростью и почти всегда выи-

грыбают. Для того, чтобы довести ее до ума мне нужно еще пару месяцев».

Математик: «Я почти разработал теорию, которая описывает вероятность выигрыша в каждом конкретном забеге, теперь мне еще нужно примерно полгода, \$1000 и помощник для того чтобы проверить ее на практике, а также снизить статистические погрешности».

Физик: «Для того, чтобы продолжить работу мне нужен \$1000000, хорошо укомплектованная лаборатория, штат сотрудников и еще где-то лет десять. Но зато у меня уже готова теория победы жидкого сферического коня в вакууме».¹²

Расскажу о направлениях, где любят и ценят Питон, узнаешь обо всех понемногу. Это все для того, чтобы выбрать своё направление, **спланировать карьеру** и, наконец, прийти к работодателю не с пустыми руками (даже готовый встать в строй и начать помогать в решении бизнесовых задач).

Внезапно! Деньги платят не за программирование, а за умение **решать задачи бизнеса**. 60% — общение с коллегами, 40% — общение с компьютером.

Прапорщик, запишите эти простые, но, в то же время, великие слова.¹³

¹² Анекдот.

¹³ «ДМБ», 2000. Режиссер Роман Качанов.

Прикладные вычисления

Обычные люди используют калькулятор, чтобы свести расходы и доходы. Бухгалтеры используют электронные таблицы, чтобы посчитать сумму в отчетах. Профессионалы используют Jupiter Notebook, чтобы забирать любые данные и сразу выдавать по ним результаты. С пылу, с жару!

*Стволы — для лохов, ножи — выбор мастеров!*¹⁴

Чтобы посчитать статистику, менеджер поставит задачу (task) в Jira¹⁵ для программиста. Он будет ждать своей очереди на выполнение около недели, профи же сможет найти данные и обработать их самостоятельно **на порядок быстрее**.

Аналитик с навыками программирования может написать скрипт для выгрузки данных в электронную таблицу (Pandas¹⁶), нарисовать график (Grafana¹⁷ & Plotly¹⁸) и написать текст отчета с выводами для руководства.



¹⁴ «Карты, деньги, два ствола», 1998. Режиссер Гай Ричи.

¹⁵ Коммерческая система отслеживания ошибок.

¹⁶ Программная библиотека на языке Python для обработки и анализа данных.

¹⁷ Свободная программная система визуализации данных, ориентированная на данные системы ИТ-мониторинга.

¹⁸ Библиотека с открытым исходным кодом для Python и R, которая отлично подходит для создания красивых и интерактивных визуализаций.

В любой организации ценится аналитик, способный сверстать аналитическую записку по текущей ситуации, подсказать риски и подпереть решения руководства полезной статистикой. Большинство будущих коллег даже не подозревают, как именно ты сможешь помочь им в их работе, поэтому искать работу и ставить себе задачи придется тебе самому, варяг. Тем больше будут они ценить то волшебство, которое ты сможешь продемонстрировать. Момент успеха — это когда на основании твоих данных принимаются **решения о финансировании** проектов в организации.

Серверные скрипты

Для продвинутых случаев в системах **ERP** (Enterprise Resource Planning) есть выделенные сервера, на которых крутится Питон. Скрипты, которые запускаются через **Cron** (Command Run ON). В продвинутых случаях **RabbitMQ** — мессенджер для роботов. Web-сайты на **Django** — для людей. И, наконец, API — сайты для роботов. Для внешних сервисов тоже Django.

ERP требует множество серверных решений, чтобы автоматически считать ресурсы организации и на лету собирать данные. Здесь море работы для специалиста по данным **Data Science**. Хозяйство организации может насчитывать десятки серверов, каждый из которых отвечает за свой сервис и находится под online нагрузкой.

Сервера общаются между собою по API (Application Pro-

gramming Interface), чаще всего это такие же web **запросы с параметрами**, как на обычных сайтах. Возвращают они не текстовый документ в формате html (HyperText Markup Language), а в формате json (JavaScript Object Notation) который удобнее превращать (Serialization) обратно в данные для программы.

Чтобы серверам было удобнее, запросы делают в режиме **«выстрелил-забыл»**. Когда весь контекст запроса хранится в самом запросе и больше нигде. REST API (Representational State Transfer Application Programming Interface) — набор дополнительных ограничений, позволяющих масштабировать обрабатывающий такие запросы сервис. Не сотни обращений в секунду, а миллионы. Не один выделенный (Dedicated) сервер, а сотни одинаковых узлов (Node), объединенные в кластер.

Здесь будет много работы и для **Data Engineer** — специалиста, который будет следить за сохранностью данных, переполнением, безопасностью, резервными копиями (Backup) и вот этим вот всем. Мало собрать данные и работать с ними, нужно еще и обеспечить их хранение. Об этом я расскажу в следующей главе.

Кроме этого, у нас есть руководство и проверяющие организации, которые требуют все новые и новые отчеты. Все это **надо автоматизировать**, и быстро! Еще вчера мы не знали, что нам потребуется этот отчет, поэтому завтра он должен быть готов.

Когда я говорил про **общение с людьми** — это была не шутка. Хороший специалист, как доктор Хаус, или сыщик Шерлок — умеет обходить заказчиков, доставать информацию без документации, напрямую из коллег. Принимает стратегические решения и каким образом будет

решена задача для бизнеса. Очень полезно понимать, как делаются дела в организации на пару этажей выше, у твоих заказчиков. Это чтобы быть максимально эффективным, полезным и уметь разговаривать на языке бизнеса. Заодно научишься аргументировать и получать ресурсы для своих задач (доступ, люди, время и деньги).

Если ты все сделаешь правильно, то никогда не узнаешь, что такое микроменеджмент. Твой **рабочий график** всегда будет свободным. Главное, чтобы все работало, ведь так?

Нейронные сети

Профи предпочитают говорить ML (**Machine Learning**) — машинное обучение.

Основные стадии:

1. исследование бизнес-процессов;
2. разработка/модификация нейронных сетей;
3. подготовка данных и их разметка;
4. обучение/дообучение нашей нейронной сети;
5. внедрение в производство.

По необходимости, повторить этот цикл несколько раз, пока не получим разумный компромисс между возможностями ML и бизнес-процессом.

Здесь нужны хорошие Product Manager — специалист ML, который будет плотно общаться с CEO (Chief Executive

Officer, т.е. гендир) и СТО (Chief Technology Officer, т.е. техдир) заказчика, или с кем-то ниже, если организация заказчика очень крупная. Нужно объяснять им **ограничения/требования** в применении ML и транслировать потребности бизнеса в команду разработки.

Команда ML чаще всего состоит из **десяти специалистов**: математики (Data Scientist), инженеры (DevOps) и немножко программисты (Developer).

Отдельно есть **команда разметки** — это специалисты из предметной области (например, врачи) которые размечают данные в процессе их подготовки для обучения робота.

Крупные компании обычно не могут позволить себе использовать чисто **коробочные решения**, поэтому их требуется создавать самим.

Чтобы попасть в ML, только лишь курсов недостаточно. Работодатель ищет прежде всего заинтересованных студентов, способных самостоятельно **поставить себе задачу** и найти решение. Для тебя точкой входа будет наличие домашнего ML проекта, эдакой диссертации на тему ML. Прежде всего, будет оцениваться количество проблем, которые ты сумел преодолеть.

Подойдет любая задача: умный дом, коты, вебсайты, уличное движение, спутниковые снимки. Повторюсь, здесь главное — это заинтересованность и умение **находить решение** для новых задач.

Уровень программирования может быть не самым высоким. Многие ограничиваются работой с **Jupyter Notebook**. Для совместной работы над jupyter notebook есть бесплатная облачная среда Google Colaboratory. Правда, есть одно ограничение — через 12 часов данные удаляются.

Как я перешел на Python

Это был **не самый прямой путь**. По пути я изучил много разных вещей, которые сейчас никак не использую. С другой стороны, если не помотришь по сторонам — не сможешь сделать осознанный выбор.

С самого начала заинтересовавшись **нейронными сетями**, я прошел курс машинного обучения, заодно узнал, что библиотеки машинного обучения (TensorFlow и Keras) доступны именно на Питоне.

Я начал изучать Python с написания программ на Django. Этот фреймворк настолько распространен, что обойти его невозможно. Если ты начнешь писать на Питоне, ты так или иначе будешь **использовать http**, а значит и Django.

Йоу-йоу-йоу, металл-инженер здесь

*Сначала с ребятами по выходным на Flask'e
Ми-ми-микро-сервисинг деплоится без смазки
Так ты и перестаёшь писать на чистом
Расширенные от ужаса зрачки джангиста*

*Что я знал о Django? Что я знал о Django?
Освобождённый pigga из восточного Ву-Танга
Теперь я клацаю по клавишам — смешная обезьянка
Django это я! Я — это Django!¹⁹*

И только пройдя курс по Django, я, наконец, подошел к нейронным сетям. Пришлось повозиться, чтобы разобраться с проблемой версий: TensorFlow была написана для Питона более ранней версии и тогда не поддерживала современный Питон. Я скачал Python, скачал TensorFlow,

¹⁹ Научно-тенический рэп — «Джанго это я», 2021.

подключил библиотеку **и получил ошибку!** Ад из версий Питона в тот момент отправил меня в нокаут. Помучившись, я обучил нейронную из учебного примера. И на этом дело застопорилось.

Вернулся обратно к данным, где требовалась аналитика, а не нейронные сети. Оказалось, что нейронные сети требуют очень много данных. Намного больше, чем есть у среднего размера рабочих проектов, т.е. **порог входа** для использования нейронных сетей непреодолим для 90% уже запущенных проектов. Сами проекты, наоборот, требуют анализа данных и поиска возможностей улучшить показатели для бизнеса.

Аналитика находится на пересечении бизнес-целей, сбора данных инженерами и математики для поиска зависимостей. Прежде всего, аналитика — это **управление погрешностями**. Надо так нарезать данные, чтобы ошибки не переросли полученный результат анализа. На любую гипотезу в аналитике есть три ответа: да, нет, не знаю. Искусство выбора гипотез в том, чтобы получать третий результат как можно реже, но при этом добросовестно проверять возможность именно такого ответа на поставленный вопрос.

Ответ на главный вопрос бизнеса «как сделать проект в два раза лучше?» — найти ошибку и исправить ее. Самые быстрые и эффективные решения — это как раз **исправления ошибок**. Если в вашем проекте нет ошибок (что несомненно хорошо!), то не стоит ожидать быстрых прорывов. Начинается долгая и кропотливая работа по выстраиванию процессов и проверке многочисленных гипотез. Из которых выстреливает одна из десяти, улучшая общий результат на 5%. Такая аналитика отлично работает на больших проектах и совершенно не окупается на маленьких стартапах.

Прежде всего, стартапы требуют качественный мониторинг ошибок, чтобы быстро обнаружить поломку и начать ее исправлять. Остановить покупку трафика (рекламу), чтобы не вышвыривать рекламный бюджет в трубу. Это второй секрет стартапов: рекламный бюджет **в десять раз больше** стоимости разработки. Поэтому надо быть твердо уверенным в работе своей мельницы, прежде чем подавать напор воды на мельничное колесо. Часто, дешевле получается **выбросить в мусорное ведро** уже созданное и начать создавать заново. Стартаперы часто совершают эту ошибку — продолжают упорно цепляться за неудачный вариант, просто потому, что уже поверили в него всем сердцем.

Такова жестокая правда для любого бизнеса: аналитику надо уметь подавать подобные результаты и уметь доказывать факты. **Ошибка здесь недопустима.** Хорошая новость в том, что такая честность позволяет экономить миллионы инвестиций. Обратная связь от аналитики помогает получать бизнесу следующий раунд инвестиций в случае успеха, и фиксировать убытки в случае неудачи. Инвесторы ценят грамотную аналитику и готовы за нее платить.

Контрольные вопросы:

1. Какие профессии предпочитают использовать Jupiter Notebook?
2. Зачем нужен API?
3. Чем отличаются REST API от API?
4. Какие библиотеки для нейронных сетей — полезные?
5. Зачем нужен Google Colaboratory?

Если ответил на эти вопросы — получай достижение **#PythonIndustrial.**

В сухом остатке:

1. **Data Analyst** — аналитик по анализу и презентации данных;
2. **Data Scientist** — программист по сбору и обработке данных;
3. **Data Engineer** — инженер работает с инфраструктурой для хранения данных;
4. **DevOps** — системный администратор, управляет IT инфраструктурой;
5. **Product Manager** — отвечает за продукт, общается с заказчиком и командой разработки;
6. **Разметка данных** — специалисты из предметной области проекта.



Дарья САВЕЛЬЕВА

НУТРИЦИОЛОГ,
СПЕЦИАЛИСТ
ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
КОРРЕКЦИИ ПИЩЕВОГО
ПОВЕДЕНИЯ, ТРЕНЕР

ДЗЕН
Nice&Easy
384 тыс. подписчиков



15 ШАГОВ

К МЕНТАЛЬНОМУ
И ФИЗИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ

КОД ПИТАНИЯ

СИСТЕМА ОСОЗНАННОЙ ЖИЗНИ



ШАГ 6. ДЕТОКСИКАЦИЯ ОРГАНИЗМА

Откуда берутся токсины и как организм от них избавляется

• 109

Для начала хотелось бы подчеркнуть, что детоксикация не имеет никакого отношения к популярным соковым диетам, травяным промываниям от бабушки Прасковьи и длительным голодовкам. На сегодняшний день так называемый «детокс» — это всего лишь маркетинговая уловка. Людей просто призывают покупать дорогие БАДы и процедуры.

Новомодные диеты якобы для детоксикации — спонсор вреда здоровью, а никак не способ его поддержания. Например, безбелковые дни на соках и смузи могут попросту нарушить метаболические функции печени месяца на три.

Давайте разбираться, **откуда же берутся токсины.**

15 шагов к ментальному и физическому здоровью.
Система осознанной жизни

В XXI веке окружающая среда далека от идеала, есть определенные проблемы с водой, а во многих домах поселилась плесень. И конечно, пища не отличается высоким качеством и чистотой. Но виновато не только внешнее влияние — тело производит собственные отходы, так называемые *продукты метаболизма*, которые должны вовремя выводиться из организма.

Поэтому детоксы на несколько дней или недель — бесполезное занятие: нам требуется «поддерживающая уборка» организма каждый день, и тогда тело само будет справляться с отходами и внешними токсинами.

110 · Главное время для такой ежедневной уборки — это время сна. Если вы просыпаетесь свежим, отдохнувшим и бодрым, значит, внутренняя детоксикация работает правильно — все системы самоочищаются и восстанавливаются. А вот разбитость может говорить о том, что организм не успел все прибрать и восстановить.

И конечно, не последнюю роль играет отношение к себе. Представьте, что вы пришли домой, а там, прямо на сверкающем паркете, грязь. Эта метафора прекрасно отражает то, что делают с собой многие наши современники изо дня в день. Алкоголь, сигареты, лекарства без назначения, переедания, хаотичное питание — все это буквально засоряет организм. И невозможно очистить его одним «детоксом».

На самом деле у организма есть **4 системы удаления токсинов**. Это плотно связанная сложная сеть, в которой каждый пункт плавно перетекает в следующий. Сбой на любом этапе может привести к накоплению «мусора» и вызвать проблемы во всей системе.

1. Утилизация клеточных отходов.

Исправно работающие клетки, вырабатывающие энергию правильно, — это чистые двигатели, не засоренные и производящие минимум отходов. А когда их энергетическая функция снижается, то увеличивается количество молочной кислоты и других продуктов воспаления. В норме молочная кислота повышается при активной физической нагрузке, что вызывает временные болевые ощущения в мышцах. А в воспаленном организме она избыточно вырабатывается и без нагрузок. О высоком уровне молочной кислоты могут говорить мышечные боли в состоянии покоя.

Отравление клеточными отходами вызывают:

- гиподинамия и недостаточная мышечная масса (чем ниже уровень физической активности и дальше от нормы объем мышц, тем сложнее организму справиться с ядами);
- и наоборот, перетренированность и отсутствие отдыха (при чрезмерных физических нагрузках организм не может утилизировать избыток молочной кислоты и отравляет сам себя).

Поэтому очень важно соблюдать баланс — быть активным, но избегать перегрузок. Важные питательные вещества в этой ситуации — антиоксиданты (коэнзим Q10, витамины А, С, Е).

2. Вывод относительно крупных частиц через лимфу.

Лимфа (жидкость вокруг клеток тела) перемещает продукты жизнедеятельности по лимфатическим каналам и узлам, которые имеют два основных выхода (протока) по обеим сторонам позвоночника в плечевой зоне спины. Давление, скованность или боль в этой области могут говорить о лимфатическом застое.

Лимфоток активнее всего ночью, а его замедление приводит к отечности в области выхода протоков и давлению на нервы, в результате чего кисти рук или руки целиком часто немеют и затекают. Также из-за этого могут возникать головные боли и давление в задней части шеи.

Лимфатическая система работает по принципу дренажа, поэтому хорошая физическая активность — ее лучший друг.

Стоит также учитывать, что лимфоток существенно зависит от метеорологической ситуации, поэтому полеты в самолете являются серьезнейшей проблемой для работы лимфосистемы, как и длительное сидение вообще.

Когда она «забита», тело ищет альтернативные способы избавления от отходов и активно продуцирует слизь. Следствием этого может быть, например, постоянный насморк и другие обильные слизистые выделения. Также организм может начать выводить токсины через кожу — тогда она покрывается высыпаниями и воспаляется. Особенно это проявляется в области груди, спины, шеи и лица. Еще один возможный сигнал — частые воспалительные процессы, звон и шум в ушах, ощущение давления в голове.

Чтобы лимфатическая система работала исправно, необходимо придерживаться нескольких правил.

- Будьте физически активны. Делайте упражнения на растяжку, зарядку и массажи, больше ходите (желательно на свежем воздухе).
- Контролируйте количество жиров и молочных продуктов в рационе. Лимфосистема часто используется для утилизации избытка пищевых жи-

ров. А при большом количестве слизи стоит обратить самое пристальное внимание на молочные продукты и сладкое — это главные провокаторы слизиобразования.

- Не ешьте плотно перед сном — так вы перегрузите лимфосистему на всю ночь.
- Включайте в меню достаточно источников белка. Нехватка белка приводит к ослаблению давления во всей дренажной системе, и лимфа не может передвигаться с необходимой скоростью.
- Не добавляйте токсины из пищи. Исключите весь пищевой мусор.

3. Переработка токсинов в печени.

Попадая из лимфы в кровь, отходы движутся в печень для окончательной переработки. Некоторые из них — водорастворимые — выводятся через почки, остальные отправляются в желчь и ЖКТ для выведения.

Если не перегружать печень сомнительной едой, алкоголем и другими ядами, кровь своевременно очищается от «мусора», и у печени не так много работы. Когда она функционирует исправно, мы чувствуем себя бодро, хорошо спим и не страдаем от проблем с кожей.

Если же печень перегружена, то буквально задыхается от токсинов, а ведь она главный метаболический регулятор, у нее других важных задач множество. Когда мы засоряем печень пищевым, алкогольным и лекарственным мусором, она перестает справляться, и все отходы из крови отправляются в сердце, мозг и почки.

Типичные проявления токсического стресса, связанного с печенью: хроническая усталость, головные боли, сухость, нездоровый цвет, акне и другие проблемы с кожей, тошнота и тяжесть по утрам, темные круги

и мешки под глазами, отеки по всему телу, рыхлость, утренние боли в суставах.

Чтобы не перегружать печень, необходимо:

- питаться правильно — без пищевого мусора, контролируя порции и калории, не переедая, с нормальными промежутками между приемами пищи;
- полностью исключить или максимально сократить (до одного раза в месяц) количество алкоголя;
- принимать любые лекарства только по назначению врача;
- не злоупотреблять добавками.

4. Выведение отходов через кишечник.

Мусор из ЖКТ должен выводиться плавно и постепенно. Именно поэтому нам так необходима клетчатка — она впитывает отходы и аккуратно их выводит, как губка. В каждом приеме пищи обязательно должны быть овощи, ягоды, бобовые или крупы.

Без клетчатки может случиться запор, а это серьезный удар по всей детокс-системе, перегружающий и печень, и лимфу, и клетки. Поэтому регулярный стул так важен. Помочь в этом может не только достаточное количество клетчатки, но и физическая активность, чистая вода, полезные жиры (это тоже стимуляторы), пробиотическая пища (квашеные и кисломолочные продукты).

Когда нарушается баланс микрофлоры, возникает ряд проблем:

- патогенные бактерии производят токсичные и воспалительные отходы, усугубляющие ситуацию;

- не выведенные вовремя токсины могут вызывать повышенную проницаемость кишечника и попадать в кровоток;
- по мере усиления воспаления в пищеварительной системе скорость ее работы снижается, а токсичность, соответственно, повышается;
- нарушение нормальной перистальтики кишечника вызывает изжогу, раздражение, расстройство желудка, газы и вздутие живота.

Что в итоге?

Проблемы с питанием и режимом, отсутствие активности и плохие привычки — это замкнутый круг, который выводит из строя всю систему детоксикации организма. Тело не справляется с отходами, гоняя их внутри, как в стиральной машинке.

Для настоящего — естественного и регулярного — очищения организма не нужны никакие специальные диеты, необходимо лишь немного преобразовать образ жизни, и все наладится само собой.

Запускаем лимфосистему

Нарушения лимфотока неизбежно ведут к ухудшению работы почек и сердца и всем связанным с этим рискам.

Лимфа движется гораздо медленнее крови, поскольку лимфатические сосуды меньше кровеносных и у них нет центрального «двигателя».

Физическая активность, подвижный образ жизни, простые лимфодренажные практики — залог благополучия лимфосистемы. Если вы остановитесь, приклеитесь к креслу или заляжете на диване, негативные изменения не заставят себя ждать.

Что касается отеков, даже небольшие «откаты» по активности на свежем воздухе провоцируют задержку жидкости. Она, в свою очередь, давит на сердце и другие системы, а тело ежесекундно отравляет само себя не выведенными вовремя продуктами метаболизма.

Давайте подробнее рассмотрим, **для чего нам нужна лимфатическая система, как она работает и как нам работать с ней.**

Лимфосистема является важной частью иммунной системы. Эта огромная дренажная структура предназначена для обмена жидкостями между тканями и кровью. Если она работает неэффективно, водный баланс нарушается, а иммунитет ослабевает, ведь организму приходится бороться не только с патогенами, но и с внутренними разрушительными процессами.

Помимо сосудов и узлов в лимфатическую систему также входят миндалины, аденоиды, селезенка и тимус. *Миндалины и аденоиды* выполняют роль охранни-

ков — служат некими бактериальными фильтрами, которые защищают организм от внешних атак. *Селезенка и тимус* — многозадачные помощники, которые занимаются формированием и обучением целевых клеток иммунной системы, а также сканированием крови для своевременного обнаружения и ликвидации угрозы.

Лимфатическая система — самый мощный защитный барьер на пути токсинов и бактерий, с которыми постоянно контактирует наш организм. Попав в лимфу, опасные патогены отправляются на переработку в лимфатические узлы.

Если человек здоров и у него сильная иммунная система, она быстро распознает и уничтожает захватчика в штатном режиме. Как правило, это даже существенно не отражается на общем состоянии. В обратном случае воспаляются уже лимфоузлы. Включаются мощные иммунные механизмы, и начинается системный процесс, с которым приходится долго бороться. Поэтому длительные и частые ОРВИ говорят не только о слабом иммунитете, но и о неполадках в работе лимфосистемы — дело не в самих вирусах и бактериях, а в индивидуальной реакции человека.

Второе следствие сбоев в работе лимфатической системы — задержка жидкости. И если кратковременные физиологические отеки — это не страшно, то серьезные нарушения отвода жидкости из тканей в сосуды сопровождаются видимыми изменениями. Человек постоянно выглядит большим, рыхлым, пухлым, а при надавливании на коже остаются ямки. Это значит, что тело превратилось в фабрику токсинов, с которыми организм не справляется. Лимфатические узлы уже не могут корректно синтезировать иммунные клетки,

а селезенка и тимус — эффективно очищать кровь. В таких условиях обычно быстро развиваются системные патологические процессы.

Но с этим можно и нужно бороться.

1. Двигайтесь больше и активнее.

Физическая нагрузка ускоряет кровоток, благодаря чему становится быстрее и лимфоток. Как вы уже знаете, лучше — на свежем воздухе. Регулярная, по несколько раз в день, активность гарантирует вам по-настоящему колоссальные изменения. Начните хотя бы с 30 минут ходьбы в день. А в идеале — 3 раза по 30 минут быстрым шагом (но не бросайтесь с места в карьер). После прогулок полезно также поднять ноги вверх минут на 5–10.

2. Устраните факторы развития хронического воспаления.

118 ·

Важно не только исключить вредные продукты и следовать принципам чистого питания, но и проанализировать индивидуальную реакцию на полезное. Выбирайте ту еду, которая подходит вам, не вызывает неприятных ощущений. Устраните из списка продукты, после которых возникает дискомфорт в кишечнике или обостряются проявления хронических заболеваний.

Локальные отеки говорят о воспалении в зоне, где скопилась вода. Как только вы найдете и устраните причину, уйдет и жидкость, и боли.

3. Обеспечьте организм необходимым количеством питательных веществ.

Разнообразьте рацион чистыми продуктами, выбирайте щадящие способы приготовления, придерживайтесь рамок калорийности. С таким подходом организм будет получать все, что ему нужно, из пищи. Но если

и принимать БАДы, то лучше делать это целевым образом, короткими курсами, под контролем анализов.

4. Минимизируйте количество соли.

В современной переработанной пище содержится огромное количество соли и сахара, серьезно превышающее любые нормы. Да и соленья не стоит есть килограммами. Избыток соли нарушает водно-солевой баланс, провоцируя отеки и повышение давления и, как следствие, давая излишнюю нагрузку на сердце и сосуды. Готовка дома существенно увеличивает ваши шансы на то, что такой проблемы не возникнет.

5. Пейте достаточно чистой воды.

Так вы поддержите не только лимфатическую, но и кровеносную систему. Причем важно пить воду регулярно, а не вспоминать о ней к концу дня и компенсировать за раз дневную норму. Утром выпивайте стакан теплой воды, чтобы помочь кишечнику и сразу запустить желчеотток, а затем — еще 5–7 стаканов в течение суток равномерными порциями.

Если вы пьете мало жидкости, сделайте себе «напоминалку»: поставьте на рабочий стол 1,5-литровую бутылку.

6. Не налегайте на углеводы.

Даже сложные углеводы требуют контроля. Поэтому не стоит изо всех сил налегать на каши, винегреты и фрукты, забывая при этом о белке. Избыток источников углеводов — это спонсор отечности и хронических воспалительных процессов.

7. Используйте тепловые и холодные процедуры.

Такая смена температур помогает кровеносной и лимфатической системам оставаться в тонусе и быть сильными и адаптивными. А контрастный душ вообще

идеален, и к этому методу можно прибегать каждый день. Также очень хороши холодные обливания (для подготовленных людей), сауна, баня и т. д.

8. Добавьте в меню противовоспалительные продукты.

Листовая зелень (особенно петрушка), крестоцветные, ягоды, рыбий жир, жирная рыба, семечки и орехи, натуральные травы и специи (особенно имбирь, гвоздика, куркума и чеснок) отлично способствуют лимфодренажным процессам.

9. Используйте практики, стимулирующие циркуляцию жидкостей.

Вариантов множество:

- простые физические нагрузки — скручивания, аквааэробика, йога, пилатес, растяжка;
- легкие лимфодренажные самомассажи;
- техника Микулина (поднимаем руки вверх, отрываем пятки от пола и довольно резко опускаемся на них с частотой 60 раз в минуту);
- техника «жучок» (лежа на спине, поднимаем расслабленные руки и ноги вверх и мелко трясем в течение минуты) — лучше выполнять после пробуждения;
- массаж сухой щеткой;
- растирание полотенцем после душа.

Вы можете использовать любой пункт или несколько из них, постепенно внедряя их в свой режим дня.

В заключение хочу сказать, что **здоровая лимфатическая система — это:**

1. Крепкий иммунитет.
2. Красивая композиция тела.
3. Нормальный обмен веществ.

4. Достаточное количество энергии.
5. Чистая кожа.
6. Хорошее настроение.
7. Здоровое сердце.
8. Нормальное давление.

План действий для очищения организма

В регулярном естественном очищении организма участвуют не только лимфатическая система, ЖКТ и почки, но и кожа, легкие и вообще — все органы и системы. И конечно, не стоит без крайней необходимости мешать им самостоятельно детоксицироваться.

Как вы уже знаете, чтобы рацион был действительно «детоксом», нужно в первую очередь снять нагрузку с измотанной печени. А ее главные враги — магазинная переработка, рафинированные сахара, переедание, жареное и жирное.

122 .

Если все же что-то пошло не так и случился застой, предлагаю вам план нормального, естественного очищения.

1. Больше жидкости.

Пейте чистую воду, несладкий чай, травяные чаи для поддержки печени, а вот сахаросодержащие напитки исключите совсем. Вода — вообще главный спонсор детоксикации. А танины и полифенолы, содержащиеся в чае и кофе, — это и полезные вещества, и антинутриенты одновременно, так что контролируйте их количество.

2. Переработке — нет.

Уберите всю промышленную рафинацию. Никаких упакованных товаров.

3. Клетчатка в каждый прием пищи.

Дополнить блюдо клетчаткой очень просто. Например, к творогу можно добавить ягоды. Если едите хлеб,

берите только грубый зерновой, с отрубями. В кашу тоже можно добавить ложку отрубей или нарезанные фрукты, ягоды.

4. Рыба.

В период детоксикации ешьте меньше мяса, частично заменив его бобовыми. Отдайте предпочтение рыбе.

5. Больше натуральных помощников печени.

Грейпфруты, семена чиа, свекла, капуста, темно-листовая зелень, оливковое масло — отличный вклад в здоровье печени.

6. Травы и специи.

Отлично работают гвоздика, куркума, базилик, петрушка и перец.

7. Режим.

Во время детокса очень желательно спать не менее 8 часов, чтобы организм нормально восстанавливался.

8. Нагрузки — только несложные.

Отлично подойдут активная ходьба, растяжка или танцы. Важно получать удовольствие, а не усиливать окислительный стресс.

9. Расслабление.

Выберите любой близкий вам способ, будь то молитва, йога, медитация или массажи (в том числе с эфирными маслами). В период мягкой детоксикации это обязательная часть программы.

10. Порции небольшие, но в рамках графика.

Старайтесь уложиться в 300 граммов в каждый прием пищи и при этом есть через равные промежутки времени 3–4 раза в день. Если получится, то делайте 14–16-часовой интервал (это с ночью, разумеется).

Старайтесь держаться в рамках меньшей калорийности, чем обычно (например, если вы питаетесь на 2000 ккал, сократите до 1600). Перекусы допустимы, но это по факту полноценные приемы пищи. Запека- ния до румяной корочки хотя бы в течение пары недель должно быть меньше, чем обычно.

В качестве бонуса приведу **варианты меню на день**.

Вариант 1

1. Завтрак. Белковый омлет (белки + яйцо) с помидорами и луком. Банан или яблоко. Я очень люблю омлет с запеченной цветной капустой — один из лучших завтраков.

2. Второй завтрак. Коктейль — греческий йогурт без добавок и черника. Омега-3.

3. Обед. Запеченная курица, брокколи, немного от- варных бобовых (например, лобио). Обязательно ис- пользуйте упомянутые специи!

4. Ужин. Овощное рагу и минтай на пару. Зелень.

Вариант 2

Завтрак. Греческий йогурт или творог, семечки льна + свежий фрукт.

Второй завтрак. Сырая морковь и хумус.

Обед. Запеченная скумбрия и кабачки. Грецкие оре- хи на десерт.

Ужин. Свежий салат, птица на пару. Ложка оливково- го или любого другого полезного масла (рыжикового, горчичного).

Вариант 3

Завтрак. 2 яйца всмятку, цельнозерновой тост + паштет рыбный или измельченный в пюре кусочек аво- кадо. Подойдет икра минтая, если соли не боитесь.

Второй завтрак. Семечки подсолнечные, зеленое яблоко.

Обед. Фаршированный болгарский перец. Внутри может быть нежирный телячий фарш или куриная грудка. Обязательно ложечка масла (например, сливочного). Плюс салат из отварной свеклы.

Ужин. Салат из разных овощей с кальмарами и заправкой из оливкового масла.

Вариант 4

Завтрак. Низкоуглеводный блин со свежими ягодами и греческим йогуртом или кусочками рыбы — как вам нравится.

Мой вариант: 30 г нутовой муки, яйцо, 2 белка. Смешать, вылить на разогретую сковороду. Можно намазать паштетом или завернуть в блин рыбу, творог с бананом. Уверена, у всех есть любимые начинки.

Второй завтрак. Горький шоколад (от 85 %), порция ягод. Омега-3. Когда нет рыбы, можно дополнительно принимать рыбий жир.

Обед. Индейка с гречкой, нарезка свежих овощей с заправкой.

Ужин. Творог и греческий йогурт.

Вариант 5

Завтрак. Овсянка с ягодами и корицей. Яйцо. Кусок запеченной курицы.

Второй завтрак. Протеиновый батончик с хорошим составом. Грейпфрут.

Обед. Брюссельская капуста и запеченные рыбные котлеты.

Ужин. Капуста, тушенная с курицей и специями.

Анатолий Некрасов
Ширин Араз



Живые мысли €

КАК ПРИХОДЯТ ДЕТИ

КНИГА-ТРЕНИНГ ДЛЯ КАЖДОЙ, КТО ГОТОВ
ПРИГЛАСИТЬ МАЛЫША В СВОЮ ЖИЗНЬ

Глава 10

ОБ ОТНОШЕНИЯХ МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ



Ну вот и наступила середина нашего пути, и мы дошли до одной из основополагающих, важнейших тем — отношений мужчины и женщины.

И вновь хотим предупредить вас, что, читая эту главу, не стоит сразу же входить в глубокий анализ, думать, что «срочно надо работать над отношениями», или: «наверное, я ошиблась с партнёром». Дайте себе время, дочитайте главу, а ещё лучше книгу до конца, пусть ваши мысли, что называется, «улягутся» перед тем, как принимать какие-либо поворотные решения.

Что же, наши прекрасные, в предыдущих главах мы с вами подробно рассмотрели то, какой на самом деле является зрелая женщина и кто такой зрелый мужчина. А теперь давайте погрузимся в удивительное взаимодействие этих людей в контексте продолжения рода.

Но вначале давайте ответим с вами на такой вопрос: как вы думаете, в какую пару ребёнок придёт охотнее и быстрее? Прежде чем продолжать читать, закройте глаза на пару минут и просто дайте свой ответ на этот вопрос.

Малыш быстрее всего придёт к тем партнёрам, в отношениях которых царят взаимопонимание, любовь, уважение, поддержка и равенство. К родителям, которые действительно создали пространство любви внутри пары и готовы в это пространство пригласить ещё одного полноправного члена семьи. Поверьте нашему опыту, всё это не просто слова. Конечно, кто-то, читая сейчас эти строки, может подумать: «Ну, рождаются же дети в семьях, где скандалы и ругань, где родители вообще

алкоголики, — почему я должна обязательно что-то решать в контексте отношений, чтобы ребёнок пришёл?» Если такая мысль пронеслась в твоей голове, сразу хотим сказать, что ты имеешь право на такие мысли. Однако именно ты потом будешь нести последствия своего выбора «оставить всё как есть».

Конечно, никто не спорит с тем, что дети рождаются у разных людей, в том числе у людей, страдающих зависимостями, у психопатов и убийц. Но что по итогу идёт к такому ребёнку? Какое у него детство? Здоров ли он? Думаем, примерные ответы на эти вопросы ты знаешь сама. Наша цель — дать тебе понять, что сейчас в энергиях нового времени, когда Земля перешла на другие высокие вибрации, рождаются другие дети! Дети, которым важно соответствовать по многим параметрам. Это дети масштабные и талантливые. Ты ведь хочешь себе именно такого малыша, ведь так?

Перед тем как подробно разбирать взаимодействие внутри пары, давайте сначала обсудим причины, из-за которых чувства между вами и вашим партнёром могут охладеть, а также разберёмся в том, как избежать негативного сценария и построить крепкие и гармоничные отношения.

Более чем уверены, что добрая половина читательниц нашей книги помимо своих нынешних отношений уже имели опыт построения отношений в прошлом. В самом наилучшем варианте, перед тем как вступать в новые гармоничные отношения, важно разобраться, почему прошлый опыт был неудачным. Иногда для этого лучше

обратиться к профессиональному психологу. А прямо сейчас мы рекомендуем взять блокнот и ручку и начать отвечать себе на такие вопросы, как: «Что явилось причиной разрыва? Какие ошибки совершила я? Что я буду делать в нынешних отношениях, чтобы подобного не происходило с моей стороны? Готова ли я мириться с какими-то теневыми сторонами партнёра?» Сделайте это прямо сейчас и не переходите к дальнейшему чтению, потому что всё, что мы разбираем с вами, действительно важно на пути к ребёнку.

Поймите главное: если психологическая проблема в прошлых отношениях не была решена, вы рискуете раз за разом погружаться в «день сурка», возвращаясь к проблеме снова и снова. Фактор, вызвавший расставание с предыдущим партнёром или партнёрками, может возникнуть и в новых отношениях. Всё потому, что мы проецируем свои страхи и переживания и порой подсознательно загоняем себя в похожие неприятные для нас ситуации. Поэтому важно сначала проработать свои прошлые ошибки, а уже потом отправляться в новое плавание. Иначе есть риск всё время выбирать один и тот же, не совсем подходящий вам типаж людей.

Отличная новость состоит в том, что вы можете провести для себя некий анализ и сделать правильные выводы, которые более чем наполовину решат ваши задачи с нынешним партнёром. Сделайте некую ревизию, посмотрите в эту сторону тоже. Также мы рекомендовали бы ответить на вышеуказанные вопросы не только вам, но и вашему мужчине. Более чем уверены, что и у него

был опыт общения с женщинами, который завершился расставанием. Если уровень доверия и близости в вашей паре действительно высокий, то поделитесь друг с другом своими выводами и осознаниями, которые касаются прошлых связей. Уверены, таким образом вы выйдете на ещё более тонкий уровень отношений и сможете увидеть друг в друге глубину, о которой даже не подозревали.

Пять ошибок в отношениях мужчины и женщины

Мы выделили пять частых ошибок женщин, которые мешают им построить гармоничные взаимоотношения.

1. Проблемы с самооценностью. Зачастую партнёр женщины — это показатель, насколько она вложилась в себя, в своё развитие, в повышение своей самооценки, насколько она себя любит. Поэтому, если отношения вас не устраивают, не надо менять партнёра и стараться его как-то изменить. Лучшим решением будет начать с себя. К примеру, если мы будем говорить о моментах, связанных с внешностью, то рекомендуем поработать со стилем, записаться к косметологу либо к другому специалисту, в котором чувствуете необходимость.

Не забудьте и о духовном развитии: запишитесь на курсы, сходите на консультацию к женщине, которая понимает толк в отношениях и зачатии. Поймите — хорошо всё в совокупности, только так вы сможете повысить собственную ценность. Вместе с внутренними переменами вы заметите и внешние: смену окружения, баланс

и гармонию в общении и отношениях со своим партнёром. Он таким образом выступит в роли вашего зеркала, который будет отражать вашу любовь и ценность по отношению к себе. И ему захочется делать вас ещё более цветущей и счастливой. Самоценность женщины — это ключ ко многим удивительным дверям, которые есть в этой жизни. В том числе это ключ и к гармоничному материнству.

2. Отсутствие общих интересов. Общность интересов ещё больше связывает влюблённую пару. Чтобы сохранить отношения, очень важно научиться признавать значимость потребностей друг друга и удовлетворять их. Например, вместе заняться теннисом, если партнёру это нравится, порисовать картину на мастер-классе или съездить в интересную страну только вдвоём. Ведь отношения — это не только поток чувств, это ещё и сознательная деятельность; вам нужно решить, чем вы можете заниматься вместе, пусть и не очень часто. Такие моменты только сближают пару и делают пространство любви особенным. Зачастую в таких отношениях нет третьих лиц, потому что партнёры взаимодействуют на уровне сердец и открывают друг друга раз за разом с новых интересных ракурсов. Поэтому подумайте на досуге о том, что общего вы можете привнести в ваши отношения, что скрепляло бы ваш союз.

Что мы видим в своей работе чаще всего? Часто общность интересов партнёров сводится только к ребёнку, а других точек взаимодействия очень мало, если они вообще есть. Поймите, что если общность интересов только вокруг ребёнка, то даже разные взгляды на воспитание могут развести семью. То есть в такую пару может прийти

ребёнок, однако по мере взросления ваша общая заикленность на нём сыграет злую шутку. Милые женщины, осознайте простую истину: ребёнок растёт, его жизнь меняется, по мере его взросления ваших с ним контактов будет всё меньше и меньше (если вы, конечно, дадите этой пуповине оторваться). И что случится, когда ваш уже повзрослевший ребёнок улетит из семейного гнезда? Какие у вас будут точки соприкосновения с мужем? И будут ли они вообще, или вы станете чужими друг для друга? А ведь это действительно важно. Поэтому не совершайте эту ошибку, не сводите общность ваших интересов только к малышу. Расширяйте горизонты вместе, чтобы ребёнок увидел эту вашу связь и уже сейчас подумал: «Ух ты, как у мамы с папой весело! Приду-ка я в такую семью!»



АЙЫМ К.

Сейчас я чётко осознала своё упущение в первых отношениях с бывшим мужем. К сожалению, с течением времени наши точки соприкосновения действительно сводились только к нашим детям. Сходить на мастер-класс? Выехать в путешествие? Вместе изучить что-то? Всё это было на грани фантастики, так как бывший супруг много и усердно работал. Иногда я засыпала ночами одна с детьми, не дожидаясь его прихода. Да и я сама, что уж скрывать, была неидеальна и не думала о том, как выйти из ситуации.

Когда девочки начали подрастать, мы столкнулись с конфликтной ситуацией, которая касалась... детского

садика! Сама я в садик не ходила, однако, как вы сами видите, проблем с социализацией у меня нет. Отец же наших детей ходил в сад, и для него было принципиально важно, чтобы дочки тоже начали ходить. К тому же в наши рассуждения постоянно вмешивалась его мама, которая из добрых побуждений всё время говорила о том, что детям срочно нужно в сад, несмотря на их слёзы и нежелание туда идти. В итоге, конечно, не только из-за садика, мы развелись. Потому что общих точек соприкосновения было очень мало. Но что самое интересное, спустя пару месяцев после развода я сама отвела дочек в классный садик, который, на счастье, открылся рядом с домом. Я увидела их желание и готовность, и мы просто и без слёз вошли в этот процесс.

Спустя время я понимаю, что мне во многих моментах, конечно, можно было быть гибче, поэтому я также сделала некий анализ и для себя. И он состоит в том, что нужно стараться больше времени качественно проводить с мужчиной, находить общие интересы, создавать любимые ритуалы и решать ключевые моменты. Да вообще решать любые моменты, касающиеся нашей семьи, только вдвоём, без третьих лиц типа свекрови, мамы, папы и прочих родственников. И всё это важно сразу же обсуждать, что называется, на берегу, ещё до вступления в официальный союз.

3. Форсирование событий. О, думаем, в этой часто встречающейся ошибке многие действительно узнают себя. Зачастую большинство женщин форсируют

события, суетятся, торопятся, думая, что таким образом они положительно влияют на семью. Милые женщины, пожалуйста, наслаждайтесь общением. Цените время и проживайте его со своим партнёром: ходите на свидания, проводите интересно досуг, путешествуйте, придумывайте что-то, изучайте новое и старайтесь не торопить события. Если мужчина открыто говорит, что любит вас, но пока не готов к детям, вместо агрессии и злости лучше поблагодарите его за честность и помогите ему в вопросах зрелости. Ведь рядом с внутренне зрелой и цельной женщиной всегда будет такой же мужчина. Когда в неготовую пару приходит ребёнок, после его рождения в такой паре обязательно будут разлад и непонимание. Обратите внимание на печальную статистику разводов, когда после рождения ребёнка в первые годы пары расходятся.

Самое нездоровое форсирование событий у женщин идёт именно относительно прихода детей, здесь чаще всего происходит нарушение свободы партнёра, и на этой почве начинают рушиться отношения. Поэтому очень важно договориться ещё на берегу о вопросах деторождения. Узнайте сразу, а хочет ли вообще мужчина детей? Если хочет, то на каком этапе жизни? Если у вас уже возраст, в котором нужно в ближайшее время родить, а мужчина говорит: «Я не готов», то это явная нестыковка. В этом моменте важно помнить очень важную вещь: «Мы любим всех, но жить надо с тем, с кем смотришь в одну сторону, идёшь в одну сторону и с одной скоростью». Да, любовь любовью, но семью надо создавать с тем, с кем есть три важных фактора совпадения. И если выясняется, что партнёр «пока не готов к детям», вам надо особенно

постараться раскрыть свою любовь, своё тёплое к нему отношение, свои женские чувства, чтобы он, что называется, дозрел.

В такой ситуации очень хорошо, что мужчина заявляет о своей неготовности, ведь это позволяет избежать многих дальнейших проблем после рождения ребёнка. Тут не надо его подгонять, напротив, — нужно помочь ему стать взрослее. Как можно чаще говорите ему, что он Мужчина, всё это даст свой эффект в скором времени. Цените, уважайте и любите его как мужчину-Творца. Одним словом, поднимайте его статус мужчины. А если вы видите, что ещё на старте мужчина говорит, что «я не готов к детям вообще», важно сразу принять решение для себя. Не предавая себя и не обманывая, что «вдруг он всё-таки изменится». Поймите, когда мужчина изначально категорично настроен против рождения детей, это не говорит о том, что он какой-то плохой или хороший. Нет, отнюдь. Ведь на самом деле есть люди, которые пришли на этот свет не для того, чтобы прожить опыт родительства, и это тоже имеет место быть.

— x — x — x —

АНАРА, 48 ЛЕТ

Мы с мужем живём на юге Испании. Это мой второй союз, от первого брака есть дочка, которая сейчас беременна. Я познакомилась со своим мужчиной через сайт знакомств. Спустя время, когда мы встретились и начали общаться, он сделал мне предложение, но перед этим сразу мне сказал, что не видит себя отцом и не хотел бы проживать

этот опыт в жизни. Он был предельно честен со мной, и поначалу эта честность меня испугала. Как так? Ведь во всём мире люди женятся, чтобы родить детей, – так я думала всегда, ведь большую часть жизни прожила на юге Казахстана и впитала с молоком матери наш менталитет.

Однако после того как я прошла онлайн-сессию с доктором Ширин, я действительно смогла внутри себя расставить всё по местам. Я осознала, что на самом деле сама не хочу снова погружаться в материнство, в эти пелёнки и распашонки. Я хочу просто жить. И наслаждаться жизнью рядом с моим мужчиной. После того как я приняла это, мы с ним расписались и сейчас живём счастливой полноценной жизнью. Я делаю то, что мне нравится, у нас много общих интересов, друзей. Оказывается, так тоже можно! Да! Я просто себе разрешила то, что ранее запрещала, ведь каждый раз внутри меня словно звучал голос предков: «Ты должна ещё родить, один ребёнок – это мало!»

Сначала я злилась на супруга, но сейчас я благодарю Бога за то, что муж искренне и сразу на берегу сказал о своём отношении к детям. К тому же скоро я стану бабушкой, что меня несомненно радует! Поэтому хочу передать каждой женщине мысль, что порой то, как правильно, и то, как истинно хочет ваша душа, может различаться. Сумейте в суете будней услышать именно свою душу и свои истинные желания. Благодарю доктора Ширин за то, что появилась в моей жизни в самый нужный момент.

4. Идеализация мужчины и отношений. Очень важно подходить к выбору партнёра с умом. Когда проходит первый романтический пыл и утихают гормоны, приходит осознание, что рядом совсем не тот человек, которого вы уже успели придумать. Поэтому не стоит идеализировать партнёра и строить планы на замужество с первого взгляда, каким бы романтичным это ни казалось. Сегодня, в эпоху визуализации и социальных сетей, мы привыкли видеть красивые картинки, и нам часто кажется, что у людей вокруг идеальные отношения. Но это далеко не так. Кто-то умеет вовремя рассмотреть недостатки партнёра, увидеть его в быту и принять его полностью таким, какой он есть, неидеальным. А кто-то лелеет выдуманный мир, где каждый день — подарки, цветы, внимание и никаких разбросанных носков. Просто старайтесь не идеализировать образ своего мужчины, тогда вам будет легче жить вместе с мужчиной.

Также не стоит изначально строить воздушных замков по поводу того, какой ваш мужчина будет идеальный и классный папа. Вы выросли в разных семьях, возможно ещё в разных культурах и менталитете. Поэтому у вас вполне могут возникнуть спорные вопросы, которые касаются детей. Лучше всего просто уже сейчас изначально обсуждать их вместе с партнёром, чтобы потом для вас не было сюрпризом, например, то, что для него нормально, — шлёпать детей ремнём.

5. Отсутствие взаимности. Милые женщины, возможно, кому-то из вас будет больно это читать, но главное, что нужно всегда помнить, что ваши отношения должны быть в равной степени важны для вас обоих. **Главное,**

что нужно всегда помнить, — отношения должны быть важны для вас обоих. Если один партнёр хочет дальнейшего развития отношений, а другой в нём не заинтересован, вряд ли из этого что-то получится. Важно слышать желания друг друга и не идти напролом. Конечно, можно попробовать восстановить коммуникацию, разобраться с собой и ситуацией, поменять отношение к мужчине. Это банально, но это работает. Однако только в том случае, если желание спасти отношения взаимно.

Если нет взаимности уже сейчас, подумайте о том, что будет после рождения ребёнка. Поймите, в будущем это может привести к разладу в вашей семье.



ЖАНАРА БАЙТАСОВА, 39 ЛЕТ

Я помню, как мы шли к ребёнку с моим первым мужем. Он, как мне казалось, тоже хотел стать отцом, однако сейчас я понимаю, что это было не его желание, а желание его отца. Мы девять лет пытались зачать, но никак не получалось. Как нам говорили, мы были полностью здоровы, но беременности всё не было. Мы прошли через неудачную попытку ЭКО и две инсеминации. Когда я начала работать с доктором Ширин, я уже поняла, что основная причина неудач кроется в наших взаимоотношениях с мужем. После, пройдя консультацию у Мастера, я рыдала навзрыд, потому что он увидел такие моменты, которые я боялась признать. Мы развелись с мужем спустя полгода.

Через четыре месяца в рабочей командировке я встретила Мужчину своей мечты, нашего капитана семейного Корабля. Сейчас я уже беременна. И знаете, я счастлива,

что тогда, в прошлом, смогла посмотреть честно на свою ситуацию и уйти от папенькиного сынка и нелепых традиций и стандартов нашего казахского народа.

Ну что же, выше мы разобрали с вами пять основных ошибок, которые чаще всего может совершать женщина в отношениях. А теперь, перед тем как приступить к отношениям в паре, давайте вначале поймём, кто же такая полноценная женщина?

Какая она, полноценная женщина

Это женщина, которой для счастья достаточно самой себя, ей комфортно наедине с собой в равной степени, как и с партнёром. Она наслаждается каждым днём и принимает его как подарок. Такой женщине, конечно, здорово рядом с собой, просто в отношениях она раскрывается, словно красивейший цветок, ещё больше. Она начинает в прямом смысле этого слова светить и быть светом в полноценных отношениях с тем, кто любит её и кого любит она. Нужен ли такой женщине мужчина? Если в основе отношений лежит принцип потребления, то нет — ведь самодостаточная женщина и без мужчины неплохо справляется (ей так может казаться, но об этом чуть позже). Современной женщине мужчина нужен не для материальной поддержки, а для любви: гармоничные отношения помогают реализоваться и обрести гармонию внутри себя. Раскрываясь в любви, в женственности и проявлении всех женских качеств, такая женщина

становится Богиней. А благодаря мужчине-Творцу она начинает расцветать и становится прекрасной во всех смыслах этого слова. Она буквально источает плодородие — всё, к чему она ни прикоснётся, становится изобильным.

А ДЛЯ ЧЕГО такой женщине НУЖНЫ ОТНОШЕНИЯ?

Давайте разберёмся, для чего вообще в современном мире нам нужны отношения. Действительно гармоничные союзы строятся из желания дарить радость себе и близкому человеку. Секрет счастливых отношений заключается в том, что два самостоятельных, зрелых человека, счастливых по отдельности, встречаются и делают друг друга ещё счастливее. Это может показаться сказкой, но так бывает, когда партнёры работают над собой, над своим характером и помогают себе и своей второй половине. И это реальность, милые женщины.

Как часто под словосочетанием «гармоничная пара» многие понимают примерно одно: партнёры подходят друг другу, имеют прекрасные отношения, всё время проводят вместе и в конце концов хорошо смотрятся рядом друг с другом. Это самое примитивное рассуждение, которое может ложно сложиться у вас из-за постоянного пролистывания ленты соцсетей, где очень многие транслируют только эту сторону жизни. Но всё это не в полной мере отражает суть понятия. Это лишь поверхностное суждение, которое далеко от настоящей сути.

А как тогда стремиться к этой самой гармонии в отношениях, если не знаешь, как её достичь? Мы выделили

важные пункты, которые, на наш взгляд, являются основополагающими в здоровых и счастливых отношениях.

Пять шагов к гармонии в паре

1. Итак, первое, с чего мы хотим начать, это... Взаимоуважение.

Да-да, именно уважение! Это одно из основополагающих условий крепкого союза мужчины и женщины. Если один партнёр не готов или не хочет принимать другого таким, каков он есть, принимать его недостатки и особенности, хорошей семьи не получится. Если партнёры не уважают семьи друг друга, это важный звоночек того, что в этой паре есть явные поломки. Мы уже говорили в ранних главах с вами о роде и его важности в продолжении рода. Обязательно перечитайте их и возьмите для себя важные моменты оттуда.

Если вы чувствуете, что уважение — это то, чего не хватает вашей паре, начните работать над этим вопросом, чтобы после рождения ваш малыш уважал и вас с партнёром. Ведь если он будет видеть или даже не видеть, но чувствовать эти нотки неуважения друг к другу, для него это будет становиться нормой. И потом, когда в подростковом возрасте он будет говорить с вами, что называется, на повышенных тонах, не удивляйтесь, откуда он всего этого набрался. Всё начинается с семьи! Легко спихнуть всё на школу, на плохих учителей, на окружение. А вы попробуйте взять полную ответственность на себя и уже сейчас начните с самого малого: сейте семена уважения в вашей семье, городе, мире. **Начать надо**

с малого — снова с себя. Выпишите минимум 10 пунктов, за что вы уважаете себя, а потом столько же пунктов напишите по отношению к вашему партнёру.

Вы, наверное, встречали, а может быть, и сами не раз говорили себе такую фразу: «Да, вот он сейчас такой, но я его переделаю, я его изменю». Признайтесь, бывало такое? Так вот, если вы с таким намерением входите в супружеские отношения, то толку не будет. Поймите, вы не сможете изменить партнёра, что называется, под себя, — если вы поставили перед собой такую задачу, — потому что важно начинать с себя. Если ты видишь в нём какие-либо недостатки и хочешь его изменить, то постарайся увидеть, как ты сможешь изменить себя. Постарайся настолько измениться, чтобы принять и уважать весь комплекс того, что есть в нём. Тогда вы получите прекрасный результат, который изменит вашу жизнь в лучшую сторону, просто поверьте, милые женщины.

2. Следующий основополагающий шаг на пути к гармоничным отношениям — это желание откровенно говорить с партнёром. По нашему мнению, умение находить общие темы разговора, заинтересовать другого чем-то — важное условие здоровых отношений. Но ещё важнее уметь и быть готовым слушать и слышать любимого. Создавать вид, что заинтересован в обсуждении какой-то темы, — один из видов лжи и ни к чему хорошему не приведёт, потому что ложь губит отношения.

Подумайте, насколько вы откровенны со своим мужчиной? Рассказываете ли вы ему о том, что вас тревожит, или молчите, претендуя на роль мудрой в кавычках

женщины? В зрелых отношениях важно уметь экологично донести свою точку зрения так, чтобы мужчина услышал тебя. Причём важное условие — говорить о себе и своих чувствах по какому-либо поводу, не начиная обвинять партнёра в том, что он, на ваш взгляд, как-то не так себя вёл. Лучше всего это начинать делать до появления детей, чтобы ребёнок рос в здоровой семье, где чувства и эмоции — это не просто слова.

Тема замалчивания, накопления проблем и, как следствие, превращения их в снежный ком, к сожалению, это очень распространённая и актуальная тема. Поэтому вашим подспорьем может стать только одно — постоянное обсуждение возникающих вопросов. Важно постоянно это практиковать, и рано или поздно это станет замечательным инструментом по построению гармоничных отношений.

АНАТОЛИЙ НЕКРАСОВ

Моя любимая супруга Диана очень честна, открыта и глубока в препарировании всех наших жизненных ситуаций. Она не боится показать себя слабой, немудрой, какой-то неправильной. Если у неё возникает любой вопрос, она открыто может его задать, и мы его обсудим. То, что происходит между нами, это уникальный процесс честности и открытости в паре, и это даёт свои плоды. Сказать откровенно, вначале я не был готов к такой откровенности. Она меня продвинула в вопросах честности и открытости очень далеко. Диана очень откровенно и честно говорит о том, что ей не нравится в моём творчестве. Казалось бы, она же должна

меня поддерживать и говорить: «Ой, какой же ты молодец», – но нет, она обязательно посмотрит глубже и обсудит это со мной. Поначалу я удивлялся и даже говорил ей, что меня ведь нужно поддерживать как мужчину, на что она честно отвечала мне: «Зачем тебя поддерживать? Тебя поддерживают тысячи людей, а вот так честно тебе никто не скажет, кроме меня». Это действительно помогает мне развиваться и становиться лучше. В действительности другие люди мне этого честно не скажут, постесняются или даже побоятся. А Диана, пользуясь тем, что близка ко мне, говорит всё без прикрас и как есть.

3. Ещё один важный пункт, на наш взгляд, когда пара чувствует себя одной командой. Это выражается и в распределении обязанностей по дому, и в искренней заботе друг о друге, и в ощущении себя единым целым. Помните девиз мушкетёров: «Один за всех и все за одного»? Примерно такой девиз негласно есть и в отношениях супругов. К примеру, если женщина идёт в программу ЭКО, партнёр не просто молча наблюдает, а в равной степени помогает ей психологически и физически пройти этот путь. Для наглядности хотим поделиться с вами классной историей пациентки доктора Ширин Араз.

— x — x — x —

КАМИЛА ИЗБАСАГОВА, 36 ЛЕТ

Знаете, когда я была в программе ЭКО в первый раз, я чувствовала себя воином-одиночкой на поле войны. Я молча проходила весь путь одна и не хотела тревожить мужа

этим процессом, ведь его дело было небольшим – всего-то сдать сперму и всё. Я наивно предполагала, что дальше справлюсь сама. Но не тут-то было. Программа была неудачной, мало того, что был лишь один эмбрион, так он ещё и не прижился. После, когда мы делали анализ происходящего вместе с доктором Ширин, я поняла, что я не хотела честно себе признаться в том, что мне необходима была поддержка мужа в этот момент. Хотя бы, чтобы он сходил со мной на пару процедур и написал в течение дня, всё ли со мной хорошо. Когда я сказала об этом супругу, у него это вызвало удивление. Он не знал, что для меня это настолько важно.

Конечно, во второй раз мы как одна команда пошли вместе. Проходили через все этапы вместе. И как результат вы видите нашу дочу Айман, которая радуется нам каждый день. Для себя я ещё в тот раз уяснила, как же важна сплочённость в паре. Не зря Анатолий Александрович часто говорит в эфирах такую фразу: «Когда двое в мире и согласии скажут горе переместиться, то она переместится». Теперь мы живём именно по такому принципу, и это очень ценно.

4. Доверие. В паре, где нет абсолютного доверия друг к другу, нет счастливого будущего. Сомнения способны убить даже самую большую любовь.

В самом начале отношений проблем с доверием, как правило, нет. Ведь изначально, подпуская к себе кого-то и вступая в отношения, мы выдаём этому человеку некий кредит доверия.

Почему так важно доверять друг другу? Можно сказать, что доверие — как призма, через которую мы смотрим на своего возлюбленного. Если степень доверия высока, то мы склонны трактовать его поступки с лучшей стороны и не ищем в них двойного смысла. Если же доверия нет, то даже самые невинные вещи могут восприниматься как признак измены, равнодушие, как попытка обидеть и так далее.

Но просто взять и решить, что с сегодняшнего дня, например, вы будете доверять мужу и перестанете тайком читать его переписку и электронную почту, не получится.

Каждый день совместной жизни даёт нам возможность сблизиться с партнёром или отдалиться от него. Если вы раз за разом отворачиваетесь от любимого человека, то доверие в отношениях медленно и верно разрушается, и вы начинаете концентрироваться на недостатках друг друга. Вы забываете о том, что раньше ценили и чем восхищались, и постепенно скатываетесь в ловушку «негативного сравнения».

Только когда женщина доверяет партнёру полностью, она способна расслабиться — следовательно, способна расслабиться и её репродуктивная система. Доверившаяся женщина может принимать сперму, принимать эмбриончика и принимать всю беременность. Доверие — это очень важное качество, которое нужно не только для хороших отношений с партнёром, но и для улучшения качества жизни.

5. И последний шаг на пути к гармоничным взаимоотношениям... Научиться чувствовать, а не думать, милая наша женщина!

Чувствуй своё тело, своё состояние, вкус еды, запахи. И ароматы. Пребывай в некоем тонко чувствующем состоянии большую часть времени. Есть категория пациентов, которых я как доктор называю «горе от ума», это когда женщина на сто процентов находится в голове и ниже спуститься и расслабиться не может. Но чувствующая женщина — это райский цветок. Такая женщина может даже почувствовать своего ребёнка уже сейчас, что он рядом, что он в её поле. Поэтому развивай эту часть, и ты увидишь, что даже твой мужчина заметит благотворные перемены.

Важно помнить, что полноценные отношения можно создать только через состояние любви и принятия. Когда мы умеем принимать, любить и прощать себя, нам легче понимать, любить и прощать другого человека. И тогда легче строить отношения, потому что сердце открыто. Но когда мы страдаем, наше сердце закрыто. С закрытым сердцем никакие гармоничные отношения не построишь.

Поэтому, милые женщины, открывайте свои прекрасные сердца, создавайте намерение и двигайтесь по пути к чудесным отношениям.

Это небыстрый, но очень увлекательный путь!

Мы верим и знаем, что у вас всё получится!

БИОФИТНЕС

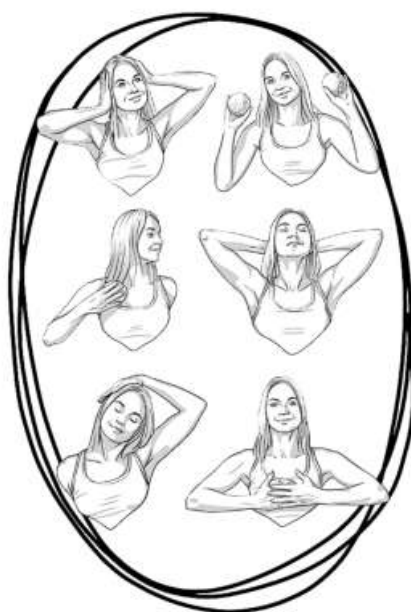
Мария
БЛИНОВА

Корсет не выход, шпагат не панацея



Мягкий способ получить подтянутое тело,
упругие ягодицы и решить проблемы
с тазовым дном и диастазом





ГЛАВА 3.

Шея: не закачать, а научить правильному движению

Многие мои клиенты примерно так описывают собственное состояние шеи: «С каждым повтором упражнения боль в шее усиливалась, кружилась голова, постоянно не хватало воздуха. И самое обидное, регулярные тренировки рук и спины не приносили результатов».

Такова реальность многих женщин и мужчин. Тренировка рук и спины часто оказывается плачевной: приносит боль и не решает проблемы. Кто-то бросает, а кто посильнее, идет через боль, но в конечном итоге овчинка выделки не стоит. У женщин руки продолжают быть слабыми, у мужчин не растут спина и грудные мышцы. Перенапряженная верхняя порция трапеции — это сигнал, что с шеей не порядок.



Шея не должна избыточно напрягаться ни в бытовых движениях, когда вы работаете руками, ни во время тренировок.



Спина. шея, поясница. Снимаем напряжение

Потому что при правильной механике плечевого пояса и грудной клетки усилие от рук должно уходить в спину, таз и ноги. Шея при этом остается относительно расслабленной, и вы не чувствуете в ней сильного напряжения.

Если биомеханика движений нарушается, то вы можете столкнуться с:

- частыми головными болям и головокружением;
- напряжением в воротниковой зоне, плечах и спине;
- слабостью рук и другими не самыми приятными последствиями.

Поэтому, чтобы избавиться от этих проблем и забыть о боли в шее, необходимо:

- Улучшать мобильность ребер и грудной клетки. Когда вы можете задействовать грудь в повседневных движениях — повороте головы и туловища, ходьбе, наклонах, то ваша шея гораздо меньше напрягается.

- Работать с мобильностью лопаток. Если ее не хватает, то при каждом подъеме рук вы будете поднимать еще и плечи. Из-за этого копится много напряжения в воротниковой зоне.
- Улучшать внешнее вращение плечевой кости в суставе. Механика плечевого сустава устроена таким образом, что при подъеме рук выше 90 градусов плечевая кость вращается наружу. Если этого вращения не происходит, то со временем могут возникать травмы и боли в области плеч и шеи.
- Сбалансированно активизировать мышцы, соединяющие плечевой пояс с грудной клеткой, тазом и ногами. Это увеличит суммарную силу рук и снимет напряжение в шее.

♥ *Здравствуйте, Машенька! Вы действительно чудо! Я мастер по маникюру, и до ваших тренировок у меня постоянно болели спина, шея, кисти рук! Заканчивался рабочий день уже со слезами на глазах. Вот уже шесть месяцев с вами – и мое тело поет! Спасибо! Я вас всем рекомендую, потому что меня всегда спрашивают, наверняка от работы болит спина и шея, верно? А не тут-то было! И еще с 27 лет мое тело хрустело на каждом шагу, при каждой попытке встать со стула или дивана, а теперь нет. Я молодею!*

Вспомните, как отжимаются большинство людей. Без слез не взглянешь. Человек якобы пытается укрепить руки и спину, но при этом не фиксирует голову и лопатки — и отжимание начинается с падения головы на пол. После таких тренировок и шею ломит, и запястья болят, и поясница ноет, а отжимания так и не получаются.



Как правильно отжиматься

Если болит шея, то часто рекомендуют ее закачать. Но качать шею стоит, только если вы профессионально занимаетесь борьбой и переживаете, как бы ее вам не сломали во время боя.

Обычному же человеку достаточно выполнять простые ежедневные действия. Во-первых, меньше сидеть в позе креветки и больше двигаться, во-вторых, вытягиваться вверх за макушкой. И наконец, выстраивать тело вдоль вертикальной оси.

Что такое ось тела? Это воображаемая линия, берущая начало в центре стоп, проходящая сквозь линию коленей, центра тела и идущая в позвоночник, выходя из макушки головы. Она проходит ровно внутри тела, а не по передней или задней плоскости тела, как некоторые полагают. Но это не позвоночный столб, хотя он является частью вертикальной оси тела.

Упражнение. Проверка осанки

Для начала рекомендую почувствовать вертикальную ось тела, имеющуюся у вас на данный момент. Для этого нужно встать спиной к стене так, чтобы задняя линия пяток соприкасалась со стеной, также прижать к стене затылок и полностью выпрямить ноги, вытягиваясь макушкой вверх. Чувствуете? А теперь проверяем.

- К стене прижаты: задняя линия пяток, ягодицы, средняя часть спины (на уровне солнечного сплетения), лопатки. Удалось?

- Колени абсолютно прямые.
- Стены касается строго затылочная часть головы, а не та часть, что ближе к макушке или шее. Это означает, что не нужно запрокидывать голову, пытаясь коснуться поверхности. Голова должна располагаться строго вертикально. Важно, чтобы в этот момент все вышеперечисленные части тела продолжали касаться стены.
- Задние линии плечевых суставов тоже касаются стены. Важно не поднимать плечи к ушам, а, наоборот, опускать их вниз, отводя назад.

Упражнение.

Корректное выстраивание тела в вертикальном положении, находим центральную ось

Давайте начнем с того, что настроим точки опоры.

1. Ставим ноги вместе, распределяя вес тела поровну на обе подошвы, и слегка приподнимаем пальцы ног, оттягивая их в стороны (как лучики солнца). Таким образом, все пальцы будут расклеены.
2. Выпрямляем ноги и, напрягая переднюю поверхность бедер, поднимаем коленные чашечки вверх — это показатель активных нижних конечностей.
3. Подключаем к работе внутренние мышцы таза (активизируем центр тела), направляем лобковую кость немного вверх к пупку.
4. Вытягиваемся за макушкой вверх, расправляя плечи и грудную клетку в стороны. Нижние ребра направляем к задней линии тела. Лопатки тянем вниз, а грудину слегка вверх.
5. Проверяем положение головы: она не должна висеть на шее мертвым грузом, падая на грудь или запрокидываясь назад, — макушка вертикально, затылок стремится слегка назад.

6. Оси верхних конечностей вытянуты (если руки опущены вдоль тела вниз), но без лишнего напряжения. Мышцы лица расслаблены, дыхание ровное и спокойное (рис. 19).

Теперь закройте глаза и прислушайтесь к ощущениям: вес в стопах поровну, тело не раскачивается и легко сохраняет вытянутую вертикальную ось.

А что по тренировкам шеи? Заниматься стоит не только шейным отделом, но и всей верхней частью тела с помощью следующих комплексов упражнений:

- миофасциальный релиз мышц шеи, верхней зоны трапеции, грудных мышц и мышц лопаток;
- активация и мобилизация. Это те упражнения, которые обучают нас вертикальному выравниванию тела. И это касается не только шейного отдела, а именно всего позвоночника;
- упражнения тяговые и жимовые. Здесь мы закрепляем навык оптимального положения шеи в упражнениях.

Такая работа с шеей дает результат? Да, к примеру, у вас могут улучшиться зрение и слух, а также кровоснабжение головного мозга, поэтому пройдут головные боли.



Упражнения для шеи. Вернуть тонус мышц и снять напряжение

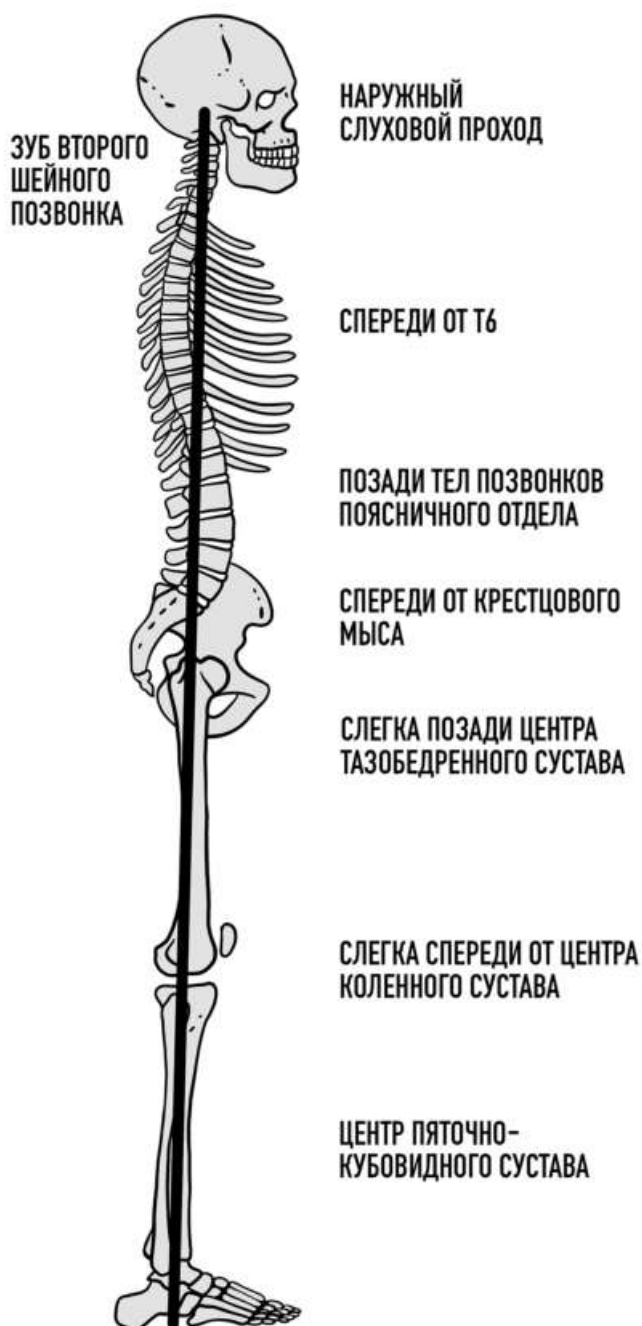


Рис. 19

ПАТОЛОГИИ

Почему в шее возникают грыжи, протрузии и другие патологии? Чтобы это понять, нужно обратиться к ее строению. Наша голова имеет выступы снизу, они называются мышцелками. Мыщелки затылочных бугров сидят на первом шейном позвонке, он называется атлант и не имеет диска. Атлант «усаживается» на второй шейный позвонок — аксис. У второго шейного есть «зуб», на котором вращается первый позвонок. Эти два позвонка дают 50 процентов вращения всей головы и шеи, остальные пять шейных позвонков закрывают другие 50 процентов. Поэтому если нарушается движение между затылком, первым и вторым шейными позвонками, то теряется половина амплитуды движения всей шеи.

А теперь про грыжи и различные патологии. Чаще всего они возникают в нижних шейных позвонках, пятом и шестом. Все потому, что из-за нарушения движения в верхних идет перераспределение нагрузки на нижний шейный отдел. А почему теряется подвижность в верхних шейных? Например, из-за сдвига головы вперед — когда мы залипаем в гаджетах или компьютере. Во время этого сдвига возникает двойная шейная дуга: нижний шейный уходит в сгибание, верхний шейный — в разгибание. А разгибание ограничивает вращение между первым и вторым.

Что нужно сделать? Вернуть голову на место, на вертикальную ось, которая проходит через макушку. Создавать медленные движения верхним шейным отделом, словно вы на макушку наматываете нитку. Магия маленьких движений помогает переобучить нервную систему и вернуть голову на место, тем самым снять нагрузку с шеи. В противном случае вы будете регулярно снимать воспаление, выпадать из жизненного ритма и усугублять состояние шеи.



Упражнения для расслабления подзатылочных мышц

Если у вас грыжа и нестабильность в шейном отделе позвоночника, то это уже следствие, а не причина. Острый воспалительный период грыжи прорабатываем с врачом, а на тренировках работаем с причинами ее возникновения.

Если в грудном отделе недостаточно движения, то он перераспределит его в шейный отдел. Если диафрагма плохо работает, в основном из-за зажатой грудной клетки, то шея возьмет на себя нагрузку и будет «дышать» и перенапрягаться. Замкнутый круг, следствием которого является появление грыжи.

Мышцы шеи, такие как передняя, средняя и задняя лестничные, являются вспомогательными дыхательными мышцами (рис. 20). Когда диафрагма заблокирована, то они подключаются ко вдоху и тянут верхние ребра к подбородку. Это компенсация и способ хоть как-то увеличить пространство, в которое должен попасть воздух. Постоянное участие мышц шеи в дыхании напрягает их так сильно, что они утягивают голову вперед и запрокидывают ее вверх. Это выглядит так, словно вы «накинули» на плечи гриф килограмм на пятьдесят и пытаетесь из глубокого приседа с ним встать, помогая себе при этом шеей. Это колоссально меняет вашу осанку и вызывает головные боли, причину которых вы не можете найти.

Еще одна современная проблема — это сглаженный шейный лордоз. Напомню, что у нас в теле идет чередование изгибов: выпуклость — вогнутость. Это позволяет нашему телу оптимально



Рис. 20

распределять нагрузку. Изначально изгибы появились из-за прямохождения. Так вот, когда мы видим, что шея у человека наклонена вперед, то голова из-за естественного шейного лордоза запрокидывается вверх. Как-то же надо смотреть вперед. В таком положении глубокие экстензоры находятся в напряжении. Воз-

можно, поэтому людям со сглаженным шейным лордозом постоянно хочется помять в районе затылка.

В этом положении и длинные сгибатели шеи очень перенапряжены. И чем дольше они находятся в перенапряжении, тем хуже выглядит шея с возрастом. Острые заломы на шее, так называемые «кольца Венеры», — это результат перенапряжения длинных сгибателей шеи.

Вдовий горбик, кстати, появляется также из-за дисфункции шейного отдела. В норме верхний шейный отдел должен быть мобильным, а нижний шейный — более стабильным. Но если все происходит наоборот и верхний шейный становится неподвижным, а нижний разбалтывается, то тело пытается вносить коррективы.

Грудной отдел у нас мобилен. И любая дисфункция в нем будет переходить в шею. И наоборот: если, например, короткие разгибатели шеи заблокированы, то это будет перегружать грудной отдел. А вы думали, что проблемы с шеей не передаются ниже? Как бы не так! Попробуйте провести эксперимент: выдвиньте шею вперед и прислушайтесь к своим ощущениям в области таза. Он тоже меняет положение? Естественно! Возможно, что решить проблему таза можно намного проще: вернуть голову на место и перестать заикливаться на работе с тазом.

Влияет ли состояние шеи на дыхание? Да, конечно, как и дыхание влияет на состояние шеи — об этом я писала в главе про дыхание. Еще раз напомню: в теле существует связь всех диафрагм. Например, подключичная и подчелюстная диафрагмы зависят друг от друга. Перенапряжение коротких экстензоров шеи блокирует работу подключичной диафрагмы, и это сказывается на работе грудобрюшной диафрагмы. Дисфункция грудобрюшной диафрагмы начинает перегружать вспомогательные мышцы дыхания, которые находятся в области шеи. Работа с дыханием высвобождает нам и шею, и диафрагму.

И мы снова понимаем, что все в организме взаимосвязано, что нельзя тренировать одну часть тела и забить на другую. Важно уделять внимание всему понемногу. Работая системно, мы решаем сразу множество проблем.



Вдовий горбик и диафрагма

В ЗАЛОЖНИКАХ У ГАДЖЕТА

Связь между технологиями и осанкой теперь хорошо установлена, и именно поэтому спина и шея Минди стремятся к ее груди.

При оптимальном положении головы нагрузка на шейный отдел позвоночника распределяется равномерно. Однако часы, проведенные с телефоном в обнимку, когда голова вечно наклонена вниз, напрягают шею и выводят позвоночник из равновесия. Чтобы поддерживать голову в таком положении долго, мышцы шеи должны прилагать дополнительные усилия. Но даже если мы не сидим с гаджетом сутки напролет, мы приходим в офис и в «позе грифа» проводим перед компьютером нескольких часов подряд. В итоге голова таки «падает» на грудь, постоянно согнутые тазобедренные суставы приводят к укорочению пояснично-подвздошных мышц, тем самым поясница округляется, подкручиваются копчик и крестец, мышцы тазового дна теряют оптимальный тонус.



Холка на шее. Решение проблемы



Кстати, «поза грифа», в которой многие привыкли сидеть, приводит к излишнему тонусу подзатылочных мышц — это мышцы, находящиеся в области затылка. А их тонус влияет на тонус глазодвигательных мышц. Вот почему у офисных работников со временем ухудшается зрение.

У шеи есть латеральная стабильность. Эта стабильность обеспечена «иксом шеи» — грудино-ключично-сосцевидных мышц и ременной мышцы, которые обеспечивают стабильность во фронтальной плоскости (рис. 21). Проще говоря, благодаря «иксу шеи» вы можете смещать голову от плеча к плечу, и она не будет «вываливаться» за пределы корпуса.

Именно этот «икс» и позволяет свободно двигаться плечам и рукам во время ходьбы, не вовлекая шею. Если не забывать тянуться за макушкой вверх и сохранять осевое вытяжение, то ваша шея будет жить без боли и напряжения.

Между прочим, этот же «икс шеи» взаимосвязан с «иксом грудной клетки», в который входят косые мышцы живота и наружные межреберные мышцы. У людей с зажатыми и перенапряженными мышцами шеи могут быть нефункциональные косые мышцы живота. Хотите точеную талию? Расслабьте шею.



Рис. 21



За почти месяц на абонементе у меня начал сдуваться живот, ягодицы стали более подтянутыми, ушли морщины на лбу, стал значительно меньше второй подбородок (муж уже заметил, хотя я вообще ничего ему не говорила). А главное, вчера дочь отметила, что у меня практически нет этого «горбика» на шее. Я стала держать свою голову ровно, даже когда сижу в телефоне! И за рулем теперь спина меньше болит.



Как сохранить молодость шеи

ВТОРОЙ ПОДБОРОДОК

Вероятно, вам встречались худые женщины со вторым подбородком. Как такое возможно? Многие считают, что это наследственное: у мамы был второй подбородок, поэтому и у меня он есть. Но давайте посмотрим на это иначе, не привязываясь к наследственности или лишнему весу.

Если рассматривать взаимосвязи в нашем теле, то наличие второго подбородка зависит от:

- свода стоп;
- внутренней поверхности бедер;
- тазового дна;
- диафрагмы;
- грудины.

Это участки глубинной линии тела (рис. 22). Возможно, вы никогда не задумывались, что упавший внутренний свод, или нарушение работы диафрагмы, или состояние глубокого внутреннего блока влияют на появление второго подбородка. Рассматривая верхний передний путь глубинной линии, мы видим, что внутригрудная фасция поднимается вверх до подъязычной кости. То есть зажатая грудина может тянуть подъязычную кость вниз — и таким образом появляется второй подбородок. Вот это поворот!

На подъязычную кость влияют также мышцы лопатки и грудины, диафрагма рта и, конечно же, язык. Когда мышцы в напряжении, они смещают подъязычную кость в сторону, происходит нарушение контура нижней челюсти, формируется второй подбородок. Плюс идет напряжение жевательных мышц, мышц языка, которые прикрепляются к диафрагме рта.

На появление второго подбородка влияют и шрамы. Как? Любая полостная операция повреждает несколько слоев тканей, начиная

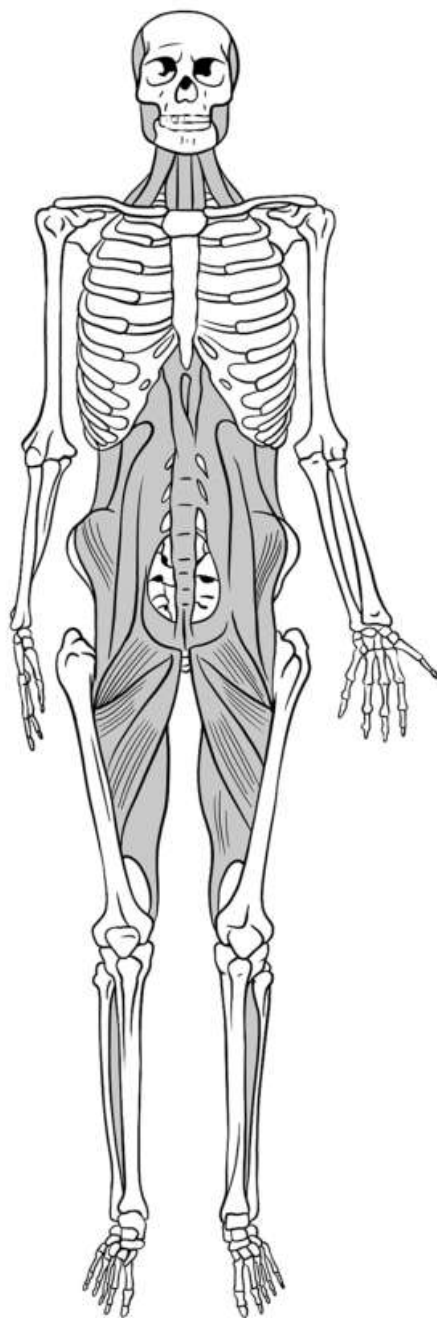


Рис. 22

от подкожно-жировой клетчатки и заканчивая брюшиной и фасциями. Это приводит к тому, что через систему мышечно-фасциальных натяжений напряжение передается в другие участки тела. И тело начинается «сворачиваться» в сторону рубца, создавая натяжение в грудной клетке, плечах и голове. Ухудшается осанка, шея укорачивается и начинает «плыть» лицо, появляется второй подбородок даже у стройных людей, голова выступает вперед.

Наше тело уникально и неповторимо, в нем все влияет на все. Глубинная линия, которая пронизывает все наше тело, будет работать только тогда, когда все участки ее цепи функционируют слаженно и без помех. Напомню, что глубинная линия идет от ног, через внутреннюю поверхность бедер, уходит в торс, расходится на три основных маршрута: позади внутренних органов ближе к позвоночнику, через внутренние органы и перед внутренними органами ближе к горлу. Отсюда легко сделать вывод: заваленные внутрь стопы и колени, дряблая внутренняя поверхность бедер, проблемы тазового дна и зажатая грудная клетка — все это «спутники» второго подбородка.

Также второй подбородок, как правило, есть у тех, кто дышит ртом, а не носом. Об этом мы узнаем в следующей главе.



Работаем с шеей. Избавляемся от второго подбородка

РЕЗЮМЕ ГЛАВЫ

- Шея не должна избыточно напрягаться ни в бытовых движениях, когда вы работаете руками, ни во время тренировок.
- Если болит шея, то часто рекомендуют ее закачать. Но для здоровья шеи достаточно выполнять простые ежедневные действия. Во-первых, меньше сидеть в позе креветки и больше двигаться, во-вторых, вытягиваться вверх за макушкой. И наконец, выстраивать тело вдоль вертикальной оси.
- От положения шеи зависит тонус постуральных мышц, их еще называют осаночными. Если они не работают должным образом, то мозг не видит адекватную картину тела, не воспринимает его, так как к нему приходят неверные сигналы от этих мышц. А значит, вы не можете контролировать свои движения. Выполняя силовую работу с разбалансированной шеей и наклоненной головой, ваш мозг будет давать неверные команды на сокращение тех или иных групп мышц.



ВЫСШИЙ
КУРС

НИКОЛАЙ ЛИНДЕ

• **радость** • успех • **любовь** •
• уверенность • близость • гармония •
• вдохновение • спокойствие •
• **добро** • нежность • энергия •
• развитие • **счастье** • решение •



• **печаль** • неудача • ревность •
• горе • **утрата** • тревога •
• зависимость • ненависть •
• **депрессия** • вина • **боль** •
• обида • страх • гнев •

ПСИХО ЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

3-е издание, исправленное и дополненное

ГЛАВА 6

Обвинения и обиды

Людам свойственно обвинять других в своих бедах, неудачах, неудовлетворительно сложившейся жизни и т.д. Кто этого не делал? Обвинения сродни гневу, но подоплека у них другая. Обвиняющие могут быть злыми или печальными, но и в том и в другом случае они стремятся повесить вину на кого-то и за что-то. Это поведение не имеет характера самозащиты, но преследует цель самооправдания, манипуляции и шантажа. Если обвиняешь кого-то другого в своих неудачах, то можно смириться с поражением и ничего не делать для улучшения своей жизни. С помощью манипуляции и шантажа можно заставить кого-то заниматься твоими делами либо эмоционально «расплачиваться за грехи».

Злые слова, доказывающие вину, часто слышат друг от друга мужа и жены. Неслышные миру упреки в адрес родителей: «Если бы они купили мне вовремя пианино...» и т.д. Громкие обвинения родителей и учителей в адрес своих детей или учеников. Немой укор с помощью грустного вида и слез, с помощью депрессии и болезни... Обвинения в адрес всей «этой жизни», всего мира, своей страны, своего правительства или начальства, лиц другой национальности или класса, самообвинения и т.д. Почти все эти обвинения не преследуют никакой практической цели, их цель — психологическая. Обвинители прежде всего хотят оправдать самих себя, снять с себя ответственность и... оставить все так, как оно есть. Обвинитель вроде хотел бы, чтобы изменился кто-то другой, но в глубине души он знает, что эта цель недостижима.

Беда в том, что никто не приходит к терапевту с запросом на избавление от собственных обвинений или обид. Однако эта проблема легко обнаруживается в результате анализа первичного запроса о депрессивном состоянии, нарушенных межличностных отношениях или об одиночестве. В запросе явно прослеживается тенденция все свои проблемы списать на

кого-то другого, а от терапевта добиться сочувствия и одобрения. Обвинителям очень не хочется оказаться в роли людей, ответственных за свои проблемы, и они будут сопротивляться принятию контракта об отказе от обвинений.

Эта глава невелика по объему, однако значение данной проблемы трудно преувеличить. По большей части клиенты приходят к терапевту не для того, чтобы осознать что-то и изменить самого себя, а для того, чтобы обвинить кого-то другого и получить сочувствие. Тенденция кого-то или что-то винить в своих проблемах используется миллионами людей для того, чтобы снять с себя ответственность и ничего не менять ни в себе, ни в своей жизни, оставаясь очень недовольными и тем и другим.

Обвинителям никогда не удастся окончательно доказать свою правоту (мы не говорим про обвинителей в суде), но они продолжают и продолжают настаивать на одном и том же, порой всю жизнь. Они делают это, даже когда их никто не слышит, внутри себя. Им бы хотелось повесить вину на этих других, но и тут они знают, что успеха не будет. Тогда зачем все это?

Психологические модели возникновения обвинений и обид

Обвинения как парадоксальное стремление получить любовь

Для того чтобы клиент понял, какова истинная цель его обвинений, ему можно предложить представить, что он добился своей цели, доказал и все с ним согласилось, что он прав, а те, другие, — виновны перед ним. Что теперь? Чего он достиг? От кого он хочет получить главный приз? Что это за приз?

Клиент начинает понимать, что он добивался признания того, что он хороший и достойный, что теперь он может получить любовь, он даже догадывается, от кого хочет ее получить... Оказывается, что главная цель обвинителя — получить ту любовь, которой он не мог получить ранее!

Он понимает, что его обвинения другим людям направлены не по адресу, что есть первоисточник, от которого он бы и хотел получить награду, как правило, это один из родителей. Он понимает, что его обвинения не помогают получить любовь, а скорее препятствуют этому, но он не видит других средств достижения цели. Он хотел бы наказать источник любви за ее недостаток и одновременно получить удовлетворение.

Молодая женщина признавалась, что, действительно, если она представляет себе, будто победила, то главный приз — это раскаяние ее матери, которая в ее воображении рвет на себе волосы, ползет к ней на коленях и умоляет простить за то, что недостаточно любила свою дочь.

Напрашивается решение, которое состоит в отказе от обид и обвинений как ложного и бесперспективного пути к любви. Однако клиент будет сопротивляться подобному решению, потому что тогда, как он думает, он точно ничего не получит. Он надеется, что обиды и обвинения дают ему хотя и призрачный, но шанс. На самом же деле он получает только испорченные отношения, депрессивное состояние, вечную фрустрацию и разнообразные психосоматические симптомы. Поэтому ему следует объяснить, что он сам блокирует свою способность получать любовь, помочь ему дать себе разрешение быть любимым.

Обучение обвинениям в родительской семье

В большинстве случаев в своей родительской семье обвинитель имел достаточно примеров для подражания, он мог быть окружен обвинителями и обиженными со всех сторон и усвоил такой стиль отношений как единственно возможный. Как говорила мне одна клиентка: «В нашей семье было принято: кто больше обижен, тот и прав!» Поэтому все стремятся доказать, что обижены больше остальных.

В других семьях постоянно происходят длительные «судебные разбирательства», в которых по очереди в качестве обвиняемых оказываются то одни, то другие члены семьи. Во многих семьях происходят постоянные «разборки» между мужем и женой, состоящие из взаимных обвинений. Подобное общение могут наблюдать дети и учиться на этом примере.

В групповой работе можно использовать прием нескольких пустых стульев по числу ближайших родственников,

повлиявших на детство клиента. Ему предлагается по очереди пересаживаться со стула на стул, рассказывая от имени каждого родственника, кого и в чем он обвиняет. В конце концов он понимает, насколько это глупо и насколько он сам, оказывается, был заражен семейной обвинительной традицией. Это осознание помогает отделаться от своих обвинений и позиции обвинителя.

Верна: (Сидя.) Я — мать. Я обвиняю мужа в том, что он поломал мне жизнь.

Терапевт: Хорошо. Мама, расскажи, как он поломал тебе жизнь.

В: Через два года после свадьбы он сбежал с другой женщиной. Он вернулся, но я никогда не могла забыть...

Т: Пересядьте.

В: Я — отец. Я обвиняю жену в том, что она поломала мне жизнь своим вечным нытьем.

Т: Пересядьте.

В: Я — бабушка. Я обвиняю мужа в том, что он поломал мне жизнь. Он увез меня от матери и никогда не зарабатывал достаточно денег в Америке. (Она начинает смеяться, пересаживаясь на другой стул.) Я — дедушка. По-настоящему хороший мужик. Я обвиняю капитализм в международном заговоре против трудящихся.

(Пересаживается, продолжая усмехаться.) Я — тетушка Мод.

Замечательная старенькая тетушка Мод. Ее жениха ударил копытом мул... и она умерла старой девой. Я — тетушка Мод. Я обвиняю мула в том, что умру девственницей!

(На этом месте вся группа вместе с Верной покатывается со смеху.)

В: Итак, что я должна делать? Знаю. Когда мне захочется кого-нибудь в чем-нибудь обвинить, я сразу же вспомню тетушку Мод и мула.

Источник: [2].

Обида как детское шантажное чувство

Обиды характерны для детского эго-состояния, взрослое и родительское состояния их не порождают. Ребенок зависим от родителей, он использует обиду, чтобы наказать их и получить желаемое. Ребенок привыкает к тому правилу, которому следует большинство родителей, что обиженного ребенка надо уговорить, подкупить, приласкать и т.д. Обиды становятся удобным инструментом воздействия на родителей, а при взрослении — и на других людей, от которых данный субъект хотел бы что-то получить, но не хочет попросить и не может потребовать. Прямое выражение недовольства может

вызвать моральное осуждение или ответную агрессию, поэтому обиды не высказываются, но молча показываются. Обвинения относятся к прошлому («Если бы ты поступил иначе...»), обиды направлены на получение дивидендов в будущем, хотя чаще всего это надежда когда-то «вернуть прошлогодний снег».

Обиды отличаются от обвинений своей пассивностью и молчаливостью.

Обида — это сдержанное обвинение.

Она выражается в скрытом телесном напряжении, призванном сдерживать эмоции, и обычно ассоциируется с образом камня. Для обиды характерно печальное выражение лица, отказ от контакта с «обидчиком» («Не подходи ко мне — я обиделась...»), другие формы наказания для него и ожидание искупления, уговоров и оправданий с его стороны. Обиды обычно копятся, а потом все сразу вываливаются на голову партнера, чтобы он не смог уйти от расплаты. Обиды могут копиться годами, не высказываться (сам должен догадаться!), но надежда когда-нибудь обменять «камни» обид на «твердую валюту» любви и справедливости не оставляет «обиженного». Он, конечно, понимает, что его обиды и обвинения никогда не принесут ему дохода, но тем не менее копит их в напрасной надежде. Он также фрустрирует других, как фрустрировали его, подавляя свое желание любви и заменяя его холодностью, угрюмостью и обвинениями.

Шантажные чувства отличаются тем, что их истинная цель — способствовать накоплению «любимых» шантажных чувств у шантажиста. Эти чувства обладают для него самостоятельной ценностью, и он предпочитает оставаться хронически обиженным, не зная других путей получения желаемого. Так же как печальный индивид не знает, как получать поглаживания за успех и радость.

Клиенту следует помочь осознать те эпизоды детства, когда он решил, что обиды являются единственным надежным и доступным средством воздействия на родителей и других людей, от которых он зависел. Следует вместе поискать другие средства достижения того, что он хочет получать сейчас. Он также должен понять, что обиды имеют для него только один

результат — депрессию и многообразные психосоматические симптомы.

Трудность состоит в том, что, как правило, клиент апеллирует к принципу справедливости и возмещения причиненного ему ущерба. Он понимает, что доказать его принципы, а также приводимые факты будет невозможно (или крайне сложно), что возмещения он никогда не получит. Однако он продолжает доказывать свою праведность и «греховность» тех, «других», опираясь на уверенность, что все должны быть на его стороне.

Ему следует помочь понять бесполезность и вредность накопления гнева и фантазий о компенсации и возмещении. Его необходимо убедить в правильности философии прощения и списывания долгов, объяснить, что он только приумножает зло и вредит себе и другим, что отмщение не является нравственной задачей и не приносит успеха. Здесь терапевту порой приходится не только обращаться к логике, но и прибегать к помощи общеизвестных религиозно-нравственных идей: «...И остави нам долги наши, яко и мы оставляем должником нашим...» Однако самым убедительным доводом служит то, что обидчику, как говорится, ни холодно, ни жарко от накопленных клиентом обид, а вот самому клиенту очень от этого плохо.

Если клиент готов отпустить обиды и отказаться от воображаемой компенсации, то можно предложить ему высвободить их из тех мест в теле, где по его ощущениям они хранятся, например, с помощью воображаемого звука или в виде воображаемой энергии.

Клиентка была чрезвычайно обижена на свою сестру. У ее обид имелись реальные основания, которые мы не будем разбирать. Эти обиды были настолько сильны, что довели ее до депрессии и многих психосоматических симптомов. В ходе сеанса мне удалось объяснить клиентке, что ее обиды отравляют только ее собственную жизнь, что никогда она не получит компенсации и т.д. Она согласилась отпустить свои обиды. Они выходили из ее тела как какие-то потоки «черной энергии». Их было так много, что чернота скоро заполнила в ее воображении всю вселенную. Клиентка попала в тупик и не знала, что дальше делать. Тогда я высказал предположение, что она когда-то решила никогда не прощать чего-то своей сестре. Она подтвердила,

что действительно так и думала: будто может простить все, кроме того, как та обходилась с их мамой. Я предложил ей пересмотреть это решение, поскольку сестра и внимания на ее обиды не обращает. Клиентка задумалась, сказала, что для нее это совершенно новая точка зрения... А потом согласилась и... Вселенная тут же сама очистилась без применения каких-то специальных приемов. Вместо обид возник образ душистого ландыша, который занял место в сердце клиентки и подарил ей ощущения свежести и радости жизни. Понятно, что все это происходило в ее субъективном мире, мы далеки от мистической трактовки этого случая. Однако изменения в субъективном мире привели ее к освобождению от депрессивного состояния, а в дальнейшем — к исчезновению многих неприятных психосоматических симптомов, к новому восприятию своей жизни и этого мира.

Методы работы с обвинениями и обидами

- Прежде всего, следует помочь клиенту осознать, насколько его психологическое и психосоматическое состояние страдает от его же стремления обвинять и обижаться. Также ему следует помочь понять ту главную цель, которую он на самом деле преследует. Он должен разочароваться в своих нереалистических и вредных целях.
- Ему необходимо помочь избавиться от идей ложной справедливости и возмездия. Помочь взять ответственность за свою жизнь и проблему на себя и направить свои усилия на улучшение здоровья и решение конкретной жизненной коллизии.
- В ряде случаев клиенту необходимо помочь отпустить свои прошлые амбиции, надежды и иллюзии и переключиться на реальные и возможные достижения.
- Далее ему следует помочь отпустить свой гнев, направленный против тех людей, от которых он хочет любви и заботы, а также гнев против тех, кто, по его представлениям, причинил ему тот или иной ущерб, отказаться от желания доказать и отомстить.

Контрольные вопросы

1. В чем суть психологического феномена обвинений и обид?
2. Какие основные цели ставит перед собой обвинитель?
3. Чем проявление обид отличается от обвинений?
4. В чем состоит главная надежда того, кто накапливает обиды?
5. Как сказываются обиды на психологическом и физическом здоровье «обижающегося»?
6. Какие методы работы с обвинениями и обидами вам известны?

Рекомендуемая литература

1. *Гаулстон М., Голберг Ф.* Психологические ловушки. СПб., 1997.
2. *Гулдинг М., Гулдинг Р.* Психотерапия нового решения. М., 1997.
3. *Джеймс Д., Джонгвард Д.* Рожденные выигрывать. М., 1995.
4. *Ильин Е. П.* Эмоции и чувства. СПб., 2002.
5. *Мак-Кей М., Роджерс П., Мак-Кей Ю.* Укрощение гнева. СПб., 1997.
6. *Скиннер Р., Клииз Д.* Семья и как в ней уцелеть. М., 1995.

ТРЕКЕР ПИТАНИЯ И ДЕФИЦИТОВ

РУКОВОДСТВО ОТ ГАСТРОЭНТЕРОЛОГА

УЛУЧШИТЬ
РАЦИОН

БЕЗ
ПОДСЧЕТА
КАЛОРИЙ

НОРМАЛЬНО
ЕСТЬ

ВСЕГО ЗА
6 НЕДЕЛЬ

СЕРГЕЙ ВЯЛОВ

- ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ, ГЕПАТОЛОГ, КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК
- ВЕДУЩИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЭКСПЕРТ №5 СРЕДИ ВРАЧЕЙ РФ
- ВРАЧ ОБЩЕЙ ПРАКТИКИ С МЕЖДУНАРОДНОЙ КВАЛИФИКАЦИЕЙ И ОПЫТОМ РАБОТЫ В ГЕРМАНИИ
- 15 ЛЕТ ПРАКТИКИ, 25 000 ПАЦИЕНТОВ



КАК СЧИТАТЬ КОМПОНЕНТЫ ПИЩИ?

Чтобы определить количество какого-либо нутриента или компонента пищи, например белка, нужно знать вес продукта и содержание в нем этого нутриента.

Например, мы берем 100 г продукта X, в котором содержится 5 г вещества на 100 г продукта, или 5% вещества. Более конкретно: 100 г мяса, в котором содержится 15 г белка. Это значит, что в 100 г этого мяса будет ровно 15 г белка. Если реальное съеденное количество не настолько идеально, а составляет, допустим, 130 г, то мы пересчитываем его по порции.

<p>В справочнике 100 г мяса – 15 г белка</p>	<p>Количество белка = 130 г x 15 г / 100 г</p>
<p>В тарелке 130 г мяса – X г белка</p>	<p>130 г берем из тарелки 15 г берем из справочника</p>

$$\begin{array}{l}
 100_z - 15_z \\
 130_z - X_z \\
 X = 130 \times 15 / 100
 \end{array}$$

КАК СЧИТАТЬ КАШУ?

Если вы хотите узнать, сколько белков, жиров или углеводов содержится в вашей каше, есть пара способов это сделать. Если каша готовая, например из кафе или ресторана, или упакованная в банке, то можно обратиться к информации в меню или на упаковке каши. На ней обычно указано количество белков, жиров и углеводов на 100 г продукта. Если вы знаете, сколько каши вы съедите, вы легко сможете рассчитать количество белка, потребляемого вами.

12 ✦ Трекер питания и дефицитов

Если вы сами готовите кашу, то нужно воспользоваться таблицей пищевой ценности, в которой указано количество белков, жиров и углеводов в различных продуктах. Найдите в таблице крупу, из которой вы варите кашу, и узнайте количество белка на 100 г продукта.

Важно помнить, что мы едим не крупу, а кашу, то есть готовый продукт. Для приготовления каш обычно используется следующее соотношение: 1 стакан крупы на 2-3 стакана воды. То есть, кашу варят исходя из объема воды и крупы, а мы в питании учитываем в основном вес продуктов.

Сначала нужно определить вес крупы, а не объем! В 1 стакане обычного размера (200 мл) содержится не 200 г крупы, а меньше, примерно 150-180 г крупы — в зависимости от того, какая именно берется крупа. Но в то же время в 1 стакане воды содержится 200 г воды.

	Вес крупы в стакане 200 мл, г	Вес крупы в стакане 250 мл, г	Баланс вода-крупа
Вода	200	250	--
Гречневая	165	210	1-2
Рисовая	180	240	1-1,5
Манная	160	200	1-10 или 1-2 ч.л. - 1 ст.л.
Кукурузная	130	160	
Перловая	180	230	1-2
Пшено	170	220	1-3
Овсяная	135	170	1-3,5
Горох	170	230	1-2
Ячневая	145	180	1-3

КАК СЧИТАТЬ КОТЛЕТЫ?

Если вам интересно узнать, сколько белков, жиров или углеводов содержится в котлетах, я поделюсь с вами простым способом подсчета на примере белка. Так же по аналогии можно посчитать и жиры, и углеводы.

Сначала необходимо определить вес всех ингредиентов, используемых при приготовлении котлет. Обычно это фарш, хлеб, яйцо, лук, соль и специи. Хлеб в общепите обычно добавляют в количестве 25-50% от веса мяса, а домашние рецепты чаще содержат около 25-30% хлеба. Яйца добавляют не все, но для примера мы тоже будем их учитывать. Лук тоже на любителя, но его кладут из расчета 1-2 луковицы на 1 кг мяса. Средняя луковица весит около 100 г. Соль и специи не считаются, потому что в них нет ни белков, ни жиров, ни углеводов, а только одни минералы. И если вы добавляете в котлеты манку, кабачок, капусту или морковь, то их надо добавить в расчет.

Затем нужно выяснить, сколько белка содержится в каждом из этих продуктов. Для этого можно воспользоваться таблицей пищевой ценности, которую можно найти в интернете или в справочнике. Например, в 100 г говядины содержится около 20 г белка, в хлебе — около 8 г, в яйце — примерно 6 г, а в луке — около 1 г.

Теперь нужно определить, сколько каждого ингредиента вы используете при приготовлении котлет. Например, если вы используете 500 г мяса для фарша, то умножьте на 5, тогда получается в мясе 100 г белка. Если вы добавляете одно яйцо, то получите еще 6 г белка, с одной луковицей еще 1 г, а с хлебом — еще 20 г.



Котлеты отличаются великим многообразием во всем мире. Можно найти такие виды как куриная, говяжья, свиная, рыбная, овощная и даже фруктовая.

	Вес фарша по рецепту, г	Белок во всем фарше, г	Белок на 100 г продукта, г	Вес 1 котлеты, г	Белок в 1 котлете, г
Мясо	500	100	20	100	20
Хлеб	250	20	8	25	2
Яйцо	70	6	6	15	0,9
Лук	50	1	1	10	0,1
Итого	870	127	35	150	23

МОИ КОТЛЕТЫ

	Вес фарша по рецепту, г	Белок во всем фарше, г	Белок на 100 г продукта, г	Вес 1 котлеты, г	Белок в 1 котлете, г
Мясо					
Хлеб					
Яйцо					
Лук					
Дополнительные ингредиенты					
Итого					

После того, как вы посчитали количество белка в каждом ингредиенте, сложите все полученные значения вместе. Итого 127 г белка во всем фарше, но это все из расчета на 500 г мяса, или 870 г фарша. Этого количества хватит примерно на 5 «сырых» котлет по 150 г. Но с учетом ужарки и уварки вес и размер самих котлет уменьшится за счет потери воды, но вес ингредиентов, в том числе белка, сохранится. Тогда в 1 готовой котлете весом примерно 100 г получается около 23 г белка, который состоит из 20 г белка говядины, 2 г белка хлеба, 0,9 г белка яйца и 0,1 г белка лука.

Таким образом вы сможете точно определить, сколько белка содержится в приготовленных вами котлетах.

КАК СЧИТАТЬ СУП?

Для начала нужно определить состав супа. Если вы едите суп в кафе или ресторане, посмотрите меню или спросите у официанта, какой выход продукта в граммах и состав — эта информация должна быть у шеф-повара. Если едите готовый суп в банке из магазина, обратите внимание на этикетку, на которой указаны пищевая ценность и содержание белков, жиров и углеводов на 100 г продукта.

Если готовите суп самостоятельно, то вам потребуется информация о количестве ингредиентов, содержащих белки, жиры или углеводы. Возьмем для примера борщ, это одно из самых распространенных первых блюд, и определим в нем содержание белка.

Первым шагом является взвешивание или измерение ингредиентов, содержащих белок. Это могут быть мясо, рыба, курица, тофу, бобы, грибы и другие продукты. Используя таблицы пищевой ценности, узнайте количество белка в каждом ингредиенте и запишите его.

Далее сложите все найденные значения белка для каждого ингредиента. Наверняка вы готовите суп на несколько порций, поэтому разделите общее количество белка в борще или другом супе на количество порций. Например, если в кастрюле супа на 5 порций содержится 125 г белка, значит в каждой порции содержится около 25 г белка. Другой вариант — посчитать, сколько продуктов попадает в одну порцию. Например, в одну порцию попадает 50 г курицы, 30 г капусты, 90 г картофеля, по 8 г лука и моркови, 25 г свеклы. Тогда с помощью таблицы мы можем посчитать количество белка в компонентах, сложить их, и получить 12,5 г белка в порции.

Но это не точно, ведь суп можно размешивать или разливать из кастрюли по-разному. Поэтому результаты могут быть приближенными. Однако этот метод позволяет получить представление о количестве белка в супе и помогает контролировать свой рацион. Но детально точное измерение нутриентов в пище и не является самоцелью: напомним, что нашей главной задачей является составление пример-

ного представления о рационе и содержании в нем полезных веществ.

Таким образом, вы сможете более осознанно планировать свой рацион и контролировать количество потребляемого белка.

Продукты	Вес в борще, г	Белок на 100 г продукта, г	Вес 1 порции, г	Белок в 1 порции, г
Курица	500	18	50	9
Капуста	300	5	30	1,5
Картофель	900	2	90	1,5
Лук	80	1	8	0
Морковь	80	1	8	0
Свекла	250	2	25	0,5
Томат	30	5	3	0
Чеснок	10	6	1	0
Растительное масло	55	0	5	0
Вода	2.300	-	230	-
Итого	4.500	-	450	12,5

МОЙ СУП

Продукты	Вес в супе, г	Белок на 100 г продукта, г	Вес 1 порции, г	Белок в 1 порции, г
Вода				
Итого				

КАК ЗАПОЛНИТЬ РЕЖИМ ПИТАНИЯ И ПОТРЕБЛЕНИЯ ВОДЫ?

При описании своего режима питания важно учесть несколько ключевых аспектов.

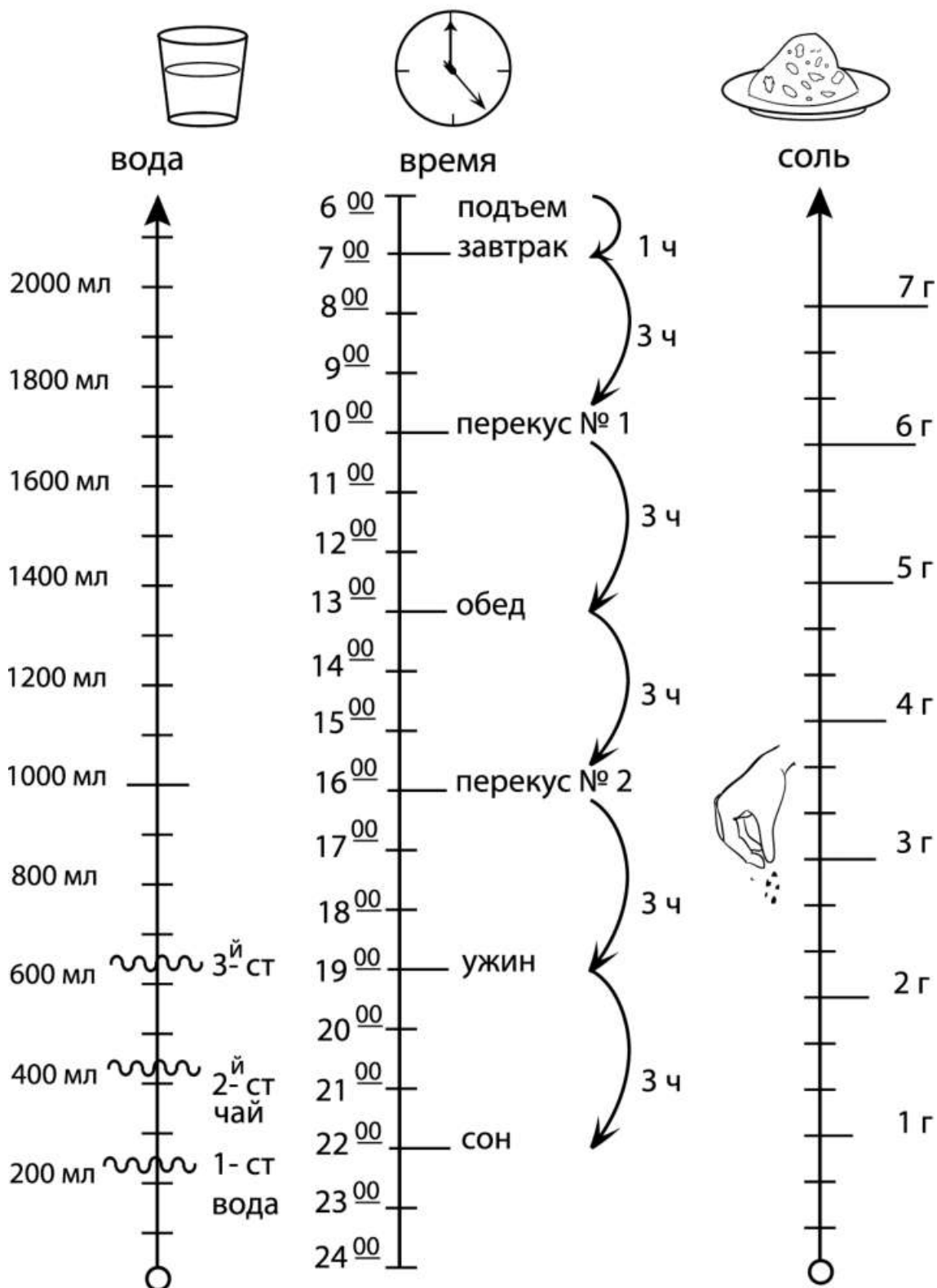
Во-первых, следует указать количество приемов пищи в течение дня и их распределение. Для этого на странице с режимом питания есть временная шкала, на которой нужно отметить время приема пищи. Например, если завтракаете вы в 8 часов утра, то отметьте это время как завтрак. Если между основными приемами пищи есть перекусы, то их тоже следует отметить на временной шкале. После этого мы сможем посчитать интервалы между приемами пищи и также заполнить информацию о них на шкале. Важно отметить для себя два дополнительных интервала времени: между последним приемом пищи и сном, между пробуждением и завтраком. От этого может зависеть чувство голода и насыщения, а также риски рефлюксной болезни.

Второй важный аспект — это размер порций. Нужно обращать внимание на количество пищи, которое употребляется за один раз, чтобы не переесть и не чувствовать себя тяжелым после еды. Для этого мы используем примерный вес или объем пищи. Напротив каждого приема пищи нужно записать его примерный вес или объем. Затем сложим все количество за день и получим общий вес пищи, съеденной за сутки.

Чтобы заполнить данные о количестве воды или жидкости мы просто учитываем количество стаканов, выпитых за день. Обычный стакан воды имеет объем около 200 мл. Объем нестандартных кружек лучше уточнить, чтобы учет жидкости был верным.

Для учета количества добавленной соли мы используем солонку, в которую кладем 1 чайную ложку соли без горочки. Ее вес составляет около 5 г. Досаливаем пищу по вкусу только из этой солонки, при этом отмечаем на шкале количество взятых щепоток соли. В зависимости от толщины щипка, в нем содержится примерно 0,35-0,45 г соли.

ТАБЛИЦА КОНТРОЛЯ РЕЖИМА ПИТАНИЯ, КОЛИЧЕСТВА ВОДЫ И СОЛИ – ОБРАЗЕЦ



БЛОК 1.

ВОДА, РЕЖИМ ПИТАНИЯ И СОЛЬ

ЧТО СЧИТАТЬ ВОДОЙ?

Вода в чистом виде — это химическое соединение, состоящее из двух атомов водорода и одного атома кислорода (H_2O). Однако, помимо чистой воды, другие жидкости и продукты также могут содержать воду. Например, соки, чай, кофе и другие напитки содержат воду, хотя и в разной пропорции. Фрукты и овощи также содержат значительное количество воды.

Значение для организма имеет, конечно же, чистая вода, но чистой воды в природе не существует, за исключением дистиллированной воды. Вот она действительно не содержит никаких дополнительных веществ, но и пить ее невозможно — она не имеет ни вкуса, ни запаха, ни солей в своем составе. Поэтому для такой воды организму еще придется потратить свои соли, чтобы получить из нее «воду».

Правильнее говорить, что организму нужна не чистая вода, а жидкость, ведь он в состоянии отделить ее от других веществ, солей и примесей, за исключением так называемых осмотически активных веществ. Это такие соединения, которые притягивают к себе и удерживают молекулы воды, это соли, в том числе хлорид натрия, и сахара, в том числе глюкоза и сахароза.

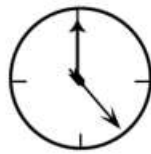
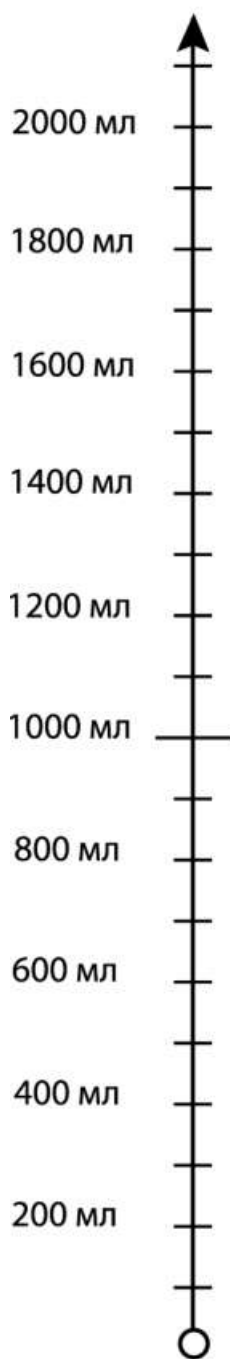
Для организма мы учитываем все жидкости, в которых нет высокого содержания солей и сахаров. Поэтому сок с сахаром не будет учитываться как вода, так же как компот и чай с сахаром, рассолы и маринады с солью. Кофе также способен создавать осмотическое давление, поэтому не пойдет в зачет воды или жидкости.

Важно помнить, что каждый день мы теряем воду через дыхание, потоотделение и мочевыделение. Поэтому необходимо регулярно пить воду, чтобы компенсировать эти потери. Рекомендуется употреблять не менее 8 стаканов воды в день, но это количество может варьироваться в зависимости от физической активности, климата и других причин.

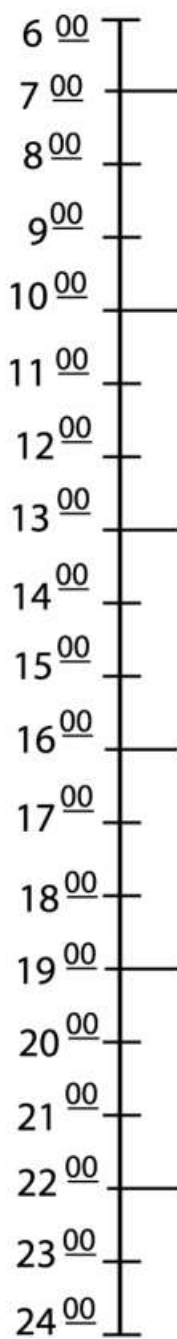
ВОДА, РЕЖИМ ПИТАНИЯ И СОЛЬ. ДЕНЬ 1



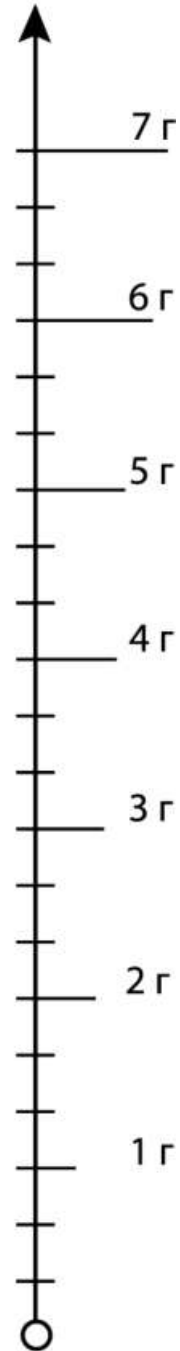
вода



время



соль





ЕКАТЕРИНА
КУЗНЕЦОВА

РАССАДОВОДСТВО

ПЕРВЫЕ ШАГИ
К ЗДОРОВОМУ УРОЖАЮ



ОСОБЕННОСТИ ВЫРАЩИВАНИЯ КРЕПКОЙ РАССАДЫ ОГУРЦОВ

Уверена, многие читатели моей книги выращивают хрустящие, ароматные, зеленые огурчики на своих участках. Начинающие огородники нередко сталкиваются с трудностями в этом деле и вместо крепких сеянцев получают болезненных доходяг, которые отказываются плодоносить. Давайте разберемся в предпочтениях этой культуры и выясним, как вырастить отличную рассаду огурцов, которая легко перенесет пересадку в грунт и порадует ранним и обильным урожаем.

СРОКИ ПОСЕВА РАССАДЫ

При выборе времени посева необходимо определить дату высадки огурцов в грунт в вашем регионе. Так как это теплолюбивая

культура, то любые заморозки могут погубить рассаду.

Корневая система огурца еще более чувствительна к низким температурам, чем наземная часть. Если температура почвы опустится ниже +12 °С, корни утратят способность усваивать питательные вещества, а значит, растение надолго остановится в росте. Поэтому надо учитывать погодные условия своего региона и высаживать рассаду в грядку с приходом устойчивого потепления.

Воспользуйтесь методом обратного расчета, о котором я рассказывала ранее. Для этого нужно отталкиваться от возраста сеянцев, готовых переселиться на грядку, — для огурцов это 22–25 дней. К ним прибавляем еще 4–8 дней, которые уйдут на проращивание семян (этот интервал зависит от того, будете ли вы подвергать семечки предпосевной обработке или высадите их сухими).

В открытый грунт растения высаживаем после наступления устойчивой теплой температуры около +18...+20 °С. Посев рассады в теплицу мы можем осуществить на 2–3 недели раньше, чем в открытый грунт.

И еще одна хитрость: огурцы настолько чувствительны к пересадкам и перепадам температуры, что иногда проще посеять семена сразу в теплицу. Такой подход может дать лучший результат, ведь сеянцы легче переносят похолодания.



Можете попробовать высадить рассаду и параллельно посеять семена в теплицу, а потом посмотреть, какой способ вам понравится больше.

КАКИЕ СЕМЕНА ОГУРЦОВ ВЫБРАТЬ, НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

В первую очередь следует определиться, с какими именно семенами вы собираетесь иметь дело: сортовыми или гибридными. Сортовые растения более восприимчивы к болезням и вредителям, менее урожайны, но при этом могут стать источником посевного материала для последующих сезонов. У гибридов же выше урожайность, часто есть устойчивость к грибным и бактериальным болезням. Но имейте в виду: для поддержания высокой урожайности гибридам чаще нужны полив, формирование и внесение подкормок.

Также важно учитывать, в каких условиях будут выращиваться огурцы.

Если вы планируете высаживать их в тепличные условия, вам подойдут *партенокарпические* сорта. Это незнакомое слово означает только одно: такие огурцы самоопыляющиеся, поэтому не нуждаются для этого процесса в пчелах.

В открытом грунте можно выращивать и опыляемые сорта, и партенокарпические. Но учитывайте такой нюанс: урожайность опыляемых сортов зависит от возраста семян, которые были использованы для посадки. Такие огурцы при выращивании из свежесобранных (прошлогодных) семян формируют малоплодовитые кусты с большим количеством пустоцветов.

При посадке двухлетних семян урожайность таких растений будет гораздо выше. Поэтому можно свежие семена отложить в закрома и использовать для посадки через 1–2 года. Семена огурцов хранятся довольно долго, сберегая при этом свою всхожесть. Я бы даже сказала, что чем дольше они лежат, тем лучше становятся. Конечно, если соблюдаются правильные условия хранения.

Еще стоит обратить внимание на скорость созревания плодов. Сорта и гибриды могут быть раннеспелыми или позднеспелыми. Первая разновидность дает плоды уже через 60–70 дней после посева, со вторыми придется подождать около 110–120 дней.

Также следует определиться, для каких целей будет использоваться урожай. Если огурцы предназначены для засолки, то нужно выбирать сорта с тонкой кожурой и плотной мякотью. Для употребления в пищу в свежем виде лучше всего подойдут огурцы средних или крупных размеров, имеющие плотную кожицу

и хрустящую мякоть. Встречаются и универсальные сорта.

Огурцы бывают длинноплодными и крошечными, порционными. Могут быть гладкими, шипастыми или пупырчатыми. Могут быть с одиночным плодоношением или пучковым. Отличаются они и по вкусовым характеристикам. Поэтому выбирайте на свой вкус и обязательно пробуйте новинки.

Популярные сорта и гибриды огурцов:

- **для теплицы:** Директор F1, Шоша F1, Бинго F1, Санькина любовь F1, Алексеич F1, Бенефис F1, Мальчик с пальчик F1, Мурашка F1, Герман F1;
- **устойчивые к холоду:** Нежинский, Конкурент, Кустовой, Серпантин, Алтайский.

САМООПЫЛЯЮЩИЕСЯ И ПЧЕЛООПЫЛЯЕМЫЕ СОРТА

Самоопыляющиеся сорта огурцов используются не только для условий закрытого грунта. Часто их выращивают на открытых грядках. Использование таких сортов и гибридов в открытом грунте значительно повышает шанс получить урожай вне зависимости от погодных условий и наличия пчел. Как и сорта для открытого грунта, партенокарпические гибриды применяются и для консервирования, и для засолки, а также обладают высокими вкусовыми качествами.

Популярные сорта и гибриды: Шустрец-молодец F1, Герман F1, Изумрудные се-

режки F1, Зятек F1, Шоша F1, Бинго F1, Герман F1.

Урожай пчелоопыляемых сортов огурцов зависит от возможности опыления женских цветков рабочими насекомыми. При отсутствии условий для лета пчел урожай будет под угрозой даже при наличии большого количества цвета.

Еще одной проблемой для пчелоопыляемых сортов и гибридов выступает наличие на грядке самоопыляемых сортов: в результате скрещивания получаются огурчики со смешанными качествами, которые уже нельзя использовать для заготовки семенного материала. Поэтому при посадке важно учитывать и этот фактор.

Для посадки как в открытом грунте, так и в условиях теплиц попробуйте такие **пчелоопыляемые сорта и гибриды**: Домовенок F1, Детки на ветке F1, Куманек F1, Лебелле F1, Лорд F1, Родничок, Атлет, Аппетитный, Засолочный.

ВЫБОР СОРТА

В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЯ

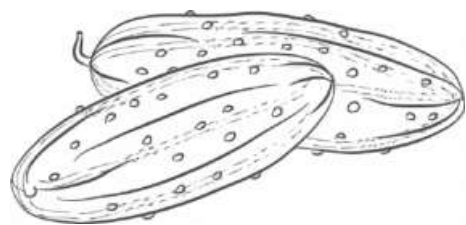
Распространена и классификация огурцов, которые «служат для конкретных целей»: собираетесь ли вы употреблять их свежими в салатах или хотите долго хранить, будете засаливать или мариновать?

Засолочные огурцы. Идеально подходят для маринования, консервирования или засолки. Их размеры, как правило, не превышают 10–15 см. Для употребления в свежем виде они

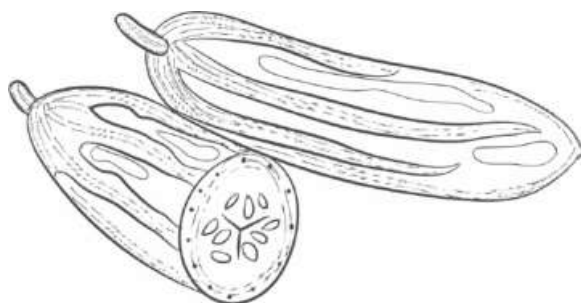
тоже годятся, так как имеют тонкую кожуру и сочную мякоть.

Корнишоны. Небольшие огурчики размером 5–8 см с приятным вкусом, тонкой кожурой и хрустящей структурой. Корнишоны обычно имеют вытянутую цилиндрическую форму, их нередко выращивают в теплице.

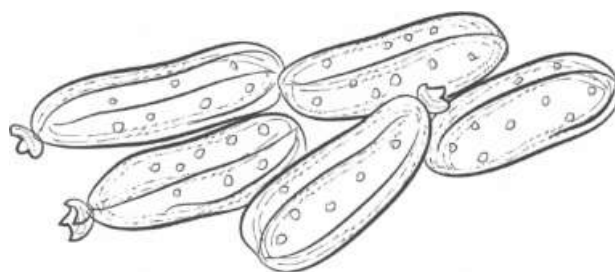
Салатные огурцы. Огурцы этого типа не спутать ни с какими другими. Они вытянутые и длинные, с плотной гладкой кожурой. Салатные огурцы употребляют в свежем виде или добавляют в салаты. А вот для консервирования или засолки они не годятся: плотная кожица плохо впитывает рассол. Именно эти огурцы чаще остальных продают на рынке, поскольку хранятся они дольше своих собратьев.



Засолочные



Салатные



Корнишоны

БЕЛОШИПНЫЕ И ЧЕРНОШИПНЫЕ СОРТА

Все верно, огурцы могут различаться и по цвету шипов!

Белошипные имеют толстую кожицу, хорошо транспортируются, но малопригодны для засолки, употребляются в основном в свежем виде.

Черношипные имеют нежную кожицу, поэтому широко используются для засолки и маринования, но плоды быстро вянут и желтеют.



*Вот еще некоторые сорта и гибриды, на которые вы можете обратить внимание: **высокоурожайные гибриды для теплиц:***

Зозуля, Матрица, Шарж, Спарта;

***раннеспелые гибриды:** Амур, Кураж, Июньский скороспел, Мирабелла, Меренга, Мертус, Ленара;*

***среднеспелые гибриды:** Лорд, Кантара;*

***позднеспелые гибриды:** Феникс 640;*

***пучковые гибриды:** Желудь, Король грядки, Гаврош;*

***мои любимые:** гладкий Герольд; пупырчатые*

Бинго, Темп, Гоша, Шоша; суперкомпактные

Лихач и Трюкач.

НЮАНСЫ ПОСЕВА ОГУРЦОВ НА РАССАДУ

Для посадки огурцов я сразу использую горшки объемом 0,4–0,5 л, поскольку огурцы не любят пересадок, корневая система

у них очень нежная. Именно здесь можно смело использовать горшки с вынимающимся дном — так при пересадке растения меньше пострадают и быстрее тронутся в рост в грунте.

Раньше я писала, как правильно подготовить почву для рассады. Огурцам она тоже отлично подойдет: рыхлая, влагоемкая, питательная, с нейтральной реакцией рН.

Горшки для посева я наполняю грунтом наполовину. Когда растения появятся, можно постепенно добавлять грунт. Так получится сформировать мощную корневую систему у рассады и избежать слишком длинного стебелька — именно пространство между корневой системой и первыми семядольными листиками часто становится местом проникновения болезнетворных микроорганизмов.

Приступаем к посеву. Семечко огурца крупное, и с одной стороны кончик более острый, чем с другой. Именно отсюда, с острой стороны, появится корешок. Чтобы семени не пришлось «кувыркаться» в земле, в грунт мы втыкаем именно острый конец семени. Если вы сомневаетесь (бывают сорта и гибриды с почти симметричными семенами), положите семя горизонтально.

Грунт перед посевом тщательно поливаем, убираем излишки воды. Семена втыкаем в верхний слой и засыпаем 1 см сухого грунта. Так семя получит доступ и к воде, и к воздуху.

Посевы уплотняем, накрываем пленкой или полиэтиленовым пакетом.

На прорастание лучше поставить горшки в теплое место с температурой +26...+27 °С. Мне очень нравится проращивать семена на теплом полу, главное — не забывать проветривать посевы.

Как только над землей появятся петельки молодых всходов, пленку нужно убрать и перенести горшки с рассадой на свет. Не оставляйте пленку: парниковый эффект создаст высокую влажность, и огурцы станут восприимчивыми к грибным болезням.

ПЕРВЫЕ ВСХОДЫ ОГУРЦОВ: ЧТО ДЕЛАТЬ

После появления первых ростков рассаде важно обеспечить интенсивное освещение и комфортную температуру для развития. Температура воздуха в помещении днем должна быть примерно +20...+25 °С, ночью она не должна опускаться ниже +15 °С.

Рассаде огурцов нужен световой день протяженностью всего 10–11 часов. Но при этом интенсивность освещения нужна высокая, иначе ростки будут вытягиваться и слабить. Огурцы мы выращиваем значительно ближе к летнему сезону, чем томаты, перцы и баклажаны, поскольку рассада формируется быстро.

В солнечных регионах без искусственной досветки можно обойтись. Однако в пасмурную

погоду или при отсутствии южных окон растения будут ощущать дефицит естественного освещения. В этом случае вам помогут фитолампы, светодиодные светильники или люминесцентные лампы. В случае переменной погоды рассадку огурцов лучше досвечивать целый день, включая солнечные периоды, поскольку интенсивность освещения для них крайне важна.

Полив растений проводится теплой водой. До появления первых настоящих листиков земля орошается из пульверизатора. После формирования первых листочков поливать рассадку нужно осторожно, по краю горшка, стараясь не попадать на стебли и листья. По мере взросления рассады можно переходить на полив через поддон.

Через 13–15 дней после полных всходов приступают к закаливанию подросших сеянцев. В этот период их необходимо плавно приучить к более существенным перепадам температур. Для этого нужно приоткрывать форточку на том окне, где стоит тара (но избегать при этом сквозняка), а при благоприятной уличной погоде выносить растения на балкон, постепенно приучая их к потоку свежего воздуха и прямым солнечным лучам.

В первый день такое закаливание должно длиться не более 1–2 часов. С каждым днем интервал «прогулки» понемногу увеличивают. При этом важно не допускать понижения температуры воздуха ниже +15 °С. Для этого ря-

дом с рассадными горшочками, где бы они ни находились: на подоконнике или на балконе, — всегда должен лежать термометр.

Подкормка рассады. Огуречная рассада интенсивно растет и уже через месяц готова к высадке в грунт. Поэтому, если вы использовали для посадки плодородный грунт, можно полностью отказаться от проведения подкормок.

Но иногда даже при правильном уходе сеянцы начинают отставать в развитии, молодые листья мельчают, теряют интенсивную зеленую окраску или покрываются желтыми пятнами. Причиной такого неприятного явления может быть недостаток питательных веществ в грунте, что чаще всего случается у тех дачников, которые использовали для посадки покупной субстрат сомнительного качества или просто взяли садовую землю без добавок.

В этом случае имеет смысл подкормить сеянцы раствором полного органоминерального препарата, обогащенного комплексом микроэлементов («Биогумус», «Крепыш», «Кемира», «Гуми» и др.).



Питательный раствор необходимо готовить строго по инструкции к выбранному препарату и вливать его в горшочки по предварительно увлажненной почве.

ФОРМИРОВАНИЕ РАССАДЫ ОГУРЦОВ

Наша задача в первое время после высадки — задержать переход растения в генеративную фазу (фазу плодоношения). Это нужно, чтобы корневая система огурца освоила максимальную площадь открытого грунта после пересадки рассады на постоянное место.

В норме для одного растения (огурца) площадь корневой системы может достигать 1 м². Если же на момент высадки в грунт у растения уже наступит плодоношение (начнут формироваться первые огурчики), то корневая система будет развиваться гораздо медленнее и питания для выкармливания большого количества огурцов в будущем просто не хватит. Растение может получиться хилым, зеленцы (зачатки огурчиков) будут желтеть и опадать.

Чтобы этого не допустить, мы своевременно убираем пасынки и зеленцы, которые появляются в первых 3–4 пазухах нового растения. Эта процедура называется *ослеплением пазух*. Когда заметите у основания листа появление первых бутонов и дополнительных веточек, просто отщипните их пальцами. Проводим эту процедуру в первых 3–5 пазухах листьев. Дальше зеленцы уже можно оставлять.

Если вам важно получить первый урожай пораньше, то оставьте одно из растений с первыми цветами, а на всех остальных обязатель-

но проведите ослепление первых пазух. Таким образом вы получите и ранний урожай, и более обильный поздний.

ПЕРЕСАДКА РАССАДЫ

Как я уже писала ранее, срок выращивания рассады огурцов составляет 22–25 дней. Не затягивайте с этим. Если погодные условия резко изменились и высадка невозможна, лучше посеять новую рассаду, чем высаживать длинные и слабые цветущие плети. Готовые к посадке растения должны иметь крупные и развитые темно-зеленые листья, крепкий плотный стебель и сильные корни.



Высадить рассаду огурца на постоянное место раньше срока можно, если подходят температурные условия. А вот задерживать растения в горшках дольше 25 дней не стоит. Земля при высадке должна прогреться до +15 °С, а воздух — до +18 °С.

ПОДГОТОВКА ПОЧВЫ

Важно выбрать не только подходящее место для грядки, но и грунт. Почва для посадки огурцов в теплице или открытом грунте должна быть:

- плодородной;

- легкой;
- рыхлой;
- иметь нейтральную кислотность.

Именно на такой земле выращивание культуры будет наиболее продуктивным, урожай будет обильным и вкусным. Подготовить почву для весенней посадки огурцов желательно еще с осени. Но ничего страшного не произойдет, если вы произведете подготовку весной, за 4 или хотя бы 2 недели до посадки.

Продуктивность огурцов напрямую зависит от питательности почвы, поэтому грунт должен быть очень богат азотом. Чтобы качественно подготовить землю для посева семян, следует предварительно перекопать место под грядку на штык лопаты с внесением перегноя или компоста (1 ведро на 1 м²). Такие органические удобрения улучшат структуру грунта, сделают его более легким, рыхлым, не говоря уже о питательности, которая необходима культуре для хорошего урожая!

Удобрить почву можно непосредственно перед посадкой огурцов. Для этого нужно сделать лунки глубиной около 30 сантиметров, а потом наполнить их смесью из огородной земли, компоста или перегноя (в соотношении 1:1). Также можно сразу использовать комплексный препарат, например «Нитроаммофоску», которая уже содержит необходимые элементы: азот, калий, фосфор.

При этом я не рекомендую увлекаться удобрениями (особенно минеральными), так как злоупотребление ими принесет больше вреда, чем пользы, и может даже погубить огурцы. Любым удобрением нужно пользоваться по инструкции на упаковке.



Молодая рассада огурцов очень восприимчива к грибным болезням, поэтому при посадке огурца в каждую лунку добавьте 2 таблетки «Глиокладина».

ПРОЦЕСС ПЕРЕСАДКИ ОГУРЦОВ

Пересаживать рекомендую, когда грунт уже немного подсох: так земляной ком не будет рассыпаться. Сделайте в земле лунки на расстоянии 40–50 см друг от друга, полейте их водой комнатной температуры и добавьте в каждое углубление горсть питательного грунта, который использовался для посева огурцов.

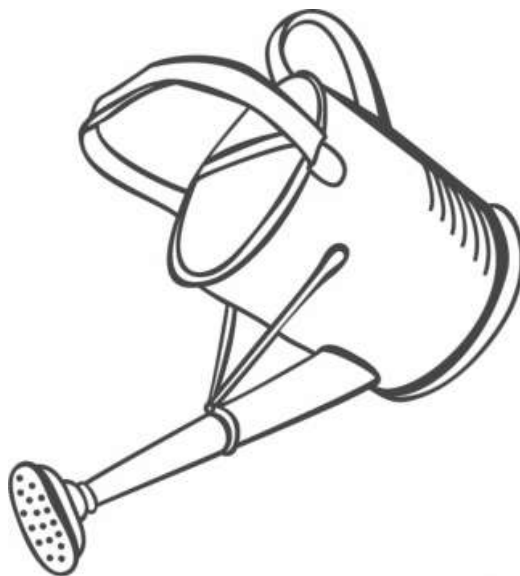
Когда вода впитается, аккуратно посадите растение, стараясь не повредить ком земли. Семядольные листочки должны находиться чуть выше уровня почвы, их присыпать не нужно.

Засыпьте углубление грунтом и слегка прижмите пальцами, чтобы в зоне корней не было пустот. Если земля недостаточно влажная, мож-

но полить саженцы по кругу и замульчировать прикорневую зону.

После высадки рассады в открытый грунт прикройте растения белым лутрасилом (это такой нетканый укрывной материал), чтобы защитить неокрепшие растения от яркого солнца и перепадов температуры. Через неделю после высадки укрытие можно убрать.

Дальнейший уход за огурцами заключается в регулярном поливе и подкормках комплексным органоминеральным удобрением каждые 2 недели. Очень важно также грамотно подвязывать и формировать растения для получения максимального урожая, об этом я подробно писала в книге «Сад, огород, цветник. От первого росточка до последнего листочка».



АЛЁНА ВОЛКОВА

ТЫКВА

ВЫРАЩИВАЕМ • УХАЖИВАЕМ • ЕДИМ

Глава 3. Как съесть МНОГО ТЫКВЫ

Еще несколько лет назад я не любила тыкву, а сегодня мне даже странно об этом говорить! Пока я писала эту книгу, я съела хранящиеся с прошлого года Мускат де Прованс и пару кабачков-спагетти, прошлогодние запасы замороженной тыквы и часть тыквенного пюре в баночках. Потому что каждый день перед глазами было напоминание об этом вкусном и полезном овоще. А еще я посеяла 16 сортов на рассаду и подумала, что этого будет мало и мне нужно вырастить тыкву-гиганта... Будьте осторожны, эта книга вызывает желание выращивать много тыквы!

Главная претензия к тыкве у большей части населения — это тыквенный запах. Да, я его тоже не люблю! Но дело в том, что этот запах характерен для сортов *T. твердокорой*. А у этой тыквы и вкус, и консистенция тоже очень посредственные (представляете себе переросшие кабачки?). Такие тыквы хороши на выставках, для декора и для корма домашним животным.

Когда вы вырастите и поробуете Марину из Киоджи или Длинную неаполитанскую, тогда вы свое мнение точно измените, как изменила его я после своих первых дегустаций на выставках тыквы.

Пищевая ценность тыквы и ее роль в здоровом питании

Калорийность тыквы — 20–40 ккал на 100 г (углеводы — 5–20 г, белок — 1 г, клетчатка — 3.5 г).

Содержание микроэлементов и витаминов в 100 г в процентах от рекомендуемой суточной дозы: витамин А — 225%; С — 25%; Е — 7%; В₁ — 5%; В₃ — 5%; В₆ — 7%; В₉ — 5%; магний — 7%; калий — 8%; марганец — 9%.

Главные ценности тыквы — это высокое содержание клетчатки и каротина в сочетании с низкой калорийностью и высокой питательной ценностью. Чем вам не модный суперфуд? Только этих пунктов достаточно для того, что ввести ее в свой обычный рацион питания. Но, кроме этого, в тыкве содержится множество других полезных элементов, которые делают этот овощ уникальным:

- высокая концентрация витамина Т, который способствует более интенсивному усвоению пищи, ускоряет рост и все жизненные процессы;
- витамин F, который помогает выводить холестерин из организма и не дает ему оседать на

стенках кровеносных сосудов, стимулирует обмен жиров;

- фолиевая кислота (витамин В9), которая играет важную роль в кроветворении;

- пантотеновая кислота (витамин В3), недостаток которой приводит к нарушению обмена веществ;

- флавоноиды, антоцианы, флавонолы — вещества с высокой антиоксидантной активностью;

- пектин, который связывает и удаляет из организма соли тяжелых металлов, свинца, ртути, и, что особенно важно в современных условиях, радиоактивные элементы.

Нежная мякоть тыквы с почти нейтральной кислотностью используется в диете больных, т. к. предохраняет слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта от раздражения и способствует заживлению язв желудка. Она рекомендуется при гастритах, острых и хронических нефритах. Тыква полезна для профилактики и лечения атеросклероза, гепатита (тыквенное пюре рекомендуется после перенесенного гепатита А), холецистита, желчнокаменной и гипертонической болезней.

В тыквенном масле, изготовленном из семян, содержится большое количество микроэлементов меди, железа и цинка, которые играют особую роль при лечении предстательной железы. Фитостерины в составе масла обладают свойством понижать уровень холестерина в крови, поэтому оно рекомендовано людям, страдающим атеросклерозом.

Фармацевты России разработали способ получения масла из семян тыквы (тыквенол), дающий возможность сохранить в нем в 2 раза больше биологически активных веществ, чем при обычной технологии. С 1994 года выпускается препарат «Тыквенол» (тыквенное масло), который обладает гепаторотекторным, противовоспалительным действием. Его рекомендуют при заболеваниях предстательной железы, гепатитах, циррозах печени, язвенных болезнях.

Рецепты

Здесь вы найдете не рецепты, которые я скопировала из Интернета. Мои рецепты я собирала годами, придумывала сама и действительно использую в питании своей семьи. Что-то очень нравится мужу (особенно рецепты с мясом), что-то — старшей дочери, почти все нравится мне. Но не хочу никого обманывать, моя младшая 10-летняя дочка тыкву даже пробовать не хочет! Но вы на нее не ориентируйтесь, она и землянику не ест! Я искренне верю, что с моей помощью она изменит свое мнение об этом полезном продукте питания.

Тыквенное пюре

Тыквенное пюре — это самое простое, что можно приготовить из тыквы. И это пюре можно использовать в целом ряде рецептов. Пюре готовится с большим запасом и хранится разными способами.

Для приготовления пюре лучше использовать сорта мускатной или крупноплодной тыквы. Тыквину разрезаете, очищаете, режете на крупные куски и отправляете в духовку на 180 °С, пока мякоть не станет мягкой. Если образуется много сока, то его нужно слить. Для пюре он не нужен.

Даете тыкве немного остыть и счищаете мякоть с кожицы в чашку. Затем блендером превращаете мякоть в однородное пюре.

Такое пюре, конечно, можно сразу использовать по вашему рецепту. А можно его сложить в пакеты или контейнеры и заморозить.

Но в прошлом году я обнаружила вариант еще лучше! Готовое пюре раскладываю по маленьким баночкам (150–200–300 мл) и без добавления чего-либо еще (но при желании можно добавить сахар или корицу) стерилизую их в домашнем автоклаве или «по старинке» на плите в кастрюле с кипятком. Время стерилизации около 20–25 минут при постоянных 100 °С. Для автоклава крышки на банках завинчиваю сразу, для стерилизации на плите крышки кладу сверху, но не завинчиваю, делаю это после стерилизации.

Пюре в баночках можно хранить при комнатной температуре. На вкус оно такое же, как свежее. Если тыква была сладкой, то пюре очень приятно есть просто как десерт. Но я его теперь использую в основном для приготовления тыквенного молока. Баночки на 200 мл хватает как раз на 4 порции, и остатки пюре не успевают испортиться в холодильнике.

Тыквенное молоко

Ингредиенты:

- 1 стакан молока
- 20–50 г пюре тыквы
- корица или приправа для тыквенного — пирога по вкусу
- сахар — по вкусу

Очень вкусное, можно сказать, что полноценное блюдо для завтрака или ужина. Подогрейте молоко (на плите, в микроволновке, в капучинаторе). В стакан горячего молока положите тыквенное пюре и приправы. Размешайте. Если у вас есть капучинатор, то добавьте сверху молочной пенки и немного припудрите ее корицей. Наслаждайтесь!

Мы с дочкой очень любим такое тыквенное молоко пить зимой. Оно очень сытное и согревающие, с очень приятным ароматом.

Салат с сырой тыквой

В нашем обществе есть предубеждение, что тыкву не едят в сыром виде, как и картошку. Хотя справедливости ради нужно отметить, что большинство считают, что из тыквы вообще только кашу варят! На самом деле, тыкву можно использовать как морковь и даже вместо моркови. Например, если у вас на морковь аллергия, то замените ее тыквой, члены семьи этого даже не заметят в готовых блюдах! Например, я готовила плов и добавила тыкву, потертую на мелкой терке. Дочь, которая не хочет даже слышать слово «тыква», не заметила маминой хитрости.

Поэтому тыкву в сыром виде можно положить в абсолютно любой салат из свежих овощей. Только нужно ее правильно измельчить. Я использую специальную терку для моркови по-корейски. Получаются очень красивые ровные маленькие брусочки яркого желтого цвета, которые украшают салат из зелени или огурца.

Но можно пойти дальше и сделать салат только с тыквой. У вас есть 2 варианта. Первый вариант: сделать тыкву по-корейски. Уверю вас, с приправой для моркови-по корейски (продается готовая) можно съесть любой овощ и попросить добавки! Второй вариант: сделать для тертой тыквы быстрый маринад из воды, уксуса, сахара и корицы (все по вкусу!). Залейте тыкву и подержите в маринаде пару часов. Если за раз все не съедите, то не волнуйтесь. В кислом маринаде тыква может стоять в холодильнике неделю.

Салат с печеной тыквой

Ингредиенты:

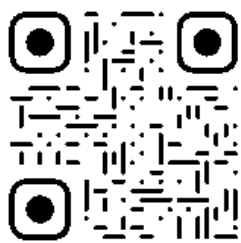
- 50 г салатного сыра типа фета
- 100 г свежей рукколы, шпината, салатной смеси
- 50–100 г печеной тыквы
- 1–2 средних помидора или несколько помидорок черри
- 1 ст. л. жаренных тыквенных семечек
- для заправки: 1 ст. л. оливкового масла (любое растительное, можно даже тыквенное), 1 ст.

л. бальзамического уксуса (или яблочного, или лимонного сока)

Тыкву нарежьте брусочками и запеките до готовности. На тарелку выложите зелень, сверху разложите тыкву и нарезанные помидоры, крошите салатный сыр и полейте предварительно смешанной заправкой.

Можно живописно разбросать по тарелке зерна граната или ягоды красной смородины. Тут можно дать волю фантазии и сделать очень красивое блюдо!

Пицца из тыквы



Отсканируйте QR-код, чтобы посмотреть видеоинструкцию

Ингредиенты:

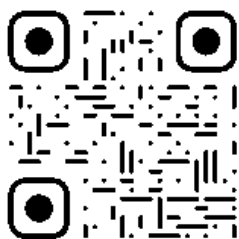
- 4 основы для пиццы, отрезанные от баттерната или Длинной из Неаполя (круглые цельные лепешки)
- 1 крупный помидор
- 100–200 г твердого сыра или моцареллы
- 100–200 г колбасы, салями, вареной курицы (что любите)
- соль, перец, приправа для пиццы, сушеный базилик — по вкусу

Тыквенные «лепешки» запеките до готовности. Разложите на них салями, помидор, посыпьте приправами и тертым сыром. Доведи-

те «пиццу» в духовке до готовности. Можно использовать только тыквенные «лепешки» и салатный сыр.

Это очень простое и вкусное блюдо, и, конечно, в нем гораздо меньше калорий, чем в настоящей пицце.

Цукаты из тыквы



Отсканируйте QR-код, чтобы посмотреть видеоинструкцию

Ингредиенты:

- 3 кг очищенной и нарезанной кубиками ТЫКВЫ

- 100–150 г сахара или меда (патоки, кленового сиропа и т. д.)

- 1–2 ч. л. лимонной кислоты (можно заменить лимонным соком, фруктовым уксусом, соком кислых фруктов, типа алычи или красной смородины)

Этот способ сохранить и съесть тыкву произвел фурор на моем канале. Для этих цукатов годится любая тыква, даже кормовая. Кроме того, вы можете использовать кабачки! Да-да, переросшие «поросята» с задубевшей корой прекрасно подойдут для этого десерта длительного хранения.

Варить ничего не нужно! Сначала тыкву сложите в пакет и отправьте на ночь на мороз: в морозилку или на улицу, если есть такая возможность. Через

сутки тыкву можно использовать дальше. Но если вдруг вам стало некогда ею заниматься, то замороженная тыква может лежать в морозилке год.

Затем тыкву положите в большую кастрюлю, тазик, чашку, засыпьте сахаром, добавьте корицу, ваниль, кислоту. Подождите, пока тыква полностью не растает. Потом все перемешайте. Поставьте тыкву в прохладное место или в холодильник, накройте полотенцем или крышкой. Тыква даст сок, который смешается с добавками. Ваша задача — периодически перемешивать кусочки, чтобы они полностью пропитались получившимся сиропом. В таком виде тыкву можно держать от суток до недели (это тоже зависит от вашей загруженности). Затем слейте сироп (можно выпить, разбавив водой), а кусочки разложите сушиться в сушилке для овощей и сушите при 40–60 °С до тех пор, пока кусочки не перестанут похрустывать и приобретут консистенцию цукатов. Обычно это занимает целый день.

Когда цукаты высохнут, переложите их в таз, посыпьте сахарной пудрой с добавлением крахмала, встряхните несколько раз. Кусочки тыквы покроются пудрой, которая не даст им склеиваться в будущем.

Хранить такую тыкву можно 3 года в герметичном контейнере или в стеклянной банке. Если использовать специальные пакеты и вакууматор, то срок хранения будет еще больше.

Обязательно попробуйте этот рецепт с кабачками! Никто никогда не догадается, из чего сделаны ваши цукаты.

Запеченная фаршированная тыква Моранга

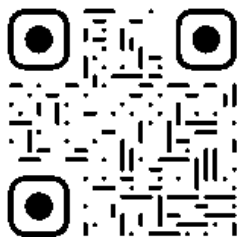
Ингредиенты:

- 1 порционная тыква Моранга или любая другая не очень сладкая и с толстой мякотью
- 200 г мясного фарша
- 200 г вареного риса
- 200 г разных овощей (морковь, лук, перец, помидоры и т. д.)
- соль, перец, приправы, зелень — по вкусу

Отрежьте от тыквы «крышку» и вычистите семена. Овощи мелко нарежьте, натрите на терке и смешайте с мясом и рисом. Этой начинкой нафаршируйте тыкву. Запекайте тыкву при 180 °С около 2–3 часов. Для подачи тыкву разрежьте на доли вместе с начинкой как арбуз и украсьте помидорками черри и зеленью петрушки.

Это блюдо подходит для праздничного стола для большой семьи.

Суп-пюре из тыквы



Отсканируйте QR-код, чтобы
посмотреть видеоинструкцию

Ингредиенты:

- 200 г очищенной тыквы сортотипов Баттернат или Учики Кури
- 1 луковица
- 1 средний помидор

- несколько кусочков корня сельдерея, пастернака, лука-порейя
- 30–50 г мягкого сыра или сливок
- 1 ст. л. тыквенных семечек
- 1 ч. л. бальзамического соуса
- 2 ст. л. растительного масла
- петрушка для украшения
- соль, перец по — вкусу

Мой самый любимый рецепт тыквенного супа-пюре! Готовить его очень просто, но самое важное — все компоненты супа можно с осени заморозить порционно в пакетах. Затем можно просто все высыпать в кастрюлю, потушить, сделать пюре, разбавить кипятком и готово!

Если же вы хотите совсем свежий суп, то сначала в кастрюлю с толстым дном налейте немного растительного масла и обжарьте на нем лук до золотистого цвета. Затем положите тыкву и корнеплоды. Когда они станут мягкими, положите нарезанные и очищенные от кожицы томаты (очень важно убрать кожицу!). Когда все овощи будут готовы, с помощью блендера сделайте из них пюре. Затем добавьте кипятком и сделайте суп нужной вам консистенции.

При подаче в центр тарелки можно положить сыр, зелень и обжаренные тыквенные семечки, капнуть оливкового масла, бальзамического соуса или сливок. А можно обойтись только супом. Уверяю вас, он вполне самостоятелен!

Запеченная кусочками тыква с прованскими травами

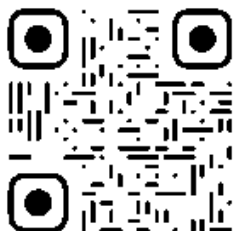
Ингредиенты:

- любое количество тыквы
- сушеной розмарин, базилик, тимьян, майоран, орегано или смесь «прованские травы»
- соль по вкусу
- молотый черный перец по вкусу
- оливковое масло

Мой самый любимый вариант приготовления тыквы на скорую руку. Крупные куски тыквы типа Баттернат, Морская из Киоджи, Хаббард, Кабоча (и т. д.) кладете на противень, поливаете маслом, посыпаете солью и приправами. Встряхиваете несколько раз, чтобы кусочки равномерно покрылись маслом, и запекаете при 180–200 °С до готовности. Тыкву в таком виде можно есть как самостоятельное блюдо или как гарнир. Можно использовать для салата.

Сам по себе рецепт очень простой, но я придумала как его сделать еще проще! Кусочки тыквы с маслом и приправами можно замораживать. Потом просто класть на противень и запекать. А можно запекать, а потом замораживать! По своему опыту знаю, что чем более приготовленная заготовка отправляется в морозилку, тем быстрее она съедается.

Маринованная тыква



Отсканируйте QR-код, чтобы
посмотреть видеоинструкцию

Ингредиенты:

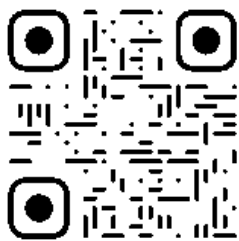
- 1.5–2 кг тыквы
- 1–1.5 л воды
- 800 г сахара
- 50 г лимонной кислоты (любой кислоты или сока кислых фруктов или ягод)
- душистый перец, гвоздика, палочка корицы, звездочка аниса (пропорции и набор специй — по вкусу)

Это классический рецепт приготовления тыквы в Прибалтике и в Беларуси. Годятся любые сорта тыквы, даже кормовые, но учтите, что вкус и консистенция, а, главное, цвет, будут отличаться. Однажды я смешала несколько сортов разных видов тыквы и меня спросили: «Вот это кусочки тыквы, а вот это что?» Но там все было тыквой!

Очищенную тыкву порежьте кубиками 2×2 см. В кастрюле приготовьте маринад из остальных компонентов, вскипятите. Положите в маринад тыкву и немного прогрейте ее. Сколько это займет времени — зависит от типа тыквы. Если это будет обычная твердокорая тыква или кабачок, то варить можно и 10–15 минут, а если это будет что-то типа Учики Кури, то буквально минутку, потому что при варке вся мякоть развалится в кашу. В этом рецепте тыкву лучше не доваривать! Она потом и так дойдет в банке до нужного состояния.

Готовую тыкву разложите по банкам, залейте маринадом и закройте крышками. Хранить ее лучше в холодильнике и не более полугода. Со временем тыква становится очень мягкой и невкусной.

Тыква в беконе



Отсканируйте QR-код, чтобы посмотреть видеоинструкцию

Ингредиенты:

- 500 г тыквы для запекания
- 100–200 г нарезанного тонкими полосками бекона

- 1 ст. л. семечек тыквы

Тыква в беконе — это очень вкусная закуска для мужа. Кусочки тыквы длиной около 10 см и толщиной 1.5–2 см обматываете беконом, посыпаете семечками и запекаете в духовке до готовности тыквы. Вкусно как в горячем, так и в холодном виде!

Жареная тыква

Ингредиенты:

- 300 г тыквы, нарезанной кубиками или брусочками

- 1 луковица
- 2–3 ст. л. растительного масла
- специи — по вкусу

Это так же просто, как и жаренная картошка! И готовится точно также. Очищаете тыкву, режете как вам нравится, обжариваете на масле с добавлением лука (или без него). Перчите, солите. По сравнению с картошкой, в тыкве в десятки раз больше витамина А и меньше калорий.

Тыква по-азиатски с чечевицей и свиной

Ингредиенты:

- 200–300 г очищенной тыквы
- 200 г отваренной обычной чечевицы
- 100–200 г свиного филе
- 1 луковица
- 2 ст. л. растительного масла или свиного жира
- маленький стручок свежего перца чили
- смесь приправ для блюд в азиатском стиле, это может быть карри, острое карри и т. д.

Этот рецепт я придумала сама, но не удивлюсь, если что-то похожее уже существует. Чечевицу замочите на ночь, а потом отварите. Ее можно хранить в таком виде пару дней в холодильнике, а можно полгода в морозилке.

Тыкву нарежьте небольшими кубиками. Такие кубики тоже можно заморозить заранее и использовать по мере необходимости.

Лук порежьте и обжарьте на масле до золотистого цвета, добавьте к луку кусочки свинины, обжарьте. Затем добавьте тыкву и доведите мясо и тыкву до готовности. После этого добавьте чечевицу, приправы и перемешайте. Если блюдо будет получаться сухим, то добавьте кипятка. Закройте крышкой и потомите продукты еще несколько минут, чтобы все вкусы и запахи перемешались, но не превращайте все в кашу: компоненты должны быть различимы! Я использую для этого рецепта приправы, привезенные со Шри-Ланки. Они довольно острые и ароматные, с коп-

ченным острым перцем. Поэтому блюдо невероятно вкусно пахнет, оно очень сытное и вкусное. Мой муж его обожает, хотя из всех компонентов он обычно «уважает» только свинину.

Сок-пюре из тыквы



Отсканируйте QR-код, чтобы посмотреть видеоинструкцию

Ингредиенты:

- 1 кг очищенной тыквы
- 2–3 л воды
- 2–4 ст. л. сахара
- 1 ч. л. лимонной кислоты

Этот рецепт передала мне мама. Она готовит такой сок из самых обычных кормовых твердоко-рых тыкв, но из более «благородных» видов сок получается вкуснее.

Тыкву очищаем от коры (даже мускатную или крупноплодную), потому что в соке будут очень некрасиво смотреться кусочки и крупинки другого цвета. Куски тыквы (резать аккуратно не нужно, потом из них будем делать пюре) складываем в большую кастрюлю, заливаем водой до верха кусочков и варим до готовности тыквы.

Когда тыква станет мягкой, блендером превращаем ее в пюре прямо в отваре. Если вам такой вариант будет неудобен, то сначала слейте отвар

в другую емкость, сделайте из тыквы пюре и залейте в нее обратно отвар.

В уже почти готовый сок-пюре добавляете кипятка столько, сколько нужно. Я люблю сок средней густоты, не водянистый и не такой густой, чтобы ложкой есть.

Сюда же добавляем по вкусу сахар и лимонную кислоту или лимонный сок.

Кипятим сок минуты 3 и разливаем по чистым банкам или бутылкам, сразу закрываем металлическими крышками, переворачиваем, укутываем и оставляем до полного остывания.

Готовый сок можно хранить при комнатной температуре в темном месте.

Тыквенный брауни

Ингредиенты:

- 1.5 ст. муки
- 1 ст. пюре из тыквы (можно замороженное)
- 1 ст. сахара
- 100 г масла сливочного
- 2 яйца
- 10 г разрыхлителя
- 1 ч. л. корицы молотой или приправы для тыквенного пирога, или для имбирного печенья
- щепотка соли

Этот пирог называется «брауни» из-за плотной сочной текстуры, как у оригинала из шоколада.

Яйца взбиваем с сахаром, добавляем к ним растопленное сливочное масло и пюре тыквы, тща-

тельно перемешиваем и добавляем все сухие компоненты. Муку предварительно можно просеять. Выпекаем пирог около 30 минут при 180 °С.

Как и настоящий брауни, тыквенный не нуждается в креме и украшениях, но при желании можно использовать заварной крем или взбитые сливки — они лучше всего подойдут по вкусу.

Вафли с тыквой



Отсканируйте QR-код, чтобы посмотреть видеоинструкцию

Ингредиенты:

- 2 яйца 1 ст. тыквенного пюре
- 1 ст. муки
- 2 ст. л. меда (можно заменить сахаром)
- 3 ст. л. растительного масла для смазки
- 2 ст. л. лимонного сока
- 1 ч. л. соды

Яйца взбиваем с медом, добавляем лимонный сок, пюре тыквы и тщательно перемешиваем. Добавляем муку и соду. Выпекаем вафли в вафельнице. Они получаются яркого-желтого цвета, который очень поднимает настроение с утра!

Сырники с тыквой в мультиварке

Ингредиенты:

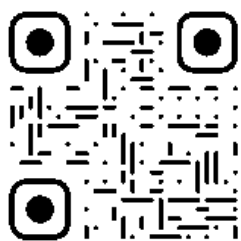
- 400 г творога
- 2 яйца

- 3–4 ст. л. тыквенного пюре
- 3–4 ст. л. муки
- 2–3 ст. л. сахара
- щепотка соли

Очень вкусные и полезные сырники для детей, которые еще не имеют предубеждений насчет тыквы. Яйца взбейте с сахаром и солью, добавьте творог, пюре тыквы, хорошо перемешайте, добавьте муку. Тесто должно быть довольно густым, с трудом отделяться от ложки. Если тесто слишком жидкое, то добавьте еще муки. В специальные силиконовые формочки положите тесто до их краев. Во время готовки сырники только слегка увеличиваются в размерах. В мультиварке готовьте в режиме «на пару» с использованием металлической подставки-решетки.

Готовые сырнички выньте из формочек и украсьте по своему вкусу. Их можно полить медом и припудрить корицей.

Варенье из тыквы, яблок и изюма



Отсканируйте QR-код, чтобы посмотреть видеоинструкцию

Ингредиенты:

- 1 кг тыквы
- 100–200 г изюма
- 0.5–1 кг яблок
- 1–1.5 кг сахара

С давних времен я люблю необычные рецепты варенья, обычно из многих компонентов, например, из ревеня, абрикосов и клубники, а в этом рецепте — из яблок, тыквы и изюма.

Изюм нужно предварительно замочить и промыть. Тыкву очистить и порезать маленькими кубиками, то же самое сделать с яблоками. Кстати, годятся и самые кислые яблоки!

Все компоненты сложить в таз для варенья или в большую кастрюлю и варить до готовности тыквы, постоянно перемешивая.

Готовое варенье разложить по банкам, закрыть крышками и перевернуть. Хранить при комнатной температуре.

Это варенье получается очень густым, т. к. яблоки и тыква содержат много пектина, поэтому оно подходит для начинки пирогов как повидло.

Десерт из тыквы и яблок

Ингредиенты:

- 150 г очищенной и нарезанной тыквы (свежей или замороженной, можно использовать готовое пюре — тогда тыкву не нужно запекать)
- 150 г очищенного и нарезанного яблока или ревеня (свежих или замороженных)
- 150 г нежирного йогурта (лучше греческого)
- 2 ст. л. тыквенных семечек
- 2 ст. л. апельсинового сока
- 1 ч. л. сахарной пудры (можно заменить сахаром)
- щепотка молотой корицы

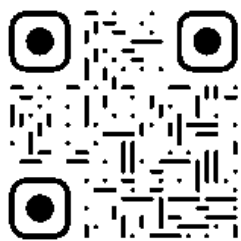
Запеките тыкву, яблоки или ревень, или то и другое, в духовке при 180–200 °С до мягкости. Дайте остыть. Обжарьте тыквенные семечки с сахарной пудрой на сковороде до золотистого оттенка. Оставьте остывать. С помощью блендера или вилки сделайте из запеченных овощей и фруктов пюре. Добавьте апельсиновый сок и корицу, по вкусу можно добавить сахар или мед.

Теперь в широкие красивые стаканы или креманки выкладывайте йогурт и пюре слоями. Можно прослаивать толчеными орехами, крошкой черного хлеба, поджаренной с маслом и сахаром сухой крупной овсянкой. Последним слоем должен быть йогурт, который нужно посыпать корицей и тыквенными семечками.

Если нет яблок и ревеня, то используйте любые замороженные ягоды или свежие фрукты с кислинкой. Можно использовать сухофрукты и изюм.

Мы с дочкой очень любим этот десерт, т. к. его просто и быстро готовить, а еще он низкокалорийный!

Кабачковые «спагетти»



Отсканируйте QR-код, чтобы посмотреть видеоинструкцию

Ингредиенты:

- 1 кабачок-спагетти
- 300 г мясного фарша

- 50–100 г твердого сыра
- 2 средних помидора или 3–4 ст. л. томатной пасты
- 1 головка репчатого лука
- 1–2 ст. л. оливкового масла (или любого растительного)
- любые любимые специи, зелень — по вкусу

Кабачок-спагетти помойте и разрежьте вдоль на 2 половинки, вычистите семена. Смажьте внутреннюю часть половинки кабачка маслом и уложите половинки кожицей вверх на противень. Запекайте до тех пор, пока мякоть не станет мягкой, а ее волокна не начнут легко разделяться вилок.

Пока кабачок запекается, приготовьте начинку. Слегка обжарьте на масле порезанный лук и помидоры, добавьте фарш, приправы. Потушите мясо до полуготовности.

В готовых половинках кабачка вилок разомните мякоть, отделите ее от кожицы. Сверху положите фарш с соусом, посыпьте тертым сыром и поставьте запекать в духовку. Все ингредиенты уже почти полностью готовы, поэтому запекайте до образования корочки на сыре. Подавайте по половинке кабачка на персону.

Это блюдо очень нравится моему мужу. Оно сытное, но не очень калорийное.

«Гамбургеры» из патиссонов

Ингредиенты:

- 4 средних молодых патиссона

- 1–2 ст. л. оливкового масла (или любого растительного)
- 300 г мясного фарша
- 50–100 г твердого сыра
- 2–3 средних помидора
- 1 головка репчатого лука
- любые любимые специи, зелень — по вкусу

Принцип приготовления почти такой же, как у спагетти из кабачков, только помидоры и сыр нужно порезать пластинками.

Патиссоны разрежьте вдоль пополам по выступающему краю. Удалите семена и нафаршируйте плоды сырым или обжаренным фаршем. На фарш положите кружочки помидоров и пластинки сыра, закройте второй половинкой патиссона, смажьте «крышку» маслом и поставьте запекаться до готовности патиссона.

Я назвала это «гамбургером», потому что такая подача на него очень похожа (а калорий гораздо меньше).

Кабачковое рагу из детства

Ингредиенты:

- 1 средний зрелый кабачок
- 1 средняя морковка
- 2–3 помидора (можно замороженные)
- 1 средняя луковица
- 2–3 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. сливочного масла — по вкусу
- соль, перец

Очищенный от семян и кожуры кабачок нарежьте кубиками 1 × 1 см и положите в большую сковороду с разогретым маслом (все овощи будем добавлять и обжаривать постепенно). Морковь потрите на мелкой терке и добавьте к кабачку. Затем нарежьте и добавьте лук. Не забывайте перемешивать овощи на сковороде, чтобы они не пригорели! В последнюю очередь добавьте помидор, уже почти в конце приготовления. Тогда же можно добавить немного сливочного масла. После этого закройте сковороду крышкой и потушите овощи минут пять.

Этот рецепт бывает в разных вариантах. Можно добавить толченый чеснок, можно половину кабачка заменить картошкой. Все это очень вкусно и позволит вам продержаться только на одних перезревших кабачках целую неделю.

Американский тыквенный пирог

Ингредиенты для теста:

- 320 г муки
- 120 мл ледяной воды
- 90 г масла сливочного
- 130 г маргарина (можно заменить маслом)
- 1 ч. л. соли

Ингредиенты для начинки:

- 3 яйца
- 60 мл молока
- 450 г тыквенного пюре (чем более густое, тем лучше, идеально подойдет пюре от Морской из Киоджа или Учики Кури)

- 240 мл сливок 30%
- 250 г сахара (можно коричневого)
- 1 ст. л. крахмала (можно кукурузного)
- ½ ч. л. соли
- приправа для тыквенного пирога (½ ч. л. молотой корицы, ½ ч. л. молотого сухого имбиря, ¼ ч. л. молотого мускатного ореха, ⅛ ч. л. молотой гвоздики, ⅛ ч. л. молотого черного перца)

Классический рецепт американского тыквенного пирога, который готовят в США на Хэллоуин, День Благодарения и Рождество.

Смешайте муку и соль вместе в большой миске. Добавьте сливочное масло и маргарин. Используя 2 вилки, разминайте масло и муку вместе, пока масса не станет напоминать овсянку. Не нужно стараться превратить масло и муку в однородную массу.

В эту массу начинайте добавлять по столовой ложке ледяной воды, каждый раз все перемешивая. Прекратите добавлять воду, когда тесто начнет образовывать большие комки. Воды может уйти меньше. После этого выложите массу на доску и руками замесите крутое тесто. Можно добавлять муку, чтобы тесто не прилипало к рукам и доске. Сформируйте из теста шар, заверните в пищевую пленку и положите в холодильник минимум на 2 часа (максимум на 5 дней). Тесто можно замораживать.

Для начинки взбейте пюре из тыквы, 3 яиц и сахара. Добавьте крахмал, соль, корицу, имбирь, мускатный орех, гвоздику, перец, густые сливки и молоко. Тщательно перемешайте.

Для приготовления пирога тесто нужно раскатать в тонкий пласт и выложить его в круглую

форму на бумагу для выпечки. Края теста должны немного выступать над краями формы, формируя бортики. Если хотите украсить пирог дополнительным декором из теста в виде решетки или листьев клена, то заранее разделите тесто на 2 части.

Сверху на тесто положите еще 1 лист бумаги для выпечки и насыпьте слой сухой фасоли. Выпекайте 10 минут при 180 °С. Затем уберите фасоль и бумагу и выпекайте еще 8–9 минут, пока основа слегка не зарумянится.

Выливайте начинку для тыквенного пирога на еще теплую основу. Форму нужно заполнить на $\frac{3}{4}$ ее высоты. Выпекайте пирог, пока центр почти не застынет, около 55–60 минут. Если центральная часть начинки будет еще шататься — это нормально. После 25 минут выпекания обязательно накройте края теста по ободку формы алюминиевой фольгой, чтобы они не подгорели. Готовность проверяйте начиная с 50-й минуты выпекания.

Когда пирог будет готов, достаньте его из духовки и поставьте вместе с формой для остывания. На полное остывание уйдет около 3 часов.

Американцы подают пирог вместе с формой, поэтому обычно она красивая, керамическая, в виде тарелки.

Пирог можно подавать со взбитыми сливками.

Это самый сложный рецепт приготовления тыквы в моей книге, но я уверена, что осенью во время серых дождливых холодных выходных его можно с удовольствием приготовить и с еще большим удовольствием съесть всей семьей!

Какой сорт тыквы выбрать

Выбор сортов тыквы зависит от нескольких параметров, но главный из них все-таки не ваши вкусовые предпочтения, а срок созревания плодов.

Если вы живете в регионе с коротким летом и очень ранними осенними заморозками, то, как бы рано вы ни начали выращивать рассаду, урожай позднеспелых сортов вы не получите, потому что в конце августа все листья на растении замерзнут и период его вегетации (а значит, роста плодов) закончится. В таких регионах можно с успехом выращивать только сорта *T. твердокорой* (обычно срок созревания до 95 дней) или современные скороспелые гибриды *T. крупноплодной* с порционными плодами, особенно сортотипа Учики Кури (85–90 дней). Выращивая их через рассаду, вы гарантировано будете с хорошим урожаем.

Сорта с мелкими плодами всегда созревают раньше, чем с крупными, и количественно их всегда больше.

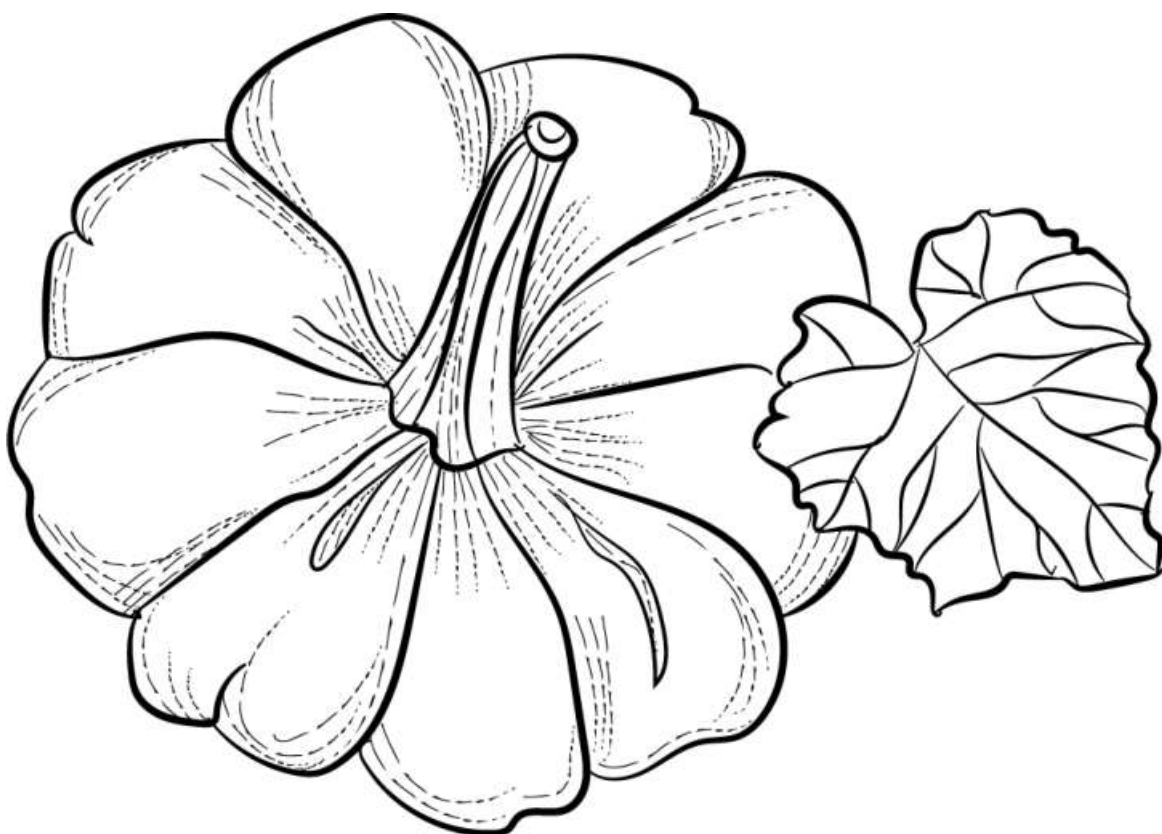
Если заморозки в вашем регионе случаются в конце сентября—начале октября, то вам под силу вырастить через рассаду даже фицефалию (120–140 дней) и лагенарию (200–210 дней) в открытом грунте, не говоря уже о сортах *T. мускатной* (100–120 дней, есть более скороспелые гибриды со сроком созревания в 90 дней).

Самые скороспелые сорта у кабачков. Ультраранние сорта по описанию семеноводов начинают давать первые зеленцы уже через месяц от

посева. Но учитывайте, что это в идеальных условиях на семеноводческих станциях, где совсем другой уход и условия выращивания. Я всегда прибавляю дней 10 для любых культур. Поэтому более реальные сроки появления кабачков — 40–50 дней.

У ранних патиссонов срок созревания чуть больше 50–60 дней.

Для вашего удобства я распределила сорта тыквы, описанные в книге, по категориям, основываясь на своем опыте и на своих, конечно, вкусовых предпочтениях.



По размерам

Мелкие (до 1 кг)	Ольга
Джек, будь маленьким (<i>Jack be Little</i>)	Спагетти
Сахарок (<i>Small Sugar</i>)	Тромбон
Улыбка	Турецкая чалма
Средние (1–5 кг)	Учики Кури
Абрикосовая	Крупные (5–20 кг)
Амазонка	Витаминная
Баттеркап	Голубой Хаббард
Баттернат	Длинная из Неаполя
Гляйсдорфер Елкербис	Зеленый Хаббард
Голосемянка	Красная из Этампа
Грибовская кустовая	Мускатная из Прованса
189	Паршивая из Эйзина
Даная	Розовый банан
Кабоча	Очень крупные
Лирика	(20–200 кг)
Миранда	Атлантический гигант
Мозолеевская 49	Большой Макс
Моранга	Стофунтовая
Морская из Киоджи	

Для масла из семечек

Абрикосовая	Лирика
Гляйсдорфер Елкербис	Миранда
Голосемянка	Ольга
Даная	

Для сока

Для отжатого сока	Большой Макс
Атлантический гигант	

Грибовская кустовая 189	Голубой Хаббард
Длинная из Неаполя	Длинная из Неаполя
Красная из Этампа	Зеленый Хаббард
Мозолеевская 49	Красная из Этампа
Моранга	Моранга
Мускатная из Прованса	Морская из Киоджи
Паршивая из Эйзина	Мускатная из Прованса
Розовый банан	Паршивая из Эйзина
Стофунтовая	Розовый банан
Для сока-пюре	Сахарок
Амазонка	(<i>Small Sugar</i>)
Атлантический гигант	Стофунтовая
Баттернат	Тромбон
Большой Макс	Улыбка
Витаминная	Учики Кури

Для супа

Баттеркап	Красная из Этампа
Баттернат	Морская из Киоджи
Длинная из Неаполя	Паршивая из Эйзина
Кабоча	Учики Кури

Для запекания

Баттеркап	Моранга
Баттернат	Морская из Киоджи
Витаминная	Паршивая из Эйзина
Джек, будь маленьким (<i>Jack be Little</i>)	Розовый банан
Длинная из Неаполя	Спагетти
Кабоча	Тромбон
Красная из Этампа	Улыбка
	Учики Кури

Для выпечки

Амазонка	Моранга
Атлантический гигант	Морская из Киоджи
Баттеркап	Паршивая из Эйзина
Баттернат	Розовый банан
Большой Макс	Сахарок (<i>Small Sugar</i>)
Витаминная	Стофунтовая
Голубой Хаббард	Тромбон
Длинная из Неаполя	Улыбка
Зеленый Хаббард	Учики Кури
Красная из Этампа	

Для маринования

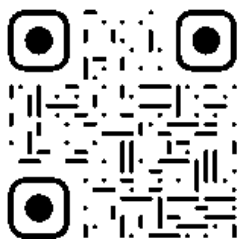
Амазонка	Красная из Этампа
Атлантический гигант	Мозолеевская 49
Большой Макс	Моранга
Голубой Хаббард	Мускатная из Прованса
Грибовская кустовая 189	Паршивая из Эйзина
Длинная из Неаполя	Розовый банан
Зеленый Хаббард	Стофунтовая
	Турецкая чалма

Для цукатов

Атлантический гигант	Красная из Этампа
Баттернат	Мозолеевская 49
Большой Макс	Моранга
Витаминная	Мускатная из Прованса
Голубой Хаббард	Паршивая из Эйзина
Грибовская кустовая 189	Розовый банан
Длинная из Неаполя	Стофунтовая
Зеленый Хаббард	

Для длительного хранения

Амазонка	Зеленый Хаббард
Баттеркап	Кабоча
Баттернат	Морская из Киоджи
Витаминная	Мускатная из Прованса
Голубой Хаббард	Розовый банан
Джек, будь маленьким (<i>Jack be Little</i>)	Спагетти
Длинная из Неаполя	Турецкая чалма
	Учики Кури



Отсканируйте QR-код, чтобы
посмотреть видео о дегустации
разных сортов тыквы

