

Возможно ли из решета
сделать
чашу изобилия?

с.2



Можно ли
деньгами
разорить
Россию?

с.3



Чудесное
растение –
сельдерей

с.4



Кешка • сладкоежка

Газета для тех, кто любит себя, свой дом и вкусно поест

Таблетка от старости

Мечтами о вечной молодости человечество мается веками, если не тысячелетиями, но до сих пор радикального способа остановить процесс старения не родилось. Впрочем, не будем говорить так уж категорично. Вполне возможно, что через несколько лет в аптеках появится настоящее «лекарство от старости» – причем российского производства, обязанное своим существованием усилиям отечественных ученых.

Разработкой этой панацеи в рамках компании «Митотех» занимается декан факультета биоинженерии и биоинформатики МГУ академик Владимир Скулачев.

В основе концепции лежит теория фенотипа – программы клеточной смерти, заложенной в геноме и ускоряющей эволюцию вида. Конечно, современная наука уже умеет вмешиваться в генетику, но переписать вредоносную программу умирания пока не сможет. А вот остановить ее – вполне, если найти активное вещество, способное застопорить конкретные шестеренки биологического механизма. Такую роль, если верить ученым, играет открытый в начале XXI века антиоксидант под названием SkQ1.

Это вещество, которое также именуют «ионами Скулачева», обладает уникальным свойством: накапливаясь в митохондриях, они нейтрализуют активные формы соединений кислорода – те самые, которые разрушают ткани и провоцируют возрастные изменения. Результаты применения SkQ1, судя по опубликованным на сайте «Митотеха» отчетам, просто поразительные. Антиоксидант оздоравливает сердечную мышцу, спасает от смерти при инфаркте почки, влияет на раковые клетки, продлевает сексуальную жизнь, тормозит развитие остеопороза, ускоряет заживление ран, предотвращает депрессию, облысение, появление седины и так далее.

И вот на форуме «Роснотех-2010» Владимир Скулачев заявил, что средство от старости появится на витринах отечественных аптек примерно через пять лет. Первое лекарство на основе SkQ1 уже существует: это глазные капли от глаукомы, которые сейчас проходят вторую фазу клинических испытаний. До сих пор эффективных лекарств от этого недуга не существовало, поэтому появление действенного средства произведет в офтальмологии настоящий фурор. Причем состоится он уже скоро. «Я думаю, мы все проведем за ближайший год, я оптимист, – сказал академик журналистам. – Я думаю, через год с небольшим в аптеках уже можно будет купить эти капли».

Использовать чудотворные капли для борьбы со старением всего организма не получится. Как показали про-

веденные исследования, их действие только глазами и ограничивается. С одной стороны это прекрасно, потому что риск побочных эффектов сведен к мизеру. А с другой стороны, на средство от старости эти капли не тянут – нужны таблетки.

«Фармакологи требуют, чтобы лекарство было стабильно в течение года – это проблема, потому что вещество довольно активно», – сказал Скулачев, добавив, что практическое решение уже найдено. Тем не менее испытания таблеток займут гораздо больше времени, чем капель, поскольку препарат будет распространяться в организме, могут возникнуть побочные эффекты, а их придется тщательно изучить.

Поскольку вывод препарата на рынок считается делом ближайшего времени, пора уже решать связанные с ним практические вопросы. Скулачев допускает два возможных варианта развития событий – работу с отечественными производителями или подключение западных фармацевтических компаний. Подход, надо сказать, чисто коммерческий, ведь Россия же не может позволить себе прогадать на разрекламированных нанотехнологиях.

Отметим, что с самого начала финансовая подпитка проекта SkQ1 осуществлялась людьми непростыми. Предварительные исследования «широким фронтом» обеспечивала инвесткомпания Олега Дерипаски. Потом ее сменила группа «Росток», возглавляемая бывшим управленцем РАО «ЕЭС России» Александром Чикуновым. А теперь о предоставлении материальной поддержки (710 миллионов) разработчикам лекарства заявляет госкорпорация «Роснано». Предполагается, что собственное производство чудодейственного средства и продажа лицензий зарубежным фармацевтам принесут почти 8,5 миллиарда рублей прибыли. И хотелось бы верить, что рожденный в толстых стенах Московского государственного университета проект не закончится нанопшиком.

Во-первых, известны прецеденты, когда очень перспективное средство, давшее феноменальные результаты у мышей, на клинических испытаниях проваливалось – то есть не давало требуемого эффекта. О создании лекарств от рака и СПИДа ученые из многих стран объявляют практически регулярно, но дальше анонсов дело не заходит. Во-вторых, розничная цена чудо-средства все же должна быть сопоставима с интенсивностью действия. Ведь если препарат, который для достижения результата нужно принимать лошадиными дозами и длительными курсами, будет стоить бешеных денег, то от его появления в аптеках мы явно моложе не станем.

Елена Никольская

«КЕШКА» РЕКОМЕНДУЕТ



Идиллия

Шоколадный бисквит, творожный крем и начинка из чёрной смородины.



Кармен

Медово-шоколадные коржи с шоколадным кремом.

РОДИТЕЛЯМ



Детские сухие завтраки

не так полезны

Детские сухие завтраки довольно известных марок содержат до 2% соли и до 55% сахара, что неприемлемо для постоянного использования в детском рационе. Об этом сообщают специалисты кафедры товароведения и экспертизы пищевых продуктов Киевского национального торгово-экономического университета.

Утверждается повсюду, что сухие завтраки относятся к продуктам здорового питания, которые обогащены витаминами и минералами. Но избыток соли и сахара особенно детям может сильно навредить.

Беда этих сухих завтраков в том, что они не содержат достаточное количество калорий. Школьнику необходимо с утра получать 500 калорий, чтобы хорошо себя чувствовать до обеда. Сухие же завтраки обеспечивают энергетической потребностью всего лишь на 29-39% от должной нормы.

К тому же в завтраках обнаружено очень малое количество витаминов и бедный комплекс минералов. Также ни один из производителей не указывает на упаковке наличие пищевых добавок мод маркировкой E, хотя они там есть. При этом в завтраках помимо зерновой основы много красителей, ароматизаторов, эмульгаторов.

НЕ ВСЕ ТАК ПРОСТО

Вы думаете, что ответ на следующий вопрос прост? Отнюдь. Читайте.

Почему курицы перешли через дорогу?

Ответы.

Учитель детского сада: Чтобы перейти на другую сторону. Платон: В поисках лучших условий.

Аристотель: Это в природе куриц – переходить через дорогу.

Карл Маркс: Это было исторически неизбежно.

Гиппократ: Из-за избыточного содержания желчи в поджелудочной железе.

Мартин Лютер Кинг: Я представляю себе мир, в котором все курицы будут свободно переходить через улицы и никто не будет спрашивать, зачем они это сделали.

Фрейд: То, что вы все озабочены на переходе куриц через дорогу, выявляет ваши скрытые сексуальные комплексы.

Билл Гейтс: Я только что осуществил релиз нового Курячьего Офиса 2000, который не только переходит дорогу, но и откладывает яйца, упорядочивает размещение Ваших файлов и оплачивает Ваши счета

Дарвин: Курицы в течение долгого периода времени прошли через естественный отбор таким образом, что они генетически предрасположены переходить улицы.

Эйнштейн: Курицы переходили дорогу или дорога двигалась под курицами – зависит от вашей точки восприятия.

Будда: Представьте себя курицей и задайте себе этот вопрос.

Эрнст Хемингуэй: Чтобы сохнуть. Промокнуть под дождем и сохнуть.

2010 год, в каком то смысле, для России знаковый: подведение итогов десятилетия. На фоне морозов, пожаров, техногенных катастроф и побоищ на Манежной, можно вспомнить и удачи: рост цен на нефть, выигрыш права провести чемпионат по футболу. А также создание новых и развитие крупных проектов вроде «Сколково», развитие нанотехнологий (не к ночи будут помянуты) и строительство Олимпиады в Сочи. Началась реформа милиции. Так и не закончилась, и неизвестно чем закончится, многоадресная пенсионная реформа. Итак можно ли считать удачей наши крупные проекты?

Наверное, и рост цен на нефть был бы большой удачей, если б в стране было хоть что-то кроме продажи сырьев. Или, если б нефтяные деньги шли на улучшение нашей с вами жизни. Например, были бы построены, наконец, дороги... Но мы так и оставляем колеса и подвески в ямах. Или началось бы бурное развитие образования... Но почему же мы с тоской вспоминаем, как еще 25 лет назад считались самой читающей в мире страной? Или, наконец, лечить бы нас стали если не по последнему, то хотя бы по предпоследнему слову медицинской науки... Увы... Так почему же захлебнулись национальные проекты, почему не дали результата? Все до ужаса просто: коррупция.

Если наша Олимпиада стоит в 10 раз дороже любой мировой олимпиады, надо понимать, что разницу в цене банально украдут. То же самое будет и в Сколково и на чемпионате мира по футболу и в строительстве дорог и т.д. и т.п. А уж нанотехнологии!!! Поставили Рыжого Лиса курятник караулить...

Пора осознать: нельзя начинать никаких крупных проектов, пока не пресечено тотальное воровство. Мы льем воду в решето... Правда, мы с вами, которые простые граждане, это, похоже, давно поняли. Другой разговор: кто с нами считается? Кто нас слушает? Правильно, никто. Потому что все, кому надо, давно это знают и борются сами с собой не собираются.

Газета «Ведомости пишет»:
На словах с коррупцией российский руководящий аппарат борется уже третий год, президент Медведев ввел эту борьбу в число приоритетных задач государства. Итоги неутешительны. По подсчетам Transparency International, ежегодный совокупный доход российских коррупционеров — около \$300 млрд, что близко к четверти ВВП. Есть и более высокие оценки. В мировом рейтинге восприятия коррупции Transparency International Россия на 154-м месте из 178, среди стран несомненно менее обеспеченных (Папуа — Новая Гвинея, Камбоджа и Таджикистан).

В России появился даже новый термин — норма отката (kickback margin), говорит в интервью «Российской газете» Елена Панфилова, директор российского Transparency International. Эта норма растет: в начале нулевых в строительстве она составляла 15-20%, в середине десятилетия, по сведениям Ассоциации застройщиков, увеличилась вдвое. А сегодня доходит до 50-70% в стоимости проекта.

В этом году печальной статистики добавил и президент: его контрольное управление подсчитало, что на госзакупках воруются более 1 трлн руб. в год. Это не может продолжаться бесконечно, в какой-то момент коррупционные издержки станут неподъемными для страны.

Конечно, станут... Надо же что-то заливать в это самое решето. В этом году решили: поднять налоги на бизнес и дополнительно получить триллион рублей в казну. А зачем? Чтобы украли два триллиона? Мне это напоминает чисто советский анекдот: выступает по радио председатель колхоза и говорит: «В прошлом году мы посеяли 30 га конопли. И ее всю сожрала тля. В этом году мы посеяли 50 га конопли. И ее тоже всю сожрала тля. В следующем году мы посеём 100 га конопли. Пусть тля укрепится!»

Как ни печально, но эта тля никогда не укрепит. А не проще ли было, вместо того, чтобы поднимать налоги, отобрать у воров этот самый триллион? Нет, оказывается, не проще... Кто отбирать то будет? Сами у себя? Потому что украсть триллион рублей в одиночку невозможно. Это возможно только тогда, когда в этом участвует вся цепочка исполнителей от кассира в банке до само-



ВОЗМОЖНО ЛИ ИЗ РЕШЕТА СДЕЛАТЬ ЧАШУ ИЗОБИЛИЯ?



го главного наверху, который деньги делит. Теперь это называется: пилить бюджет. Того самого главного, которому и поручат в итоге разоблачить эту преступную схему. Так что просто зафиксируем: «украли» и пойдем дальше, без объяснения причин, с прострых людей налоги собирать.

Я хочу объяснить людям главное: когда поднимают налоги бизнесу — это поднимают налоги всем нам, простым гражданам. Не думайте, что вас это не касается. Еще как касается! Если НДС — 18%, то он в цене любого товара и услуги, за которую вы платите. А скоро поднимут до 20% — значит, вы будете платить эти двадцать процентов. А налоги будут поднимать до тех пор, пока в бюджете будет не хватать денег. А их никогда не будет хватать, потому что бюджет — это то самое решето, в которое сколько не залей — будет пусто. А значит и воровство и коррупция касаются каждого из нас. Это у нас с вами украли триллион и даже не сказали: кто украл, и где деньги.

И еще скажу: мне страшно... Да, воровство всегда было в России: и при монархии и при советской власти, но все неравномерно и всегда оставалось в России. Переходило из рук в руки, но оставалось здесь. Такого бесстыдного и ужасющего разграбления страны ни один историк или экономист не вспомнит ни в России, ни в других странах. Самое ужасное, что все ворованные ресурсы вывозятся за рубеж. Надолго ли хватит России? Россия ведь не нескончаемый горшочек каши, как в детской сказке...

Опять обратимся к газете «Ведомости»:

На практическом уровне. Наши политические руководители уважают создателя сингапурского чуда Ли Кван Ю. Давайте

посмотрим на три его принципа, необходимых для решения проблемы коррупции (из интервью Ли Кван Ю, «Ведомости» от 26.10.2005): 1) чистая центральная власть; 2) неотвратимость наказания; 3) хорошее вознаграждение за работу и стимулирование честной работы.

Ни один из этих принципов нам не обойтись. Выполнение их — чрезвычайно трудная задача, скорее всего непосильная для тех, кто связан с внешней властью. Реальная и немедленная борьба с коррупцией приведет к слову всего хода вещей, сбоям в работе тысяч организаций, оттоку капитала и еще тысяче непредсказуемых последствий. Разрушить коррупционные отношения — это буквально лишить несколько сотен очень богатых и очень богатых людей источника дохода. Возможно, придется отказаться от мегапроектов. Противоводействие будет таким мощным, что его трудно представить. Помимо тяжелой задачи отказа от нынешних негласных правил предстает решить и задачу введения правил, которые будут соблюдаться прежде всего самой властью. Это самое сложное.

Возможно ли это в России? Не знаю, не знаю... Но история знает обнадеживающие примеры самых невероятных поворотов. Например, США, которые сегодня весь мир учат демократии и насаждают ее по всему миру огнем и мечом, еще всего-то пятьдесят лет назад официально линчевали негров. А сегодня в Штатах «растет» — самое грубое оскорбление. Всего за одно поколение они смогли переломить психологию целого народа. Невероятный поворот истории! Но это возможно только тогда, когда есть две вещи:

четкое понимание у Государства чего оно

хочет и есть СИСТЕМА УПРАВЛЕНИЯ ГОСУДАРСТВОМ, при помощи которой есть возможность добиться того, чего хочет. А вот как раз системы управления государством у нас сегодня и нет! Недавно, в прямом эфире, премьер-министр прямо, с обезоруживающей открытостью, так и признался, что работать приходится в ручном режиме. То есть, не планомерно развивая политику и экономику, проектируя и прогнозируя процессы, а точно реагируя на последствия воровства, глупости, безхозяйственности. Самое ужасное, что может происходить в управлении любым процессом или объектом — это ручное управление. Это значит, что у нас вся страна превратилась в Министерство Чрезвычайных Ситуаций. Реагируем уже только на катастрофы.

Если за 10 лет система не построена, то теперь-то уже вряд ли... А, значит, некому бороться с коррупцией. Потому что коррупция — это СИСТЕМА, и противостоять ей может только более МОЩНАЯ СИСТЕМА. Один всадник, даже на белом коне и с волшебным мечом, не сможет ничего. Китайская мудрость гласит: «самый лучший император тот, о ком народ не знает, а в государстве работает система, по которой все идет, как бы, само собой». У нас как раз наоборот: император есть, его все знают, а все идет как-то не так.

Я думаю, одолеть коррупцию можно. Или, хотя бы, уменьшить масштабы. Для этого, в первую очередь, из решета необходимо сделать чашу. То есть перестать лить воду, а сначала заделать дырки. Не заткнуть временно указующим пальчиком, а заделывать капитально, железобетонно, на века... Нет смысла затевать «проекты века» и модернизации, когда 80 % выделенных средств уходит на счета за рубеж и пропадает там, как в загадочной черной дыре.

Для начала придется закрыть все проекты, требующие огромных вложений, вплоть до национальных (потому что вкладываем-то в карманы воров, а не в экономику). Какие, к свиньям собачьим, олимпиады, чемпионаты, нанотехнологии, модернизации, инновации, Силиконовые долины и реформы! Разворуют все к чертовой матери! Речь идет уже не о престиже Государства, а о спасении страны. Уже сейчас десятки тысяч россиян посреди зимы остались без света и тепла. Как они выживают при наших морозах — уму непостижимо. Зато победно завершена реформа энергетике, которая обещала нам полное коммунальное счастье. И, которая переносила объекты энергетике из государственного кармана в частный. Верх цинизма! Завтра эта беда придет к нам, если не потребовать от Власти решительных действий.

Но самое важное — УБРАТЬ ВОРОВ ОТ ГОСУДАРСТВЕННЫХ КОРМУШЕК. Это самое сложное, но делать это все равно придется. Конечно, когда в стране не останется ничего, они как пиявки сами отвалятся, но тогда будет уже поздно. Для страны, для нас с вами.

И начать, наконец, строить нормальную систему управления Государством. А это, в первую очередь, создание независимой судебной системы. И много еще чего жизненно необходимого, такого как неподкупное следствие, неотвратимое для воров наказание, и никакого срока давности. Вернуть ВСЕ на Родину! Никогда не поверю, что у Власти нет механизмов чтобы заставить воров вернуть на Родину ВСЕ, что наворовали за десятилетия. Вопрос второй: есть ли оно, это ЖЕЛАНИЕ?

И, наконец, важнейшее, что должна осознать Власть — это то, что без нас, простых граждан, построить такую систему не удастся. Это никому еще не удавалось без гражданской активности населения, ответственности Власти перед этим самым населением, Гражданской Свободы, Свободы Слова, Демократических Выборов и Независимой Судебной Системы. Не в декларациях по телевизору, а на самом деле.

Я думаю, что мы доживем... Потому что долго в ручном режиме така страна как Россия не продержится. И не продержится Система, у которой одна цель: нажать, распилить бюджет и «дать пацанам заработать». Та Система, в которой нам с вами нет места.

Валерия Пахтаева

Можно ли деньгами разорить Россию?

Завершился второй год олимпийского строительства в Сочи. Всего на этот проект российское государство планирует выделить порядка 30 миллиардов долларов (около триллиона рублей). Эксперты отмечают, что это в несколько раз превышает суммы, потраченные на проведение олимпийских игр в Ванкувере и Лиллехаммере. По их мнению, власть не скупится на то, чтобы реализовать самые абсурдные и невероятные планы и показать всему миру, что Россия великая, смелая и амбициозная страна.

На федеральных каналах рассказывают об очередных успехах олимпийской стройки и при этом ни слова не говорят о том, что в Сочи нет ни одного стадиона для зимних видов спорта и все приходится строить с нуля. Табу наложено и на сообщение о переселении жителей Имеретинской долины.

Сочи сегодня — одна большая стройка. В Имеретинский низменности возводят ледовые дворцы спорта. Всего их должно быть шесть, но строительные работы ведутся только на двух из них. К активному строительству четырех других еще не приступили. В горном кластере начали строить совмещенный лыжно-биатлонный стадион, санно-бобслейную трассу. Здесь же, в районе Красной поляны, ведется подготовка к строительству трамплинов и горной олимпийской деревни.

В ходе подготовки к Олимпиаде строятся не только спортивные объекты, но и городская инфраструктура: дороги, очистные сооружения, жилье для переселенцев. На эти цели будет израсходовано 800 миллиардов из триллиона рублей олимпийского бюджета. Один из самых дорогих и сложных проектов — совмещенная автомобильная и железная дорога из Имеретинской низменности в Красную поляну. По мнению экологов, в ходе строительства этой дороги уничтожатся тысячи краснокнижных растений. Рассказывает представитель экологической вахты по Северному Кавказу Дмитрий Капцов:

— Ситуация с олимпийскими играми в Сочи продолжает оставаться очень тяжелой в экологическом плане. Продолжают разрушаться территории Сочинского национального парка, уничтожается самая важная река города Сочи — Мзымта, и никто, ни на российском, ни на международном уровне это не может, или не хочет оправдать.

В свое оправдание руководство РЖД, генерального подрядчика совмещенной дороги, говорит о проводимых компенсационных мероприятиях, новых посадках деревьев и десятках тысяч мальков, выпущенных в реку Мзымта. Что касается людей, то в ходе подготовки к зимней олимпиаде, предстоит переселить из своих домов около тысячи сочинских семей, их недвижимое имущество попадает в зону строительства и изымается для олимпийских нужд. Сегодня для переселенцев ведется строительство коттеджей и многоквартирных домов. Говорит Лариса Завадева, руководитель Департамента по реализации олимпийских пол-

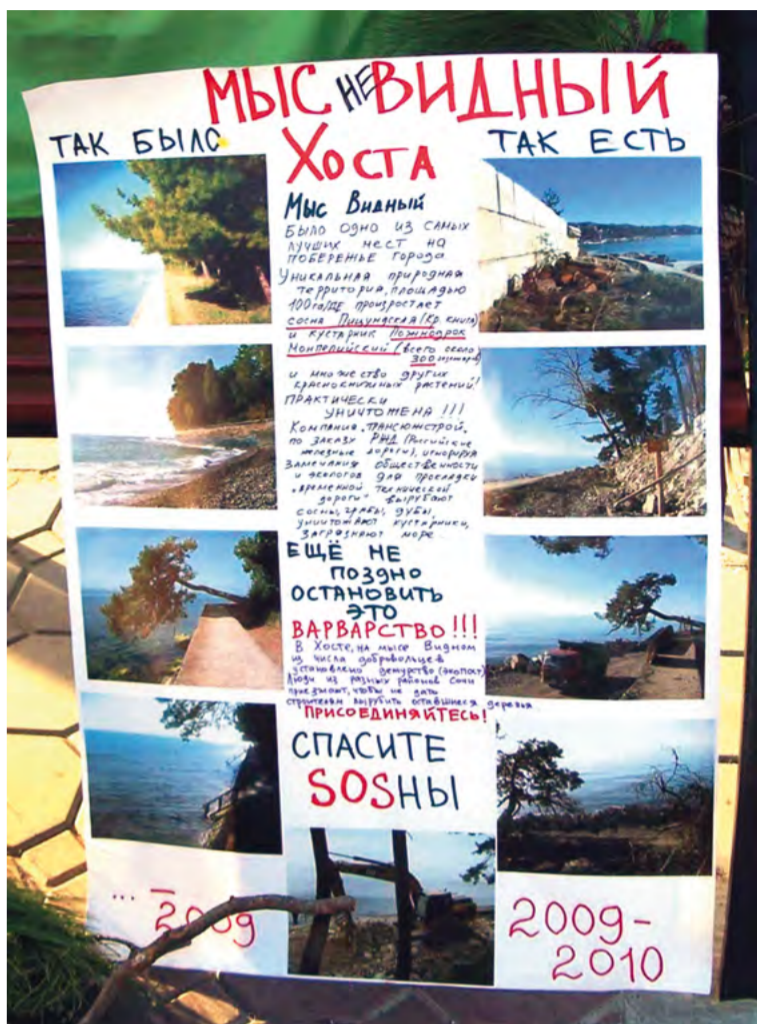


номочий администрации Краснодарского края: — Когда просчитывали объемы и параметры строительства жилья для переселения, в расчет брали всех людей, даже тех, которые не высказались конкретно ни в пользу переселения, ни в пользу денежной компенсации. Поэтому я с уверенностью могу сказать, что жилья для переселения хватит всем. Наша задача — не допустить нарушений прав никого из тех, кто попал в зону переселения, связанную с олимпийским строительством.

Не все переселенцы, вынужденные покидать свои дома, согласны с предложенной олимпийским департаментом компенсацией. Некоторые действительно улучшают свои жилищные условия, переезжая из барачных и старых домов в новостройки. Другие, напротив, вынуждены перебираться в менее комфортное жилье.

Переселение граждан должно быть завершено к весне 2011 года, иначе на освободившихся землях не успеют построить спортивные и иные объекты к зимней Олимпиаде 2014 года. 2010 год жителям Сочи запомнится, прежде всего, выселением людей, живущих более ста лет в своих домах в Имеретинской низменности.

Очень многие люди потеряли земли и заработок, потому что там самые плодородные земли нашей страны. Многие из них переселились в дома, которые были построены с использованием фен-шуй, ядовитого вещества, которое стало причиной кошмарного пожара в Перми. Мы узнали о неслыханных масштабах воровства на олимпийских стройках. Минрегионразвития заявило, что цена сочинской олимпиады теперь уже ни 10, ни пятнадцать, а 30 миллиардов долларов США (почти триллион рублей). Могут вам сказать, что олимпиада в Лиллехаммере, в Солт-Лейк-Сити и в Ванкувере обошлась государству и частным компаниям в сумму от двух до трех миллиардов долларов. В России стоимость строительства в десять раз больше. Сейчас идет строительство одной из самых дорогих дорог в мире — Адлер-Красная поляна, по левому берегу Мзымты, цена километра которой доходит до 150 миллионов долларов США. Строительство велось очень инстинктивными темпами, варварски, с уничтожением заповедной зоны. Стало ясно, что последний субтропический курорт уничтожается. Резко снизился поток отдыхающих, особенно в районе Адлера, и многие люди, которые живут за счет отдыхающих, в одночасье стали бедными.



Иностранные компании изначально проявляли к Олимпиаде-2014 большой интерес. Это сейчас мы говорим о подрядчиках из США, Австрии, Германии, которые дают более низкую цену. Почему нельзя было рассмотреть их предложение пару лет назад, когда средства не были потрачены? Прямые обязанности «Олимпстрой» — выбрать наиболее выгодных подрядчиков. У европейцев есть передовые технологии и наработки. Есть свежий опыт олимпийского строительства у китайцев. У нас же работают по старым нормативам, с крайне низкой производительностью и каждый раз вздыхают, какой же сложный рельеф и как тяжело работать. Поэтому километр дороги Адлер — Красная Поляна у нас стоит 140 млн долл. Она золотом или платиной будет выложена? В Монако — похожий рельеф, но там дороги обогнали значительно дешевле.

Кстати Стоимость 1 км дороги (млн долл. по версии строителей)

Россия	60-180
Швейцария	20-26
Германия	11-14
Чехия	10-12
США	4-9
Польша	7-8

Сочинское строительство началось слишком поспешно, за олимпийские площадки взялись с таким энтузиазмом, что не могло хватить времени на нормальный бизнес-план. А теперь все подверстывается на ходу. Кто строит Сочи? Только госкорпорации и парочка олигархов, один из которых решил построить собственный Куршевель на российском побережье.

Мнение эксперта
Павел Горячий, президент Союза инженеров-сметчиков:

— При строительстве около 85% российских дорог можно найти финансовые нарушения: в сметах приписываются «левые» суммы и завышаются объемы выполненных работ. А ведь на это идут народные деньги из госказны! Дороговизну трасс объясняют тем, что мы учитываем расселение людей, живущих на месте строительства, выкуп земли и т.д. А иностранцы, мол, считают только стройматериалы. Луквают наши дорожники. Их зарубежные коллеги вменяют в сумму (минимум в три раза меньше нашей) и покупку земли, и сами стройработы, и — что нам и не снилось — оборудование парковок и даже установку телефонов.

Но самый главный вывод экспертов таков, что Сочи-2014 может обернуться для России всеобщим разочарованием. «Расходы в один триллион рублей должны быть абсолютом прозрачными», — говорит Скопин. Иначе нас ждет банкротство — как финансовое, так и спортивное. Если при таких рекордных затратах Россия еще и не сможет завоевать приемлемое количество золотых медалей, то «это будет колоссальный удар и по власти, и по каждому из налогоплательщиков».

Козерог

Пожалуй, что в прошлом году Козероги выполнили и перевыполнили план по добровольно взятым на себя обязательствам улучшить свою жизнь, стать чище и добрее, а также выше и сильнее, ну и рассудительнее и мудрее, разумеется. Этот год пройдет куда менее напряженно и потребует от вас меньших затрат энергии при куда большей отдаче. Безусловно, львиная доля ваших завоеваний и свершений осуществится благодаря инерционной силе – ну и чужой тягловой поддержке тоже. Ваша же задача – регулярно и много кормить того, кто тащит на себе в ваш дом добро, выгуливать его и давать время от времени вволю поваляться на травке (ну или на диване у телевизора – это уж от предпочтений вашей «домашней скотинки» зависит). Правда, отдыхать больше Козероги не станут, ибо у них ведь теперь новая забота: следить за правильным направлением движения своего парнокопытного, пасти его и охранять от волков и волчиц.

Добиваться своих целей вам придется, в основном, методом кнута и пряника, причем, чем чаще хочется использовать первый способ, тем чаще заставляйте себя тратить на пряники. Ну что вам, жалко, что ли – вам не так давно целый фургон этих сладких изделий привезли. Все равно при вашей-то бережливости половина заплесневеет, а половина зачерствеет, прежде чем вы соберетесь их съесть...
Водолей

Политический курс Водолея нынче гласит: будь мягок, но непреклонен, будь уживчив, но сбрасывай тех, кто сбивается на тебе прокатиться, будь осторожен, но помни, что волков бояться – не видать тебе вкусных галлюциногенных грибов, как своих ушей... Последняя часть фразы особенно актуальна для этих «детей свободы», ибо всем известно, что Водолей живет своими фантазиями и настойчивой их пропагандой. В мае-июне вашей основной проблемой может стать нехватка времени на сон и отдых, ибо все ваши силы уходят на наращивание темпов учебы, работы, повышение профессионального мастерства, а заодно на засаживание садов-огородов ваших любимых бабулек лютиками и редиской. Так что если вы сами себе не враг, то еще в середине марта начнете потихоньку разделяться со всякой ерундой, съедающей ваше время. Главное, чтобы среди этой ерунды случайно не затесались ваши нынешние отношения. А то разорвете их под горячую руку на полоски для подвяживания огурцов и помидоров, а потом до конца года будете жалеть о содеянном. Второе полугодие 2011-го может быть отмечено внезапными инсайтами и даже проороческими видениями относительно судеб не чужих для вас людей. Так что будьте внимательны к своим вещим снам – это еще один повод ложиться в постель пораньше...
Рыбы

Первую половину года Рыбы будут по привычке вариться в собственном соку. Пока вода не прогреется хотя бы до плюс семнадцати, Рыбам совершенно плевать на то, что творится в мире, – им бы тонус собственных плавников и жабр мало-мальски поддержать, а то ж так и утонуть недолго! В пучине-то мировой скорби и повального финансового кризиса. Рыбы, конечно, из принципа не стали запасаться хозяйственным мылом и пшеничной мукой, но всеобщей панике все же поддались. Они как ушли на дно полгода назад, так до сих пор всплыть и не могут. Соответственно, те, кто ожидает от Рыб хоть какой-то инициативы в делах служебных или сердечных, могут до июня их не беспокоить. Зато потом Рыбы начнут на-гора выдавать новые идеи и буквально фонтанировать чувственными потоками. И тут уж их сослуживцам и близким людям придется самим следить, чтобы не захлебнуться. Рыбы лично против спасения утопающих – им гораздо выгоднее в преддверии очередного «погружения» в свой подводный мир заполучить как можно больше предметов интерьера, вокруг которых они будут медленно и вдумчиво плавать.

Осенью Рыбам могут помешать исполнить их заветную мечту, причем из самых лучших побуждений. Выхода два – либо из премудрого пескаря превращаться в зубастую щуку и отчаянно бороться за свои идеалы, либо философски рассудить, что прелесть каждой мечты – в ее небытии, и на сем уже успокоиться.

Окончание. Начало в предыдущих номерах.

// С УЛЫБКОЙ

В Советском Союзе пультом от телевизора был самый младший в семье.

Созрел адский план: поливать лужи, которые остаются за котом, валерианкой. Пусть тоже мучается, гадюка шерстяная...

// ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



СЕЛЬДЕРЕЙ

Неповторимый вкус и аромат придают нашим блюдам невзрачные на вид... коренья. Вкусные и целебные коренья, растущие у древнего человека под ногами, всегда использовались в пище. В наше время мы не представляем, как есть суп без петрушки или сельдерея, заливное без хрена, а кофе заменяем цикорием.

Корень сельдерея врачи древнего Египта применяли, как лекарство. В сельдерее содержится 80% аскорбиновой кислоты. 7% каротина, а также ценные витамины В, РР, а совсем недавно в нем найден уникальный витамин V. Богато это растение солями кальция, магния, железа и калия. В клубнях и листьях таится большое количество эфирных масел, которые и придают ему своеобразные стойкие запахи и вкус, возбуждающие аппетит и способствующие улучшению пищеварения. Общеизвестно, что сельдерей благоприятно действует на эндокринную и нервную системы, а также улучшает мужскую потенцию.

Вообще, можно сказать, что сельдерей пришел из стран Средиземноморья. Раньше в Древней Греции сельдерей использовали только как магическую траву. Они считали, что сельдерей поддерживает молодость и старость.

Известно, что употреблять эту зелень как пищу европейцы начали в 15-16 веках, и то только некоторые. Германия была первой кто на самом деле начал использовать сельдерей в качестве пищи, за ними последовали и французы. В Россию сельдерей попал во времена царствования Екатерины II в качестве декоративного растения. Во время роскошных обедов, приглашенные украшали себя венками из сельдерея. И лишь в 17 веке люди наконец-то поняли, что это растение имеет множество полезных витаминов и хорошо влияет на организм человека.

Можно с уверенностью сказать, что сельдерей полезен начиная со своих корешков и заканчивая макушкой. В этом низкокалорийном растении содержится уйма витаминов таких, например, как фосфор, железо, витамины (а именно групп РР, В, А и Е), кальций, цинк, калий, магний, ну и конечно, эфирные масла. Если говорить о листьях сельдерея, то стоит отметить, что в них содержатся витамины Е, В и С, гликозиды, аминокислоты, минеральные вещества и каротиноиды. Корни сельдерея немаловажны: они богаты холином, уксусной и масляной кислотами, аспарагином, фурукумарином, эфирными маслами и витаминами.

В чем полезность сельдерея. Довольно интересно. Следует, наверное, начать с того, что

1. Сельдерей увеличивает умственную и физическую активность, общий тонус организма. А это нам, согласитесь, необходимо, ведь в окружающей нас среде существует множество факторов, которые истощают организм. Если вы будете употреблять в свою пищу каждый день хоть немного сельдерея – почувствуете как живо и бодро вы будете себя ощущать, сколько в Вас появится сил и энергии.

2. Людям с избыточным весом вообще необходимо жевать его каждый день, именно это растение выводит с организма шлаки и токсины. Рекомендуется пить сельдерейный сок, чтобы нормализовать обмен веществ. Тем более, что этот сок обладает слабительным и мочегонным эффектом. Людям с немалым весом мы посоветовали бы обратить внимание именно на этот пункт. Так как из-за полноты появляются много болезней. **Рецепт приготовления отвара:** 20 г сухого измельченного пахучего сельдерея залейте одним стаканом кипятка. Подождите 15 минут. Затем процедите. Такой отвар принимают по пол стакана 3-4 раза в день.

3. Интересно и то, что сельдерей регулирует артериальное давление. А известно, что повышенное давление – сейчас не находка, этим страдают многие, начиная с 35 лет. Он укрепляет иммунную систему, предотвращает инфекционные заболевания.

4. Влияет на нервную систему. Для нервных людей либо людей, переживающих стресс, полезно употреблять

Баклажаны по-арабски



Состав: баклажан – 200 г, масло оливковое – 30 г, морковь – 20 г, сельдерей – 1 корень, помидор – 50 г, лук репчатый – 30 г, чеснок – 4 г, петрушка – 3 г, соль – по вкусу.

Баклажаны помыть и разрезать вдоль на две половинки. Аккуратно удалить косточки. Мякоть достать и размять. Сельдерей почистить, отварить и натереть. Морковь почистить и натереть. Репчатый лук измельчить и спассеровать.

Добавить к луку чеснок, сельдерей, морковь и мякоть баклажана. Тушить в течение 7-10 минут.

Полученной смесью наполнить баклажановые лодочки. Положить на противень, смазанный маслом. На каждый баклажан положить дольки помидора.

Запекать в течение 20-25 минут в разогретой духовке.

«Пирог из курицы и сельдерея»

Тесто слоеное (любое), сельдерей корневым – 250 г, филе куриное – 2 шт., сыр твердый, масло сливочное (для соуса) – 3 ст. л., мука пшеничная (для соуса) – 2 ст. л., молоко (для соуса) – 250 мл, орех мускатный (для соуса, щепотка), соль, перец черный (молотый).

Готовим соус, это у нас бешамель.

В кастрюльке с толстым дном (или сковородке) растопить сливочное масло, добавить муку. Размешать хорошо и проварить несколько минут (2-3 мин.). После вливаем понемногу ГОРЯЧЕЕ молоко, при этом постоянно помешиваем, чтобы не образовались комочки. Варить соус на МАЛЕНЬКОМ огне около 5 минут, постоянно помешивая. В конце добавить по вкусу соль, перец и щепотку мускатного ореха.

Теперь берем форму. Смазываем маслом и распределяем в ней кусок слоеного теста так, чтобы были бортики.

На тесто наливаем пару ложек соуса, хорошо размазать. Дальше выкладываем немного сельдерея.

На слой сельдерея – слой куриного филе и поливаем соусом (немного). И так дальше.

Последний слой должен быть из сельдерея и соуса.

Сверху трем сыр. Сыр не жалеть.

Отправляем в духовку при t 180° минут на 40 (но это время индивидуально для духовок) до золотистого цвета.

В свой рацион именно листья этого чудного растения. Для людей, которые плохо спят либо страдают бессонницей – корни. **Есть для этого один рецепт:** 70 граммов корня сельдерея залить 2 литрами кипяченой воды, поставить это настояться часиков на 10. После этого необходимо процедить, чтоб получился чистый навар. Принимайте 3 раза в день по одной чайной ложке.

5. Больше всего это растение влияет на желудок, толстый кишечник, почки, мочевой пузырь. Имейте в виду, если у вас проблемы с этими органами – жуйте сельдерей

6. Учеными доказано, что вещества, которые содержатся в сельдерее усиливают половую потенцию.

7. Абсолютно противопоказано после 6 месяцев беременности применять препараты на основе сельдерея.

Советуем добавлять сельдерей (хотя бы немного) в ваши повседневные блюда. Сельдерей, добавленный в пищу, способствует хорошей выработке желудочного сока, помогает усвоить белки, предотвращает скопление газов. Кушайте побольше витаминов, укрепляйте свое здоровье.

Хозяйки с успехом используют сельдерей как приправу для мясных бульонов овощных супов, овощных заливных блюд и подлив к жаркому. Этот корнеплод отваривают, тушат, жарят. Отлично идет он и в сыром виде: корень очищают, натирают на крупной терке, добавляют сок лимона, натертые яблоки, пряную зелень и майонез — и чудесный витаминный салат готов!