

Радуга в синих тонах

Почему нам нравятся джинсы?

В джинсе мы чувствуем себя легко, свободно, раскованно. Она подходит практически всем. Но и это еще не все. Классический синий цвет денима оказывает благотворное влияние на психику человека. Он помогает сконцентрироваться и сохранять спокойствие в конфликтных ситуациях. Поэтому смело можно надевать свои любимые джинсы на работу, особенно когда тебе надо продемонстрировать свою выдержку перед коллегами. Конечно, этого же эффекта можно достигнуть, если надевать другие вещи синего цвета или хотя бы держать в столе синюю кофточку, которую при случае можно будет завязать на шее. Однако, отдавая предпочтение одежде одной цветовой гаммы, надо помнить о некоторых тонкостях. Так, темно-синий цвет дает в большей степени уверенность и спокойствие, а голубой – живость и легкость. В то же время надо иметь в виду, что «передозировка» этого цвета вызывает ощущение страха и рождает неуверенность.

Синеокое счастье

Установлено, что многие болезни возникают из-за дефицита определенного цвета, необходимого для нормальной деятельности организма. Восполнив недостающий цвет, можно восстановить нарушенное равновесие.

Если после тяжелого рабочего дня вы чувствуете усталость и раздражение, самый простой способ привести себя в порядок – набросить на лампу синий платок или обернуть абажур бумагой такого цвета. Затем надо устроиться поудобней в кресле и посидеть в созданном полумраке 20-30 минут.

Релаксирующее действие оказывают на организм и записи со звуками моря. Поставьте диск, закройте глаза и постарайтесь представить себе бескрайнюю морскую гладь, прислушайтесь к тому, как волны мягко разбиваются о берег, а белые чайки плавно парят над водой... Когда почувствуете, что избавились от напряжения, отправляйтесь в ванную. В воду добавьте соль и лаванду и полежите 15-20 минут.

Недостаток синего можно компенсировать и другими способами. Можно покрасить ресницы синей тушью. Нетрудно догадаться, какой это произведет эффект на окружающих. Обращенные на вас взгляды сделают свое дело: весь день настроение будет чудесным!

Синее море, белый пароход

Создать в доме расслабляющую атмосферу помогут детали синего и голубого цвета. Морские аксессуары, например, красивые раковины, тоже подойдут для релаксации, потому что они будут соответствовать этой стихии. Еще одна идея – повесить в спальне картину в синих или голубых тонах, например, репродукцию «Водяных лилий» Моне. А если по ночам трудно засыпается, можно поставить рядом с кроватью лампу с голубым абажуром и купить постельное белье небесного оттенка. Но для ночи любви этот цвет не подойдет, потому что синий цвет укрощает плоть и усмиряет дух.

Подари мне голубую розу!

В поэзии цветов синего цвета всегда был символом счастья, любви, верности и покоя. Если у вас есть возможность, украсьте балкон или сад синими цветами. Не хочется возиться в земле? Тогда можно поручиться, что сделать скатерть и чашки на стулья василькового цвета. Они в миг превратят кухню в оазис покоя.

В очередь за синими тарелками

Синий и голубой цвет снижают аппетит. Поэтому, если хочется похудеть, надо купить тарелку синего цвета и есть только из нее. Со временем сами заметите, что количество съеденных продуктов снизилось и несколько килограммов «ушли». «Синяя диета» очень полезна для нервных и раздражительных особ. Налегайте на чернику, смородину, виноград, инжир, сливы, краснокочанную капусту и фруктовые соки с синим оттенком. Все эти продукты действуют гармонизирующе и освежающе. Кроме того, ягоды черники укрепляют зрение и оказывают бактерицидное действие.

Татьянин день

Ведущая
рубрики -
Татьяна Копытова



ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ

Макароны по-флотски

Привычное блюдо можно сделать несколько необычно. Отварите макароны, не разваривая. Лук нарежьте мелкими кубиками. Чеснок пропустите через пресс и потушите с луком в растительном масле. Выложите туда же фарш, приправьте солью, перцем и карри. Посыпьте зеленым луком. Макароны перемешайте с фаршем и тертым твердым сыром. 5 минут прогрейте под крышкой, пока сыр не расплавится. Подавайте, украсив зеленью.

Салат-коктейль из лосося

Готовьте его и подавайте порционно, в креманках. Кусочки консервированного лосося разомните вилкой. Лимон помойте горячей водой, вытрите и, не очищая, нарежьте мелкими кусочками. Грибы выньте из маринада и нашинкуйте соломкой. Яблоки почистите и нарежьте кубиками. Все ингредиенты слоями уложите в креманки, залейте салат майонезом и украсьте зеленым салатом, ломтиками помидоров и кольцами перца.

Продукты: 100 мл майонеза, 1 лимон, 1 стручок красного сладкого перца, 2 яблока, 100 граммов маринованных грибов, 1 банка консервированного лосося, листья салата.

Разноцветная запеканка

Макароны отварите. Грибы нашинкуйте ломтиками, бекон – полосками, репчатый лук – кубиками, зеленый – колечками. Помидоры (лучше без кожицы и семян) нарежьте кусочками. Лук обжарьте в масле. Добавьте грибы, потушите и выложите в кастрюлю горошек, кукурузу, бекон и помидоры. Тушите все вместе 5 минут. Приправьте и посыпьте зеленым луком. В форму, смазанную маслом, выложите макароны. На них слоями уложите овощи. Взбейте яйца с молоком и сливками. Полейте запеканку, посыпьте тертым сыром и запекайте 30 минут при температуре 180 градусов.

Продукты: 350 граммов макаронных изделий, по 100 граммов шампиньонов, консервированных горошка и кукурузы, 150 граммов бекона, 1 луковица, 5 помидоров, 1 столовая ложка растительного масла, пучок зеленого лука, по 100 мл сливок и молока, 3 яйца, 100 граммов тертого сыра.

«ТАНЯ-ДУРА» И ПРОЧИЕ НЕЛЕПОСТИ СУДЬБЫ



Увы и ах, судьба в последнее время все больше демонстрирует мне свою филейную часть, а если и поворачивается лицом – то все с какой-то недовольной гримасой. Может, и правда, что Бог дает каждому тот крест, который он может вынести, а судьба – те испытания, что положено? А когда ты пытаешься все это пережить и привести в соответствие с твоими идеалами, судьба – когда добро, а когда и нет – усмехается, и все равно все делает по-своему.

Моя судьба за что-то решила мне мстить (видимо, за то, что я попыталась ее пережить), и за последний год преподнесла столько сюрпризов, сколько при привычном раскладе хватило бы на самую обыкновенную жизнь. И я сломалась. Проведя ночи двух недель в кресле (лежать я не могла, потому что звон и шум в ушах превосходили по силе звука децибелы железнодорожного вокзала), я отправилась к врачу.

И так получился больничный – вынужденный, но бес-

кайфовый, «беспонтовый», потому что, несмотря на слабость, лежать с книжками и ловить минуты покоя я не могла – мне было лучше вертикально. Что делать? Судьбоносного ничего предпринять не могу. Значит, надо существовать по мелочи: перетерла книги в домашней библиотеке, на кухне тоже все отдраила. С ног валилась, но лечь не могла.

А тут позвонила Ленка, подруга. Давай, говорит, в парк сходим. Я – всей душой, потому что лучше всего у меня сегодня

получается гулять – тупо, бессмысленно, по-туристски.

Она меня повела затоптанными тропками, рассказывая на ходу, что есть здесь сосна, у которой некий мужчина делает зарядку каждый день, еще есть сосна, которую все обнимают. «Видимо, – заключила Ленка, – энергией они от нее подпитываются. И я подозреваю, что в основном это беловчане – у них-то нет таких сосен».

Первую сосну мы нашли сразу: отгретый от ствола снег лежал валиком на краях – видно, что место ни дня не остается без хозяина. Начали искать вторую сосну, искала-то, конечно, Ленка, а я только сзади маячила. И тут крик: «Таня, вот она! Ты знаешь, ее вот так обнимают и стоят, прислонившись к ней щекой, энергию закачивают, что ли». Я подошла к сосне, только собралась обнять ее вслед за Ленкой, но тут наткнулась глазами на вырезанные ножом на коре многолетней сосны огромные буквы: «Таня – дура». Посмеялась я от души, и сосну обняла, как положено. И потом еще долго улыбалась, вспоминая приколы, которые не устаю мне дарить судьба.

...А вчера на подходе к дому мне встретился дедок со словами: «Счастливая, ты, девушка!» И не успела я спросить – почему счастливая и почему девушка? – как он расплылся в улыбке: «Ведро-то полное!». Он и правда нес к контейнерам два ведра, под завязку наполненных мусором...

Татьяна КОПЫТОВА

* Для порядка в доме нужна женщина, для беспорядка их нужно две.

* К сожалению, для женщин выражение «привести голову в порядок» означает просто причесаться.

* Ничто не делает лицо женщины таким осмысленным, как подсчет денег.

* Пока выслушиваешь женщину, уже не успеешь сделать наоборот.

* Если что и отвлекает женщину от разговора, то только мысли...