ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ № 12/2015

16

СОЗДАНИЕ СТИЛЬНОГО ОБРАЗА

КРОМЕ ТОГО:

ВТОРАЯ ЖИЗНЬ ВЕЩЕЙ 18

В НОМЕРЕ:

СФЕРЫ ЖИЗНИ
Мало денег? Экономьте! 2
Почему дорожают продукты 3
Конец продуктового ига? 4
Расписка без риска 5
УРОКИ РОССИЙСКОЙ ФЕМИДЫ
Неподъемное ярмо платежей 6
Мошеннические интернет-магазины 7
Спрашивали? Отвечаем 8

УПРАВЛЯТЬ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ 24

МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
Борьба… за болезнь 9
Симптомы сердечных недугов 10
Чтоб из носа не текло 11
Йога против гастрита 12
Воюем с камнями 13
Не надо «закармливать» мозг 14
САМ СЕБЕ СТИЛИСТ
Создание стильного образа 16
СВОИМИ РУКАМИ
Вторая жизнь вещей 18
БУДЬ КРАСИВОЙ
Путь к красивой коже 19
Замена привычной косметики 20
«Подкормите» кожу скрабом 21
ПСИХОЛОГИЯ
Тревога – ответ организма на стресс 22
Дружба – это: 23
Управлять своей жизнью 24
ТЕСТ: Начни меняться 25
СЕМЬЯ
Выбирая новогодний подарок 26
Без семьи люди вымрут 28
ГОСТЬ ЖУРНАЛА
Илья Алексеев: «Мне нравится преодолевать сложности» 30
МИР ЛИТЕРАТУРЫ
В мечтах таинственной игры 33
НА ДОСУГЕ
Кроссворд 34
СМЕЙТЕСЬ С НАМИ 35
УЮТНЫЙ ДОМ
Правила безопасного ремонта 36
Уютная и функциональная 37
ВКУСЛЯНДИЯ
Блюда к новогоднему столу 38
ГОРОСКОП НА ЯНВАРЬ 2016 ГОДА 40
О БРАТЬЯХ НАШИХ МЕНЬШИХ
Домашние мошенники 42
САД-ОГОРОД
Мороз – солнце – деревья 43
В роли новогодней красавицы 44
Зима – севу не помеха 45
АВТОСАЛУН
Запуск замерзшей машины 46
ЭТО ИНТЕРЕСНО
Рецепты долгой счастливой жизни 47
САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2015
Банановый напиток от кашля 48
Петрушка от артрита 48

«ПОДКОРМИТЕ» КОЖУ СКРАБОМ 21

МАЛО ДЕНЕГ? ЭКОНОМЬТЕ!

ВЛАДЕЛЬЦЫ ПОИСКОВЫХ СИСТЕМ ЗАМЕТИЛИ: В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ ОДНИМ ИЗ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ ЗАПРОСОВ В ИНТЕРНЕТЕ СТАЛ «КАК СЭКОНОМИТЬ?». «ДЭ» ЗАДАЛА ЭТОТ ВОПРОС ЭКСПЕРТАМ И УЗНАЛА, КАК ДЕЙСТВИТЕЛЬНО МОЖНО СОКРАТИТЬ ЛИЧНЫЕ РАСХОДЫ.

Основная статья расходов большинства россиян – продукты. «Нередко люди сами удивляются – вроде бы шли в магазин за хлебом и молоком, а набрали огромные пакеты и оставили в кассе не одну тысячу,– говорит **Анетта Орлова,** психолог, кандидат социологических наук.– Чтобы не купить лишнего, перед походом в магазин составьте список необходимых покупок и не ведитесь на уловки маркетологов. Покупатели даже не замечают, как у них выманивают деньги. Например, рядом с товаром первой необходимости выставляют неликвид, и люди импульсивно его хватают. Многие маркетинговые схемы рассчитаны на детей, поэтому, если хотите действительно сэкономить, с детьми в магазин не ходите, иначе все равно потратитесь на шоколадки и жвачки. И самое главное – перестаньте расплачиваться банковскими картами. Такова человеческая психология: когда отдаешь живые деньги, лишних покупок совершаешь меньше».

Вторая весомая часть расходов – «коммуналка», на которой, увы, сильно не сэкономишь. «Экономия возможна только после установки счетчиков. Их наличие дисциплинирует и невольно заставляет выключать свет, закрывать кран или уменьшать напор воды (чем он сильнее, тем быстрее крутится счетчик),– говорит **Димитрий Будницкий,** заместитель исполнительного директора НП «ЖКХ Развитие».– Если уезжаете из квартиры более чем на пять дней подряд, можно сэкономить, сделав перерасчет за коммунальные услуги (за исключением отопления и газоснабжения). Для этого надо подать заявление в управляющую компанию или ТСЖ».

В стране 120 тыс. садово-огородных товариществ, объединяющих 40 млн человек. Впрочем, добрая половина огородников в последние годы забросила свои участки: картошку и морковку было проще купить. Сейчас ситуация резко изменилась, и выращивать овощи и фрукты стало выгодно.

«Народ массово скупает семенную картошку, на 40 процентов выросли продажи семян, многие занимаются рассадой помидоров и огурцов,– говорит **Андрей Туманов,** депутат ГД, председатель «Садоводов России».– Люди возвращаются на свои приусадебные участки, и это правильно. Своя картошка всегда ликвиднее доллара».

«Некоторые люди вроде бы и зарабатывают неплохо, и экономить пытаются, а свести концы с концами не могут. Причина этого – отсутствие контроля за деньгами. Только 10 процентов россиян ведут учет своих доходов и расходов,– говорит **Владимир Савенок,** экономист, автор книги «Как пережить финансовый кризис».– Советую читателям «ДЭ» попробовать провести личный эксперимент: в течение месяца записывать все свои расходы и потом проанализировать их. Бюджет можно вести на бумаге (расчеты в голове не учитываются – это самообман). После такого опыта человек обычно сам видит, на чем он может сэкономить».

Впрочем, когда у человека доход на уровне прожиточного минимума, как грамотно его ни расписывай, экономии он не подлежит. Резать нечего.

На чем экономить нельзя?

Лекарства. Ищите аптеки с низкими ценами, пользуйтесь правом получать бесплатные лекарства, но не отказывайтесь от лечения.

Питание. Опасно переходить на дешевые полуфабрикаты, напичканные растительными заменителями и химикатами. Лучше больше времени провести на кухне, но приготовить обед из недорогих натуральных продуктов.

Отдых. Сэкономить на отдыхе можно за счет выбора более дешевого варианта, но не за счет уменьшения количества отведенного на отдых времени. Уставший человек плохо работает и много болеет.

ПОЧЕМУ ДОРОЖАЮТ ПРОДУКТЫ

ЧТО ТОЛКАЕТ ЦЕНЫ ВВЕРХ? ПОЧЕМУ ДОРОЖАЮТ НЕ ТОЛЬКО ИМПОРТНЫЕ, НО И ЧИСТО РУССКИЕ ПРОДУКТЫ – ГРЕЧКА, САХАР, МОРКОВЬ, СВЕКЛА И ДР.? ПОЧЕМУ НЕ ПРИНОСЯТ РЕЗУЛЬТАТОВ УГРОЗЫ ФАС И РЕЙДЫ ПРОКУРАТУРЫ?

Эксперт – Игорь Николаев, доктор экономических наук, директор Института стратегического анализа ФБК.

Главная причина нынешнего роста цен – конечно же ослабление рубля. Первая волна падения национальной валюты была в конце прошлого – начале нынешнего года, сейчас пошла вторая волна… Мы имеем около 70 руб. за доллар, и это не конечный уровень. Если рубль будет продолжать падать, значит, с ценами в ближайшее время нас не ждет ничего хорошего. Они будут расти. Причем не только на импортные, но и на отечественные продукты. Почему? Мы всегда были сильно завязаны на импорт в сфере технологий, комплектующих, некоторых видов сырья. Возьмите кондитерские изделия: мука и яйца могут быть нашими, а кремы, вкусовые добавки и дрожжи – в основном импортные.

Не будем забывать и о том, что подорожали тарифы ЖКХ, которые влияют на общий ценник. Но причина не только в этом. Быстрый рост цен на импортную продукцию является ориентиром для отечественных бизнесменов. «Египетская картошка стоит 100 руб., почему бы и нам не поднять цену?» – думают наши предприниматели и переписывают ценник. Только конкуренция может стать сдерживающим механизмом роста цен. Если есть продавец, у которого товар дешевле, люди пойдут к нему. Но в нашей стране нет здоровой конкуренции. Крупные сетевые ретейлеры захватили рынок продажи продуктов. И никакие угрозы антимонопольной службы и рейды прокуратуры не приносят ощутимой пользы. Кстати, бóльшая часть населения думает, что так и надо действовать: «Совсем распустились торговцы, надо их жестко контролировать!» На самом деле надо развивать конкуренцию, а не устраивать показательные выступления в виде рейдов.

Очень важный психологический фактор, влияющий на рост цен,– неуверенность в завтрашнем дне и производителей и продавцов. «Неизвестно, что будет с курсом рубля, смогу ли я получить прибыль. Лучше я подстрахуюсь и подниму цену»,– думают многие. Когда экономика стабильна, таких мыслей обычно не возникает. Сейчас же люди массово находятся в подвешенном состоянии, что негативно сказывается в целом на развитии экономики и серьезно влияет на рост цен.

Многие отечественные производители жалуются на то, что продают свой товар за 20 руб., а в магазинах он реализуется уже по 200 руб. Откуда накрутка в 10 раз? Пока продукт доходит до розницы, он несколько раз перепродается. Вот такая у нас кривая экономика получается. Россельхознадзор проявляет бдительность! Каток безразличия. Сколько денег «раздавят» санкционные продукты? Во многом рост цен спровоцирован не только отсутствием грамотной экономической политики, но и откровенно неправильными решениями. Например, негативное влияние антисанкций уже признали и Минэкономразвития РФ, и Центробанк РФ, и Аналитический центр при Правительстве РФ. Расширение списка санкционных стран, сжигание сыров, планы по ограничению поголовья скота в домашних хозяйствах… Все эти решения приводят к уменьшению предложений на рынке продовольствия. Пусть у нас в стране экономика кривая и косая, но все-таки она рыночная! Чем меньше будет предложений, тем больше вырастут цены.

КОНЕЦ ПРОДУКТОВОГО ИГА?

КОНСТАНТИН ГУРДИН

РОССИЯ РЕЗКО СОКРАТИЛА ИМПОРТ ПРОДОВОЛЬСТВИЯ. С НАЧАЛА 2015 ГОДА ЗАКУПКИ МЯСА, РЫБЫ И ПТИЦЫ ЗА РУБЕЖОМ СНИЗИЛИСЬ В ДВА РАЗА.

Итоги первого полугодия превзошли самые смелые прогнозы по части замещения импорта. По данным Росстата, с начала 2015 года закупки импортного мяса, рыбы и птицы упали на 45–50 процентов, то есть речь о двукратном сокращении ввоза. Молока из-за границы завезли на треть меньше, сливок – на четверть. Самые серьезные перемены – по сыру, творогу и сливочному маслу. Тут импорт «усох» в три раза. Внушительные изменения отмечены по овощам: томатов завезли на 20 процентов меньше, огурцов и капусты – на 30 процентов, лука – на 37 процентов.

Другая картина по фруктам. Бананы и апельсины из России никто не гонит, в 2015 году их завезли столько же, сколько год назад. Импорт этих продуктов в последнее время стабилен, бананов закупают 1,3 млн т в год, апельсинов – 500 тыс. т. За последние три года ввоз яблок уменьшился с 1,28 до 1 млн т в год. В первой половине 2015 года яблочный импорт упал еще на 40 процентов.

Самое приятное, продовольственный поток нарастает в обратную сторону. Особенно порадовал рис, в 2015 году его поставки за рубеж увеличились в два раза. С начала года экспорт пшеницы подрос на 10 процентов, до 3 млн т. В целом за первые полгода зерна за рубеж продали на 20 процентов больше, чем год назад,– 5,36 млн т. В 2015 году экспортируют до 27 млн т зерна.

Что в итоге? Продовольственный импорт давно не такая острая проблема, какой он был еще 10–15 лет назад.

Теперь ситуация другая. С одной стороны, в деньгах продовольственный импорт заметно подрос, в 2005 году продуктов завезли на 17,4 млрд долларов, в пиковом 2013 году – на 40 млрд. Одна из причин – за это время мировые цены на ключевые продукты питания подскочили в 2–3 раза. С другой стороны, цифра 40 млрд долларов выглядит дикой, если не знать, что в 2013 году это была только девятая часть импорта. То есть с 2000 года доля расходов на закупки питания упала в 1,5 раза. Уже понятно, что в 2015 году импорт еды сократился примерно на 40 процентов. Если считать в деньгах, это уровень 2006 года.

Баланс такой: за последние 10 лет российские доходы от экспорта продуктов питания поднялись до 16,22 млрд долларов. Зерно приносит до 6 млрд долларов в год, рыба – 3 млрд долларов и т. д. В целом продовольствие стало пятой по величине статьей российского экспорта, оно дает в 1,5 раза больше, чем поставки древесины. По экспорту продовольствия мы обогнали Турцию с показателем 12 млрд долларов и сравнялись с Новой Зеландией.

И это только начало. В 2015 году общий мировой экспорт продовольствия достигнет 700 млрд долларов, причем в деньгах за последние 10 лет он увеличился в два раза. Доля России пока скромная, около 3 процентов, но все впереди. Нам вполне по силам в ближайшие 7–10 лет догнать Канаду и Аргентину, которые экспортируют продукты питания на 35–40 млрд долларов в год. При таком раскладе экспортное значение аграрного сектора вырастет невероятно. Он станет вторым или третьим по величине добытчиком валюты, более весомым, чем металлургия и нефтехимия. Так что нынешнее резкое падение продовольственного импорта важная, но промежуточная веха на этом огромном пути.

РАСПИСКА БЕЗ РИСКА

ОЛЬГА КВАСОВА

В УСЛОВИЯХ ПАДЕНИЯ ДОХОДОВ И УЖЕСТОЧЕНИЯ УСЛОВИЙ ВЫДАЧИ БАНКОВСКИХ КРЕДИТОВ ГРАЖДАНЕ СТАЛИ ЧАЩЕ ОДАЛЖИВАТЬ КРУПНЫЕ СУММЫ ДЕНЕГ У ДРУЗЕЙ И БЛИЗКИХ РОДСТВЕННИКОВ. КАК ПРАВИЛО, СРЕДСТВА ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ В ДОЛГ ПОД РАСПИСКУ. ОДНАКО НЕ ВСЕГДА НАЛИЧИЕ ЭТОГО ДОКУМЕНТА ЯВЛЯЕТСЯ СТОПРОЦЕНТНОЙ ГАРАНТИЕЙ ВОЗВРАТА ЧАСТНЫХ ССУД.

Обычно деньги в нашей стране занимают под следующие «гарантии»: под честное слово, под расписку и путем заключения договора. Первый вариант – самый быстрый, но опасный: в жизни может произойти всякое – например, возникнет конфликт между сторонами или должник внезапно умрет. Последний – самый надежный, но долгий и затратный: надо платить деньги за услуги юристов. Чаще всего граждане выбирают вариант с распиской: она дает отличные шансы для получения долга обратно. Правда, если расписка оформлена правильно.

Согласно ст. 808 ГК РФ, расписка является документом, подтверждающим договор займа и его условия. Одним из условий, которое придает этой бумаге юридическую силу, является однозначная и четкая идентификация в расписке лица, получившего заем. Отсутствие в документе внятных сведений о заимодавце и заемщике зачастую становится формальным основанием для оспаривания займа.

Как показывает практика, чаще всего такие ошибки характерны для расписок по займам, в которых получателями денег выступают родственники и друзья заимодавцев. Если впоследствии они начинают отрицать факт получения займа, то едва ли не единственным способом восстановления справедливости является почерковедческая экспертиза.

Впрочем, не всегда даже профессиональные эксперты в состоянии найти истину. Если текст расписки напечатан на компьютере, то недобросовестные заемщики нередко пытаются оспорить в суде свое авторство подписи на документе. В том случае, если подпись заемщика представляет собой простую закорючку или содержит минимальное количество символов, то достоверно идентифицировать автограф на расписке чаще всего не представляется возможным. Чтобы избежать подобных проблем, заимодавцам необходимо настаивать на том, чтобы заемщик не просто подписал, но и собственноручно написал текст расписки шариковой авторучкой.

Еще одним распространенным основанием для оспаривания расписки является отсутствие в документе указания на факт получения заемщиком оговоренной денежной суммы. Такой пробел позволяет недобросовестным заемщикам заявлять о том, что договоренности о займе носили предварительный характер – мол, до получения денег дело так и не дошло. Как правило, в этом случае заемщики апеллируют к ст. 812 ГК РФ, которая позволяет заемщику оспаривать договор займа на основании его безденежности. Если заимодавцу не удастся доказать факт передачи оговоренной в расписке суммы контрагенту, то договор займа будет признан незаключенным, а расписка – недействительной.

Помимо соблюдения письменных формальностей, дополнительной гарантией для заимодавца может стать участие свидетелей в процедуре передачи денег. В случае возникновения судебного спора вокруг расписки свидетели смогут подтвердить реальные условия и обстоятельства выдачи займа.

Осложнить возврат долга могут расплывчатые формулировки, описывающие назначение суммы, переданной в качестве займа, а также отсутствие в расписке сроков возврата долга. «Известны прецеденты, когда абстрактно сформулированные условия займа позволяли ушлым заемщикам убедить суд, будто бы деньги, фигурирующие в расписке, были им подарены либо переданы в порядке оплаты за какой-либо товар или оказанную услугу»,– сообщил адвокат **Олег Сухов.** Он рекомендует заимодавцам указывать в расписке другие важные детали. Например, является ли заем беспроцентным или предоставлен на возмездной основе. То же самое касается и условия о неустойке. «При отсутствии оговорки о порядке выплаты неустойки заимодавец не вправе требовать ее возмещения, поскольку, согласно статье 331 ГК РФ, соответствующее соглашение о неустойке предписывается оформлять в письменной форме»,– резюмирует адвокат.

НЕПОДЪЕМНОЕ ЯРМО ПЛАТЕЖЕЙ

РАСТУТ ТАРИФЫ, УВЕЛИЧИВАЕТСЯ СТОИМОСТЬ НОРМАТИВОВ, ПОЯВЛЯЮТСЯ НОВЫЕ ВИДЫ ПЛАТЕЖЕЙ. «КОММУНАЛКА» СТАНОВИТСЯ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ ВСЕ БОЛЕЕ ТЯЖКИМ БРЕМЕНЕМ.

«Долги в сфере ЖКХ превысили триллион рублей, половину этой суммы задолжало население,– заявляет замминистра строительства и ЖКХ **Андрей Чибис** и подчеркивает: Надо срочно ужесточать платежную дисциплину и наказывать злостных неплательщиков».

Тема накопившихся гигантских долгов населения в последнее время муссируется не просто так. В зимнюю сессию в Госдуме будет рассматриваться закон, который позволит в 2,5 раза увеличить пени для должников по «коммуналке». Весной законопроект «протолкнуть» не удалось, вся надежда на зиму…

«Я не понимаю: откуда некоторые чиновники от ЖКХ взяли, что долг физических лиц составляет 500 млрд руб.? По нашим оценкам, больше 95 процентов населения страны исправно платит по счетам! – рассказал "ДЭ" **Валерий Гальченко,** депутат Госдумы, эксперт Общероссийского народного фронта по ЖКХ.– Кроме того, нас пытаются убедить в том, что должники – это в основном обеспеченные люди, которые просто забывают или ленятся оплачивать квитанции. На самом деле если кто и не платит за «коммуналку», то это бедные слои населения. Когда у человека зарплата 10 тыс. руб., а половину надо отдать за ЖКХ, на что ему жить, кормить и одевать детей? Причем для должников придумано уже немало наказаний. Сегодня неплательщикам начисляют пени за каждый день просрочки в размере $^1/_{130}$ ставки рефинансирования ЦБ, что составляет около 10 процентов годовых. Если примут новый закон, пени вырастут до $^1/_{130}$, то есть до 20–30 процентов годовых. Это больше, чем проценты по банковским кредитам! Зачем в условиях кризиса усложнять жизнь людей, которые и так перебиваются с хлеба на воду?»

Эксперты компании «Секвойя Кредит Консолидейшн» выяснили, почему люди накапливают долги за ЖКХ. 79 процентов опрошенных сослались на финансовые трудности или сказали, что не справляются с долговой нагрузкой из-за необъективного роста тарифов.

«В 2013 году на услуги ЖКХ каждый россиянин тратил в среднем 12 процентов от своего дохода, в 2014 году – уже 14 процентов, а в 2015 году – 19 процентов,– говорит Елена Докучаева, президент "Секвойя Кредит Консолидейшн".– Средняя зарплата в России не превышает 32,4 тыс. руб., а среди малообеспеченных граждан – 14 тыс. руб. Безусловно, отдавать 15–19 процентов своих доходов (а нередко эта доля превышает и 20–25 процентов) на оплату коммунальных услуг большинству жителей довольно обременительно, а порой вообще нереально».

«Часто можно слышать о том, что за "коммуналку" россияне платят в 2–3 раза меньше, чем жители Европы или Америки,– говорит Игорь Николаев, директор Института стратегического анализа ФБК. – Это действительно так. Однако надо учитывать, что общий уровень жизни в России ниже, чем в развитых странах, и на продукты питания наше население тратит гораздо большую часть своих доходов. Кроме того, такой динамики роста платежей, как у нас, нет нигде. Растут тарифы, увеличивается стоимость нормативов, появляются новые виды платежей (капремонт, ОДН)… Поэтому нет ничего удивительного в том, что "коммуналка" становится для населения все более тяжким бременем».

«Новый закон о платежной дисциплине призывает наказывать население, но при этом не трогает главных должников – юридических лиц,– возмущается Валерий Гальченко.– Цепочка расчетов за ЖКХ очень длинная, и триллион рублей завис отнюдь не в карманах простых людей. Это долги муниципалитетов, управляющих компаний и коммунальщиков друг другу: электриков – тепловикам, тепловиков – газовикам, электрических сетевых компаний – друг другу и т. д. Разобраться в сложных денежных потоках непросто, особенно когда часть денег выведена в офшоры. Я считаю: надо наводить порядок в этой цепочке, а не делать крайним население».

Могут ли выселить из квартиры из-за долгов по «коммуналке»?

Коммунальщики не платят, а страдают от этого простые жители. Из-за их долгов целые города России сидели этой весной и летом

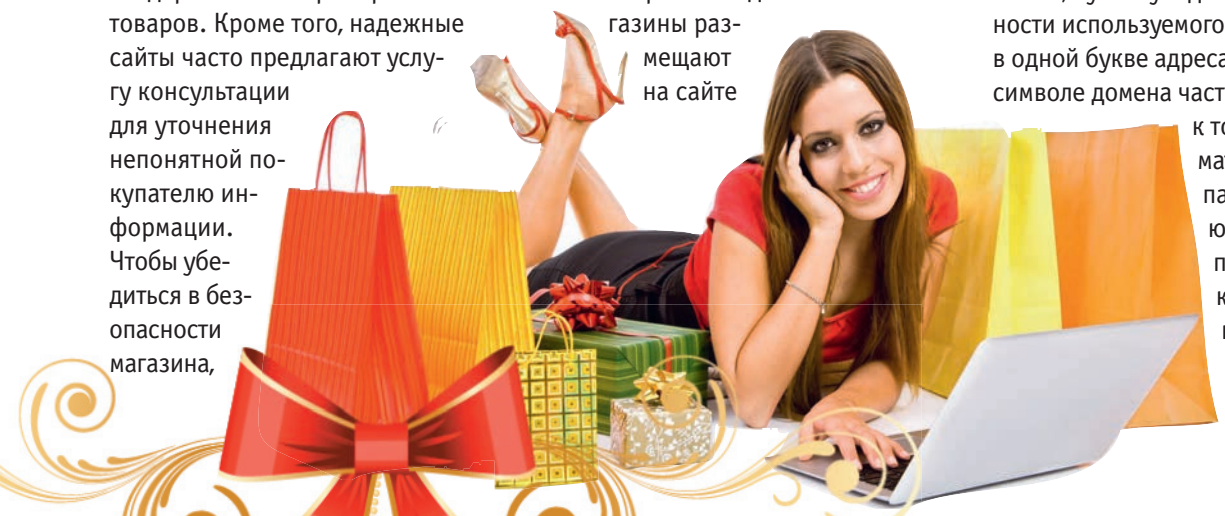
без горячей воды. Воду отключали в Ржеве Тверской обл., Красноуральске и Реже Свердловской обл., Черногорске (Хакасия) и других населенных пунктах. Тенденция не слишком хорошая, учитывая, что сейчас отопительный сезон. Без горячей воды еще как-то можно прожить, без тепла – нет. Важно, чтобы депутаты и чиновники всех уровней помнили об этом и заботились о том, как согреть квартиры россиян. А не о том, как содрать с нас последние крохи.
В Нижнем Новгороде случайную прохожую убил кусок штукатурки, рухнувший с фасада пятиэтажки на ул. Витебской. Это случилось в июне. Капремонт фасада, согласно областной программе, назначен на 2024–2033 годы. При условии, что жильцы все эти десятилетия будут аккуратно платить взносы региональному оператору.

МОШЕННИЧЕСКИЕ ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЫ

РУСЛАНА КУЗИНА, ЕЛЕНА ТРЕГУБОВА

КАК ОТЛИЧИТЬ НАСТОЯЩИЙ ОТ ФАЛЬШИВОК.

Сегодня интернет-магазины предоставляют широкий диапазон товаров и услуг по низким ценам. Зачастую привлекательная стоимость заставляет доверчивых покупателей забыть об элементарной безопасности и тут же совершить покупку онлайн. Поддельные товары или же украденные деньги – вот результаты такого подхода, а ведь всего этого можно было бы избежать, если бы вы отнеслись к приобретению товаров в Сети более ответственно. «ДЭ» дает семь простых советов, которые помогут отличить надежный интернет-магазин от мошеннического.
Перед совершением покупки необходимо проверить контактную информацию онлайн-магазина. Если на сайте указана только электронная почта или сотовый телефон и отсутствует географический адрес офиса или склада, лучше воздержаться от приобретения товаров. Кроме того, надежные сайты часто предлагают услугу консультации для уточнения непонятной покупателю информации. Чтобы убедиться в безопасности магазина, рекомендуется ознакомиться с отзывами покупателей о его работе, качестве товаров и доставки на сторонних ресурсах, так как на сайте самого интернет-магазина отзывы, содержащие негативную оценку, могут удаляться. Не лишним будет поискать информацию о магазине в Интернете и проверить его рейтинг с помощью поисковых систем. Оценки покупателей помогут понять, можно ли доверять данной компании.
Внешний вид сайта может многое рассказать о качестве онлайн-магазина. Если текст разделов пестрит множеством грамматических ошибок, а дизайн изобилует непомерным количеством рекламных баннеров, доверять такому ресурсу не стоит.
Кроме того, уважающий себя интернет-магазин, скорее всего, не пожалеет денег на создание своего сайта с помощью платного хостинга.
Некоторые солидные онлайн-магазины размещают на сайте информацию о своей истории и указывают страны, в которых работают. Чем больше информации о компании, тем меньше риск столкнуться с мошенничеством.
Если цена товаров, указанная на сайте интернет-магазина, отличается более чем на 5–10 процентов от средней стоимости, стоит вспомнить, что бесплатный сыр бывает только в мышеловке. Слишком большая скидка, сделанная магазином себе в убыток, должна насторожить покупателя.
Следует задаться вопросом, как именно осуществляется платеж. Информация о стоимости товаров, способе оплаты и доставки должна указываться в особом разделе и быть четкой и понятной. Если есть такая возможность, лучше использовать доставку курьером и производить оплату уже после осмотра заказанной вещи. Если планируется совершать покупки в онлайн-магазинах часто, рекомендуется завести отдельную карту и класть на нее небольшие суммы денег.
При совершении покупок в интернет-магазине, название которого было услышано от друзей или знакомых, нужно убедиться в подлинности используемого сайта. Разница в одной букве адреса или в одном символе домена часто приводит к тому, что невнимательные покупатели оказываются жертвами поддельных копий известных онлайн-магазинов.



СПРАШИВАЛИ? ОТВЕЧАЕМ

Как делить отпуск?

При составлении графика отпусков я запланировал отпуск продолжительностью в 28 календарных дней. Директор в приказном тоне потребовал разделить отпуск на две части, по 14 дней каждая. Обязан ли я соглашаться? Также приветствуются отпуска длиной в неделю. Законно ли все это?

Спасибо, С.Т.

Согласно ст. 125 Трудового кодекса РФ, ежегодный оплачиваемый отпуск по соглашению между работником и работодателем может быть разделен на части (при этом хотя бы одна из частей этого отпуска должна быть не менее 14 календарных дней). Ключевая фраза в данной норме – «по соглашению», то есть по обоюдному согласию сторон. Если работник не согласен на разделение отпуска, то он не обязан подписывать график отпусков, который его не устраивает. Тем не менее, если одна из непрерывных частей отпуска составляет или превышает 2 недели, оставшаяся часть может быть поделена и на более мелкие «фрагменты», в том числе и длительностью в 7 дней.

Обыскали с полным правом?

Сын был длительное время в командировке. На вокзале в г. Анапа его поразило большое количество сотрудников полиции, которые в массовом порядке останавливают приезжающих для проверки документов. Остановили и его, пригласили в служебное помещение, полностью перерыли рюкзак и кошелек, задавая при этом провокационные вопросы вроде «Курил сегодня?» (имея в виду наркотики), «Пил сегодня?» и т. д. Он отвечал спокойно, не раздражаясь,

но, на мой взгляд, это чистейший произвол. Законно ли действуют «полиционеры»?

Сергей Тарасенок

Если граждан останавливали в массовом порядке, то вполне возможно, что в этот день проводились антитеррористические мероприятия, и действия сотрудников полиции в этом плане можно признать законными. Вместе с тем осуществлять досмотр вещей у кого бы то ни было сотрудники полиции имеют право только при наличии определенных причин, которые должны быть озвучены проверяемому лицу перед началом оперативно-разыскных действий. Также при осуществлении данных действий должны присутствовать понятые в количестве не менее двух лиц, не являющихся сотрудниками полиции. При этом должен быть составлен протокол. Если данные процессуальные нормы были нарушены, то подобные действия полицейских незаконны. Но, по большому счету, поскольку фальсифицированного уголовного дела на человека возбуждено не было, взятку у него не вымогали, то в данном случае нет никаких причин обвинять полицейских в нарушениях.

Будем меняться?

С 1989 года по 1998 год состоял в гражданском браке. У меня была однокомнатная неприватизированная квартира в п. Малиновка, у сожительницы – такая же двухкомнатная в г. Междуреченск. Эти две квартиры в 1989 году мы обменяли на четырехкомнатную муниципальную в Междуреченске. В 1998 году мы разошлись. Регистрацию сохранил по месту прежнего совместного жительства, регулярно вношу квартплату в размере 50 процентов. Очень хотел бы провести раздел жилплощади, но бывшая сожительница отвергает все варианты размена. Как добиться своего?

Иван Мельник

В подобной ситуации можно вспомнить о существовавшей в советские годы судебной практике принудительного размена и воспользоваться ею. Однако перед обращением в суд необходимо задокументировать тот факт, что «мирные» способы обмена были подобраны, предложены, но отвергнуты второй стороной. Для этого каждый эпизод с предложением того или иного варианта необходимо сопровождать составлением актов, писем, иных бумаг, с помощью которых можно будет подтвердить в суде невозможность договориться. Подавать иск в суд можно при наличии третьего письменно подтвержденного отказа. Не исполнить решение суда ваш оппонент уже не сможет. Также можно пойти другим путем – подать иск о взыскании с бывшей сожительницы компенсации оплаченных вами, но не полученных коммунальных услуг и стоимости аренды вашей половины квартиры, если женщина свободно ею пользуется, за последние три года. Возможно, она согласится на размен в ответ на ваш отказ от данного иска.

БОРЬБА... ЗА БОЛЕЗНЬ

ЭКСПЕРТ – ПСИХОЛОГ ЛЕВ ГАВРИЛОВ.

ГОТОВЫ ЛИ БОЛЬНЫЕ ПРИЛАГАТЬ СИЛЫ, ЧТОБЫ УКРЕПИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ? ПОЧЕМУ НАЛИЧИЕ ИНВАЛИДНОСТИ ПОРОЙ ОКАЗЫВАЕТСЯ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА ВАЖНЕЕ, ЧЕМ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ?

Хождение по кругу

При выявлении серьезных заболеваний врачи обычно сами настоятельно рекомендуют пациентам обратиться в Бюро медико-социальной экспертизы (МСЭ) для оформления инвалидности. Это необходимо сделать не только для получения пенсионных выплат. МСЭ составляет индивидуальную программу реабилитации, при необходимости может оказать помощь в переобучении и поиске работы, направить на санаторно-курортное лечение. Людям с инвалидностью легче получить высокотехнологичную медицинскую помощь. Пациенты, действительно нуждающиеся в инвалидности, рано или поздно этот статус получают.

Но если понаблюдать за работой районных и городских МСЭ, то в них можно встретить людей, которым по объективным причинам в статусе инвалида было отказано, но смириться с этим они не могут. В течение долгих и долгих лет они ведут упорную изматывающую затяжную борьбу с МСЭ: обжалуют «отказные» решения, привлекают юристов, посещают все новых и новых врачей, чтобы найти более тяжелые заболевания и все-таки получить заветную «инвалидную корочку».

Если одна клиника отказывается пойти на поводу у пациента и не находит у него «инвалидизирующих» диагнозов, то он обращается в другую, в третью… Нередко люди пользуются услугами частных медицинских учреждений. Расходы, которые они несут из-за организации этих многочисленных экспертиз, существенно превышают сумму государственных пенсионных выплат при благоприятном исходе тяжбы.

Можно наблюдать и еще более странные ситуации. Основанием в отказе в инвалидности или в назначении более «легкой» группы (скажем, третьей вместо второй) во многих случаях является трудоспособность человека. Чтобы убедить «злых чиновников» из МСЭ в своей абсолютной нетрудоспособности, пациенты порой увольняются с хорошей, высокооплачиваемой работы, которую им вполне по силам выполнять, несмотря на имеющиеся проблемы со здоровьем.

Почему люди, с таким фанатизмом ведущие борьбу за то, чтобы их официально признали «тяжелобольными», не хотят стать здоровыми? Неужели статус инвалида важнее и престижнее, чем хорошее самочувствие и бодрость духа? Парадоксальность ситуации заключается в том, что многолетние тяжбы с МСЭ могут настолько подорвать физическое и психическое здоровье, что человек действительно становится инвалидом.

В медицинской психологии описанный феномен называется «аггравация» (от латинского слова *«aggravatio»* – «утяжеление»). Многолетние «борцы с МСЭ», как правило, не являются симулянтами, то есть они не придумывают, не симулируют свои болезни. На профессиональном языке таких пациентов называют аггравантами. Аггравантны на самом деле страдают от тех или иных заболеваний. Но они сознательно или бессознательно утяжеляют свои симптомы, ограничения и болевые ощущения.

Аггравантны наносят ущерб не только государственной социальной системе, которой приходится изобретать все новые, более точные и объективные, методики медико-социальной экспертизы, чтобы исключить неправомерное предоставление статуса инвалида и необоснованные пенсионные выплаты. В первую очередь они вредят самим себе, «пестуя» и культивируя в себе болезненное состояние, все глубже погружаясь в пучину болезни и лишая себя шанса на выздоровление, на полноценную жизнь.

Психологические причины аггравации могут быть различными. На этот путь встают не только индивидуумы, которые не хотят работать и любой ценой жаждут побыстрее начать получать пенсию. Часто дело совсем не в деньгах, тем более, что пенсионные выплаты в России на сегодняшний день являются довольно скромными.

«Статус инвалида для некоторых является своеобразной психологической защитой, оправданием их лени, личных и профессиональных неудач и даже неблаговидных поступков»,– резюмирует **Лев Гаврилов.**

СИМПТОМЫ СЕРДЕЧНЫХ НЕДУГОВ

ПО СТАТИСТИКЕ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ САМЫМИ РАСПРОСТРАНЕННЫМИ СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ. ОДНАКО НЕ ВСЕГДА ИХ ПРИЗНАКИ БЫВАЮТ ЯВНЫМИ И ОЧЕВИДНЫМИ.

Боль за грудиной, покалывания, чувство тяжести – эти симптомы сердечных недугов хорошо известны. Однако медики утверждают, что проявления тяжелых заболеваний миокарда могут быть и менее характерными. Какие из них должны насторожить человека, нам рассказала кардиолог **Ирина Арланова.**

Одышка

Чувство нехватки воздуха, когда человек ощущает себя «как рыба на берегу», нередко является признаком сердечного заболевания. Стоит насторожиться, если нехватка дыхания возникает при минимальной или не особенно серьезной активности – например, при подъеме на 3–4-й этаж без остановок, при условии ходьбы в обычном темпе.

Отеки тела

Обычно отеки рук или ног, одутловатость лица списывают на проблемы с почками. Однако часто эти проявления могут быть и следствием нарушения кровообращения из-за патологий миокарда. Как правило, «сердечные» отеки появляются в нижней части тела и становятся заметнее к вечеру. Если видны глубокие следы от носков или чулок, ощутимо увеличились в обхвате щиколотки, а также стали больше голени, нужно обратиться к врачу как можно быстрее.

Появление кашля

Застой крови в малом круге кровообращения нередко является причиной появления небольшого отека легких и сухого кашля, который иногда даже сопровождается ощущением удушья. При этом боли в области сердца могут вообще не беспокоить или быть очень незначительными. В запущенных случаях эта ситуация может закончиться острой дыхательной недостаточностью.

Повышение температуры

Если температура тела «подскакивает» беспричинно и нет симптомов простуды или других инфекций, стоит обратиться к кардиологу. Ведь такое проявление может указывать на развитие серьезных воспалительных заболеваний сердца, как, например, миокардит или эндокардита. Учтите, что «сердечная» температура имеет определенные признаки: даже незначительное повышение всегда сопровождается сильным ознобом. Она может длиться от двух недель до нескольких месяцев, причем ее выраженность может быть различной от 37,5 °С до высоких цифр (38 и более).

Онемение конечностей

Онемение руки, груди и даже нижней челюсти хотя и считается достаточно редким симптомом сердечной недостаточности, но все же иногда встречается. Причем многие игнорируют этот признак, надеясь, что он пройдет сам. На самом же деле это крайне тревожный сигнал, указывающий на ишемию миокарда, которая может закончиться инфарктом.

Боли в животе

Нередко сердечные патологии сопровождаются вовлечением в процесс блуждающего нерва. И тогда вполне можно обнаружить у больного симптомы пищевого отравления: тошноту, рвоту, резкие боли в области левого подреберья или правой половины живота, вздутие – избыточный тонус блуждающего нерва вынуждает кишечник работать активнее, чем требуется.

Психологические страхи

К признакам проблем с сердцем относят и такие психологические проявления, как постоянный страх смерти, тоска, беспокойство или слишком сильное возбуждение. Обычно это связано с изменением гормонального фона. Усилиться настрой может и из-за психологических особенностей человека – если он внушаем и обладает мягким характером.

Что делать при появлении «сердечных» симптомов?

Стоит сразу же обращаться к врачу, сделать ЭКГ и ЭХО-КГ, при необходимости пройти другие исследования.

ЧТОБ ИЗ НОСА НЕ ТЕКЛО

СЕЗОН ВИРУСОВ И ПРОСТУД ЕЩЕ НЕ НАСТУПИЛ, А ВЫ УЖЕ ШМЫГАЕТЕ НОСОМ? УВЫ, ВЫ НЕ ОДИНОКИ. У ХРОНИЧЕСКОГО НАСМОРКА МНОЖЕСТВО ПРИЧИН.

Полипы

Увеличенные в размере полипы, представляющие собой выпячивание слизистой оболочки полости носа и его придаточных пазух, подчас достигают таких размеров, что полностью перекрывают носовые ходы. В результате из-за постоянно заложенного носа у человека пропадает обоняние, притупляются вкусовые ощущения. К тому же при полипах возникают благоприятные условия для развития инфекционно-воспалительных заболеваний (гайморитов, бронхитов, альвеолитов).
Выход: на сегодняшний день существуют лишь симптоматические методы лечения полипоза, направленные на удаление полипов хирургическим путем и замедление процесса их роста. Успех оперативного лечения закрепляется использованием специальных гормональных спреев, которые препятствуют дальнейшему рецидиву болезни и не оказывают системного влияния на организм, действуя только в полости носа. Для профилактики обострений также назначают антигистаминные препараты.

Непролеченные зубы

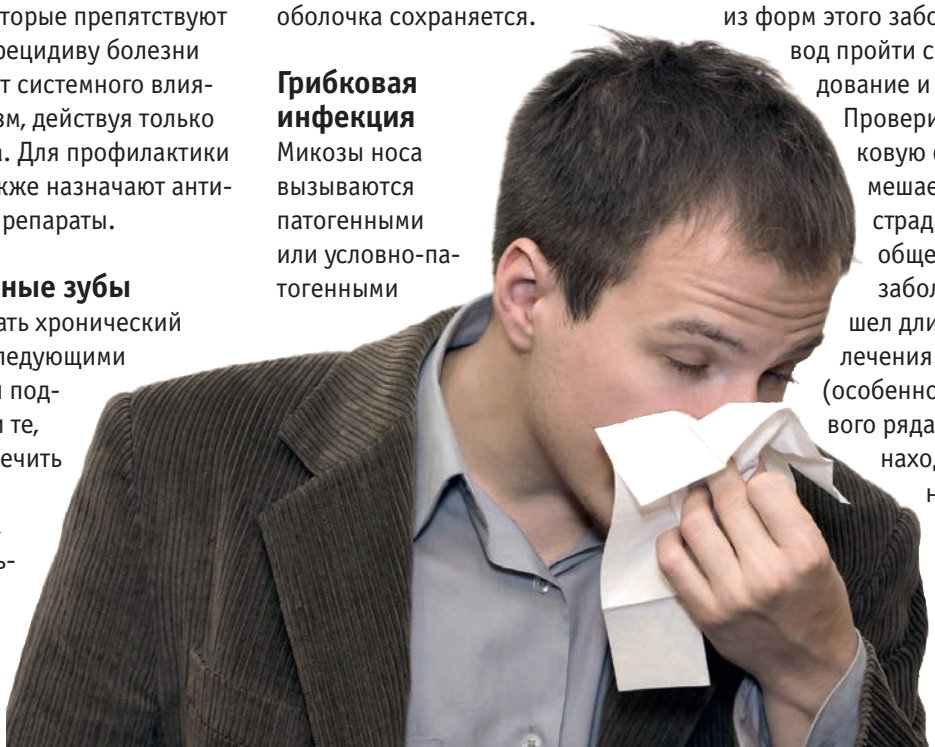
Риску заработать хронический насморк с последующими осложнениями подвергают себя и те, кто не любит лечить зубы. Опасная зона – шестой, седьмой и восьмой зубы верхней челюсти, корни которых «смотрят» в гайморовы пазухи. По мнению отоларингологов, любое воспаление одного из них в сочетании с насморком представляет собой взрывоопасную смесь.
Выход: пролечить кариес и другие стоматологические недуги.

Искривленная носовая перегородка

Чаще всего эта проблема встречается у мужской части населения. Как правило, в результате травмы (в том числе родовой). Искривленная носовая перегородка, нарушающая воздухообмен в пазухах носа, может быть С- или S-образной формы, а также с шипами или так называемыми костными гребнями. Все недостатки этой конструкции можно определить при простом осмотре у врача-отоларинголога, но в некоторых случаях понадобится рентгеновское исследование.
Выход: единственный метод лечения искривленной носовой перегородки – хирургический. Во время операции искривленные отделы перегородки носа удаляют. При этом покрывающая их слизистая оболочка сохраняется.

Грибковая инфекция

Микозы носа вызываются патогенными или условно-патогенными грибками, которые в принципе мирно сосуществуют с человеческим организмом, но при предрасполагающих факторах становятся опасными. Развитие лор-микозов в первую очередь провоцирует длительный прием антибиотиков. В результате существенно страдает нормальная микрофлора человека, а патогенная грибковая флора начинает усиленно размножаться.
Выход: лечить грибковую инфекцию зачастую гораздо сложнее, чем бактериальную. К тому же противогрибковые препараты не такие безобидные, как кажется. Поэтому без консультации со специалистом грибковое воспаление лечить нельзя. Лекарственной терапии обязательно должно предшествовать лабораторное исследование мазка из носа, а также рентгеновская или компьютерная томография пазух носа.
На предрасположенность к грибковой инфекции лор-органов могут указывать частые рецидивы урогенитального кандидоза, или печально известной «молочницы», которой страдают многие женщины. Если это про вас, знайте: вы в группе риска. И хотя напрямую с одного органа на другой микозы не передаются, наличие одной из форм этого заболевания – повод пройти серьезное обследование и лечение.
Провериться на грибковую флору не помешает и тем, кто страдает тяжелым общесоматическим заболеванием, прошел длительный курс лечения антибиотиками (особенно пенициллинового ряда), долгое время находился в отделении реанимации и интенсивной терапии.



ЙОГА ПРОТИВ ГАСТРИТА

ЕСЛИ НИ СЛИЗИСТЫЕ ОВСЯНЫЕ КИСЕЛИ ПО УТРАМ, НИ ЛЕКАРСТВА, НИ ЦЕЛЕБНЫЕ ВОДЫ КУРОРТОВ НЕ В СОСТОЯНИИ ИЗБАВИТЬ ВАС ОТ ГАСТРИТА, ЗНАЧИТ ПОРА БРАТЬ ДЕЛО В СВОИ РУКИ И ПОТРУДИТЬСЯ НАД ВЫЗДОРОВЛЕНИЕМ САМОСТОЯТЕЛЬНО!

На Западе предпочитают лечить болезни таблетками, на Востоке – более тонкими методами: йогой, медитацией, иголками, точечным массажем… А еще предлагают больному разобраться в себе и своих внутренних проблемах – часто именно наши невысказанные боли и обиды приводят к заболеваниям. В частности, к таким как гастрит. Как считают специалисты по психосоматике, воспаление слизистой оболочки желудка – это болезнь людей, которым недостает любви и признания. Причем такие люди вовсе не обязательно выглядят несчастными, робкими, ранимыми. Порой, наоборот, свою душевную уязвимость и одиночество они скрывают под довольно воинственным видом.

К таким лишний раз и не подойдешь – уж очень они агрессивны. А на самом деле – слабее детей. И точно так же нуждаются в любви и одобрении. Приглядитесь к себе или к своим близким: этот портрет вам никого не напоминает? Если в нем вы узнали себя, то попробуйте перестать конфликтовать со всем миром – откройтесь людям, хотя бы самым близким. Постарайтесь не обижаться сами и не обижайте других. И тогда, глядишь, гастрит перестанет вас «грызть». Если же кто-то из ваших близких страдает от «болезни нелюбви», чаще говорите ему о ваших добрых чувствах, о том, как он ценен, важен и незаменим в семье, на работе.

Но регулярно к гастроэнтерологу ходить все-таки необходимо – хотя бы для того, чтобы наслаждаться его удивлением: куда, мол, делся этот гастрит, который долгие годы ничего не брало?

Движением можно вылечить массу заболеваний. Гастрит – не исключение. Но есть важное дополнение: большие нагрузки при гастрите вредны. Ведь излишняя физическая активность тормозит моторные функции желудка и приводит к секреторной недостаточности органа. Но разумные нагрузки, наоборот, отлично помогают справиться с проблемами пищеварения. Один из лучших способов лечебной физкультуры – йога. Делайте ежедневно по 5–10 минут эти асаны, и боли в желудке перестанут вас донимать.

Дханурасана

Лягте на спину, согните ноги в коленях, чуть расставив при этом ноги, и упритесь ступнями в пол. Ухватитесь за голени руками, прогните спину, сделав подобие мостика, напрягая при этом мышцы пресса. Если сможете, выполните упражнение с сомкнутыми коленями – это эффективнее.

В течение упражнения выполните 7–8 качаний ногами влево-вправо.

Гэхуджангасана

Лягте на живот, поставьте ладони на уровне груди. Опираясь на руки, прогнитесь в талии и закиньте голову назад. Вернитесь в исходное положение.

Повторите 4–5 раз.

Пруштха валита ханумасана

Встаньте прямо. Отставьте левую ногу как можно дальше вперед, согнув ее в колене. Правая нога остается прямой. Поднимите соединенные ладонями руки над головой. Поверните корпус влево, затем – вправо. Выполните упражнение в обе стороны по 10–12 раз.

ВОЮЕМ С КАМНЯМИ

ЕСЛИ ВДРУГ У ДУМАЮЩЕГО ЧЕЛОВЕКА ОБНАРУЖИЛИ КАМНИ В ПОЧКАХ, ОН НАЧИНАЕТ РАЗМЫШЛЯТЬ И ПРИХОДИТ К ВЫВОДУ: ЕСЛИ КАМНИ ОБРАЗУЮТСЯ В РЕЗУЛЬТАТЕ НАРУШЕНИЯ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ, ЗНАЧИТ, ЭТОТ ПРОЦЕСС МОЖНО ЗАПУСТИТЬ ВСПЯТЬ.

Интернет пестрит огромным разнообразием рецептов: говорят, можно растворить камень пихтовым маслом, минеральной водой, кислыми соками и даже просто обычной водой. Что из этого правда, а что нет, рассказывает **Евгений Шпоть,** врач-уролог, кандидат медицинских наук, доцент кафедры урологии лечебного факультета Первого МГМУ им. И. М. Сеченова.

Литолитическая терапия – то есть растворение камней в почках и мочеточнике с помощью медикаментов – наиболее эффективна у пациентов с уратными камнями. Основа таких камней – соли мочевой кислоты.

Как отличить

При диагностике уратные камни хорошо видны на УЗИ, но, в отличие от других типов камней, не видны на рентгене, что связано с их невысокой плотностью. Точно сказать о составе камня можно, исследовав ранее отошедший или удаленный при операции камень. Анализом, подтверждающим наличие уратных камней, является pH-метрия, при которой кислотность мочи ниже нормы. Иногда для уточнения диагноза пациенту назначают компьютерную томограмму – с помощью этого исследования можно узнать плотность камня. Но это исследование делать не обязательно: если на УЗИ камень есть, а на рентгене нет и неоднократно определяется смещение pH мочи в сторону кислой, значит можно попробовать его растворить.

Мы диагностируем нефролитиаз (мочекаменную болезнь) только при условии, если обнаруженный камень имеет плотную структуру, составляет более 0,5 см в диаметре и имеет акустическую дорожку (то есть через него не проходит ультразвук). Если «нечто» в почке не соответствует этому описанию, это не камни. И диагноза «песок в почках» не существует. Обнаруженные на УЗИ маленькие «песчинки» могут оказаться просто сосудами, уплотненной клетчаткой или инкрустированными почечными сосочками. Если вам в поликлинике сказали про «песок», не спешите пить мочегонные. Следите за состоянием почек – делайте УЗИ раз в полгода. Таким образом в динамике можно определить, растет ли камень, или ваша почка просто так всегда выглядит на УЗИ.

Часто уратные камни возникают у пациентов с нарушенным пуриновым обменом, например при подагре, поэтому всем пациентам с подозрением на уратный нефролитиаз необходимо определять уровень мочевой кислоты в крови. Чтобы растворить уратный камень, надо понизить уровень мочевой кислоты – то есть повысить кислотно-щелочной баланс (pH): чтобы моча из кислой стала слабокислой или щелочной. Для этого назначаются цитратные препараты – щелочное питье. На растворение уратных камней требуется не менее 2 месяцев, а в зависимости от размера камня лечение может затянуться и до полугода. Поэтому при крупных уратных камнях (2 см и более) предпочтительнее сначала произвести сеанс дистанционного или контактного эндоскопического дробления с последующим растворением оставшихся мелких фрагментов. Важно сочетать такое лечение с правильно подобранной диетой и обильным питьем.

К сожалению, к нам чаще всего попадают люди, у которых камень «пошел», то есть отправился в путешествие из почки по мочеточнику. В таком случае времени на растворение уже нет. Ведь движение камня может сопровождаться почечной коликой, осложняться обструктивным пиелонефритом. Приходится принимать экстренные меры – тем или иным способом удалять камень, а затем растворять, по возможности, оставшиеся.

НЕ НАДО «ЗАКАРМЛИВАТЬ» МОЗГ

ЛИДИЯ ЮДИНА

ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В МОЗГЕ НАЧИНАЮТСЯ ОЧЕНЬ РАНО – УЖЕ В 30–40 ЛЕТ МОЗГ ТЕРЯЕТ МИЛЛИАРДЫ КЛЕТОК.

Рассказывает профессор **Леонид Лихтерман**, главный научный сотрудник Института нейрохирургии им. Н.Н. Бурденко, академик Нью-Йоркской академии наук.

– Леонид Болеславович, что происходит, когда мозг стареет, и в каком возрасте начинаются эти изменения?

– Возрастные изменения в мозге начинаются очень рано – уже в 30–40 лет мозг теряет миллиарды клеток. Но запас прочности у него настолько велик, что это еще никак не сказывается на нашей деятельности. С возрастом процесс становится более интенсивным. После 70 лет активная гибель нейронов приводит к тому, что масса мозга уменьшается. А поскольку природа не терпит пустоты, происходит замещение погибших нейронов (массы мозга) цереброспинальной жидкостью. Однако запасы нейронов природой заложены с таким избытком, что даже подобные сверхпотери обычно не приводят ни к снижению мозговой работоспособности, ни к потере памяти. Теоретически в норме человек даже в 100-летнем возрасте должен сохранять ясный ум.

– Но на практике этим могут похвастаться очень немногие пожилые люди…

– Наиболее выраженное, быстро прогрессирующее старческое слабоумие обычно отмечается при наличии болезней, поражающих память и интеллект,– Альцгеймера и Паркинсона, при которых происходит апоптоз нейронов (распространенная гибель). Это приводит к оскудению психической деятельности человека: нарушению памяти (особенно «близкой» – в результате человек прекрасно помнит события 20-летней давности и при этом не знает, выключил ли он газ и куда положил ключи). При глубокой стадии болезни человек перестает понимать прочитанное, услышанное, не может вспомнить свой адрес и квартиру и нуждается в провожатых. При болезни Паркинсона – постепенно теряет способность полностью управлять движениями тела. Это заболевание также со временем приводит к эмоциональным нарушениям, ограничению круга общения и интересов пациента и слабоумию.

– Получается, что возрастные изменения «на роду написаны»?

– Только для людей с генетической предрасположенностью. В последнее время число пациентов, страдающих болезнями Альцгеймера и Паркинсона, действительно резко выросло, но это объясняется увеличением продолжительности жизни. Эти болезни стартуют в старости – раньше многие люди просто не доживали до такого возраста.

На самом деле людей с генетически обусловленным слабоумием не так много. Гораздо чаще у пожилых людей встречаются формы слабоумия, связанные с сосудистыми нарушениями. С возрастом сосуды уплотняются, на стенках откладывается кальций, из-за чего они пропускают меньше крови. Все это приводит к нарушению интеллекта, памяти, активности, ориентации. Эти нарушения легко предотвратить. Атеросклероз (особенно ранний) напрямую связан с нездоровым образом жизни (злоупотреблением жирной пищей, употреблением алкоголя, который провоцирует волчий аппетит, недостатком сна).

Как врач, я часто встречаю 25–30-летних пациентов с мозгом, как у древних стариков. Обычно такое происходит при длительном отравлении мозга. Он восприимчив к загрязнению воздуха, к жесткой воде с наличием тяжелых металлов. Крайне негативно действует на мозг хроническая интоксикация организма (часто она возникает при болезнях легких и почек).

Но сильнее мозг «выносят» алкоголь и наркотики. Их употребление приводит к быстрым и необратимым изменениям и к досрочному старению мозга.

Человек бессилен перед плохой экологией и перед генетикой, но он может вести такой образ жизни, который позволит сохранить полноценное функционирование головного мозга, а значит, свое интеллектуальное и творческое долголетие.

– Что, помимо здорового образа жизни, помогает сохранить светлый ум?

– Сохранение мозга не требует каких-то особых героических усилий. Для развития и нормальной работы ему нужны простые вещи – здоровый образ и ритм жизни, режим дня. Как воздух, мозгу необходимы двигательная активность и работа мышц: зарядка, прогулки – пешие, велосипедные, лыжные, которые тонизируют мозг, повышают его сопротивляемость и работоспособность. Мозг угнетают однообразие и негатив; он требует приятных эмоций и смены впечатлений (чувств и картинок перед глазами). Абсо-

лютно необходима для нормального функционирования мозга умственная нагрузка, которая дает нужные напряжение и удовлетворение.

– С какого возраста надо начинать профилактику старческого слабоумия?

– Нас с детства приучают заботиться о здоровье тела. И о головном мозге тоже нужно заботиться с раннего детства. Мозг, как важнейший человеческий орган, требует развития на протяжении всей жизни. Ребенок должен быть не только своевременно обучен чтению и письму, но он должен расширять и обогащать свое представление о мире – ходить в музеи, театры, ездить на экскурсии и т. д. Все это тонизирует мозг и повышает его работоспособность. Но и взрослый человек никогда не должен прекращать этой работы – у него должно быть хобби, он должен постоянно «будить» мозг, подпитывая его новыми знаниями и впечатлениями.

– Многие люди принимают специальные препараты, улучшающие мозговую деятельность. Даже некоторые врачи советуют принимать их в периоды «мозговых штурмов» – перед экзаменами, ответственными совещаниями и т. д.

– Препараты, улучшающие мозговую деятельность, предназначены для больных – в частности, с сосудистыми заболеваниями мозга. Остальные люди не нуждаются в препаратах для улучшения мозговой деятельности. То, что мозг в период повышенного умственного напряжения нужно стимулировать,– величайшее заблуждение. «Перетрудить» голову умственной деятельностью невозможно! Более того – мозг любит напряжение. Достаточно вспомнить великих людей, которые прожили долгую жизнь и до старости сохранили ясный ум. Физиолог Иван Павлов, писатель Бернард Шоу, дирижер Евгений Светланов – все они работали фактически на износ, но мозг откликается на это с благодарностью, так как повышенные умственные нагрузки закаляют его и делают более пластичным. А закаленный мозг перенесет любые нагрузки. Очень важно удовлетворение от своей деятельности – это лучшая награда для мозга, он испытывает огромное удовольствие от свершений и не нуждается в дополнительных лекарственных стимулах.

– Одни говорят, что художник должен быть голодным. Другие считают, что мозг нужно «подкармливать», иначе голова работать не будет.

– Дополнительная «подкормка» мозгу, точно, не нужна. Когда желудок перегружен пищей, кровь отливает от головного мозга и приливает к желудку, чтобы перерабатывать пищу. Это не идет на пользу умственной деятельности. Не случайно говорят, что сытое брюхо к учению глухо. Голод также блокирует умственную деятельность, поскольку голодный человек не может думать ни о чем, кроме еды.

Поэтому люди умственного труда должны питаться умеренно и отдавать предпочтение легкой пище – рыбе, овощам, фруктам, кашам. В этом случае мозг будет хорошо кровоснабжаться и работать с максимальной эффективностью. Вопреки распространенному мнению, «любимой пищи» у мозга нет. Поэтому закармливать его конфетами или грецкими орехами не обязательно.

– В какой ситуации хорошо думается? Принято считать, что лучшие решения рождаются в стрессовых ситуациях.

– Кратковременный стресс действительно тонизирует организм и мобилизует умственную деятельность. Но длительные хронические стрессы поглощают массу нервной энергии и истощают мозг. Поэтому для плодотворной работы нужна нормальная рабочая обстановка – в меру комфортная, но не слишком расслабляющая. Если в коллективе царит нервная атмосфера или его возглавляет человек с непредсказуемым характером, вряд ли команда добьется хороших результатов.

СОЗДАНИЕ СТИЛЬНОГО ОБРАЗА

КАК ДОЛЖНА ВЫГЛЯДЕТЬ СОВРЕМЕННАЯ ГОРОЖАНКА? КАКИЕ ПРИЧЕСКИ АКТУАЛЬНЫ И КАК ПОДОБРАТЬ ПАРФЮМЕРИЮ К НОВОМУ ОБРАЗУ? МЫ СОБРАЛИ МНЕНИЯ ЭКСПЕРТОВ ОТ МОДЫ.

Радикально настроенным женщинам стилисты советуют не устраивать тотальную чистку гардероба с безжалостным уничтожением некогда любимых вещей. По их мнению, лучше подобрать к уже имеющейся базе новые элементы, которые позволят создать необычный образ.

По словам **Владимира Бухинника,** известного художника по костюму театра и кино, этой зимой дизайнеры предложили несколько трендов, которые достаточно давно не появлялись на подиумах.

Так, например, сейчас очень актуально то, что последние пять лет считалось дурным тоном, а именно, – иметь одежду и аксессуары одного цвета или из одного материала. «Мода по-прежнему шаловлива. Искрометный тренд сезона – это одежда из кожи. Остро модно будет смотреться комплект, составленный из кожаных брюк, кожаного жакета, кожаных сапог и шляпы. В моде то, что называется total look»,– поясняет он.

По словам дизайнера, эта тенденция воплощается также в некоторых принтах: модницам предстоит подбирать под платье перчатки и сумочку похожей расцветки. «В новом сезоне действует правило: аксессуары должны сочетаться. Раньше считалось: чем ярче человек одет, чем более разнообразны элементы его костюма, тем интереснее. Теперь все по-другому. К примеру, к полосатой блузе можно смело подбирать сумки и туфли в полоску»,– говорит Владимир Бухинник, отмечая, что мода предлагает абсолютно разные цветовые решения.

Что касается аксессуаров, то актуален будет снуд – трикотажный шарф-труба, который пришел к нам из моды 1980–1990-х годов. Бандо – текстильные повязки – украсят женские головы в более теплое время. Но главным хитом сезона, по мнению Владимира Бухинника, станут маленькие шляпки-таблетки. Женскую шляпку без полей, с круглой или овальной цилиндрической тульей, в этом сезоне предложила **Вивьен Вествуд,** в коллекциях которой прослеживается смесь панка и ретро.

Мода на яркие цвета перешла и в сферу парикмахерского искусства. По словам **Василия Захарова**, топ-стилиста компании WELLA, владельца сети салонов и собственной учебной студии, цветовая палитра в новом сезоне стала экстремальных неоновых оттенков. Смелые женщины, не боящиеся экспериментов, могут себе позволить не только подобрать аксессуары к цвету любимого костюма, но и окрасить в этот цвет волосы.

«Последнее время господствовали классические окрасы спокойных тонов – монохромное слияние цветов. В моду этого сезона парикмахеры привнесли смелые цвета»,– пояснил он.

Что же касается причесок, то стилисты предлагают здоровый взгляд на классику 1970-х годов. По-прежнему в моде остаются

косы, как натуральные, так и искусственные. Единственное отличие: если раньше они были слегка распущены, растрепаны, то сейчас косы, аккуратно заплетенные, выглядят более стильно.

Завершающим штрихом в создании образа станет правильно подобранный парфюм. Власть запаха понимали еще во времена Клеопатры. Тогда царица Египта благодаря женским хитростям вводила в заблуждение многих полководцев. Дело в том, что, согласно историческим источникам, она принимала молочные ванны, а запах молока, как известно, успокаивает собеседника, создает представление, что перед ним ребенок. Так и военачальники не чувствовали угрозы, исходящей от властной и целеустремленной женщины.

Полина Витенко, специалист по ароматам салонов селективной парфюмерии, советует перед покупкой парфюмерии определиться, какой образ вы хотите создать.

К примеру, для бизнес-леди подойдут ароматы ладана. Это символ, который выделяет человека, наделенного большой властью.

Если же вы хотите придать себе немного весеннего настроения, то стоит вооружиться цитрусовыми ароматами: запахами лимона, мандарина, лайма. Для роковой женщины подойдет парфюмерия с нотами туберозы. Магическую силу этого растения отмечали еще в древней Италии.

Что же касается зимних трендов, то парфюмеры подготовили специальные фруктовые запахи.

«В моде также винтажная французская классика. Характерные аккорды Guerlain, ландышей, которые были в моде сто лет назад, сейчас вновь возвращаются, потеряв, правда, винтажную мускусность, сундучность, некую древесность»,– рассказывает Полина Витенко.

По словам эксперта, такая парфюмерия накладывает определенный отпечаток на культуру ее ношения. Стоит помнить: никаких духов до наступления темноты! Только парфюмированная и туалетная вода, сочетающаяся с использованием банной линии, кремов для тела. Что же касается правил нанесения, то духи стоит прикладывать к пульсирующим зонам. Фраза о том, что их нужно наносить на те места, куда вы хотите, чтобы вас поцеловали, ошибочна. «Лучше этого не делать. Духи горчат»,– отмечает эксперт.

ВТОРАЯ ЖИЗНЬ ВЕЩЕЙ

ХОТИТЕ РАСЧИСТИТЬ КЛАДОВКУ, БАЛКОН, ГАРАЖ ИЛИ САРАЙ, ВЫБРОСИТЬ СТАРЫЙ ШКАФ И НАДОЕВШУЮ ОДЕЖДУ? НЕ СПЕШИТЕ ИЗБАВЛЯТЬСЯ ОТ ВСЕГО СРАЗУ. МЫ ПОДСКАЖЕМ, КАКИЕ ВЕЩИ, ТОЧНО, НЕ СТОИТ ВЫБРАСЫВАТЬ.

Чемодан

Чемодан, изготовленный из фанеры (такие делали в 1950–1970-х годах), может быть просто красивым предметом интерьера, если поставить его в угол, сделав центром стильной композиции.
Чемодан в плохом состоянии можно покрыть аэрозольной краской, а также переделать, прикрутив ножки: получится уютный кофейный столик с отделением для хранения книжек, пультов или зарядных устройств; банкетка у кровати для подушек и пледов; отличная лежанка для маленькой собачки или кота. Не забудьте внутрь чемодана постелить что-нибудь мягкое и теплое.

Книжные полки

Полки можно легко обновить с помощью шкурки, грунтовки и краски. Полки можно: повесить в прихожей, прикрутив к одной из сторон несколько крючков и превратив их тем самым в вешалку для верхней одежды; поставить, перевернув набок, в коридоре вместо банкетки и хранить обувь; использовать в больших шкафах-гардеробах вместо дополнительных секций.

Садовые грабли

Проверьте: нет ли в дачном сарае лишних или сломанных граблей. Их нужно снять с черенка, почистить от ржавчины и, если хочется, перекрасить. После смело вешайте грабли на стену.
Повесить можно: около кухонной плиты вместо крючков для кухонных принадлежностей – половников, шумовок и лопаток; в спальне – для хранения бус, браслетиков и ремешков; в столовой – вместо барной подвески для винных бокалов и рюмок; в прихожей – для зонтов, ключей или поводка.

Трикотаж и футболки

Футболки с пятнами, дырками или просто успевшие надоесть найдутся у каждого. Из них делают трикотажную пряжу, для которой понадобятся только ножницы. Футболка разрезается на полосы шириной 2–3 см, получается целая лента. Ее скатывают в клубок, а затем большими спицами вяжут: прекрасные коврики для прихожей, спальни или ванной комнаты (особенно красиво смотрятся белоснежные коврики для ванной); сидушки на стулья и кресла; украшения на шею или пояса.
Также из футболок можно сделать замечательную игрушку для собаки, симпатичные кисти, подхваты для штор или хозяйственную сумку.

Глобус

Картонный глобус можно использовать вместо абажура. Снимите его с подставки и разрежьте макетным ножом (используйте параллели на глобусе как ориентир, это удобно). Затем приложите к верхней части глобуса ламповый патрон, обведите его карандашом и прорежьте для него отверстие. Чтобы света было больше, с помощью дрели просверлите отверстия в глобусе, обозначая по контуру континенты, страны и столицы городов.

Дверь

Ищете для себя рабочий стол или парту для ребенка? Сделайте столешницу из дверного полотна и прикрутите к ней ножки. Это совсем несложно. Одно замечание: дверь должна быть прочной.

Велосипедные колеса

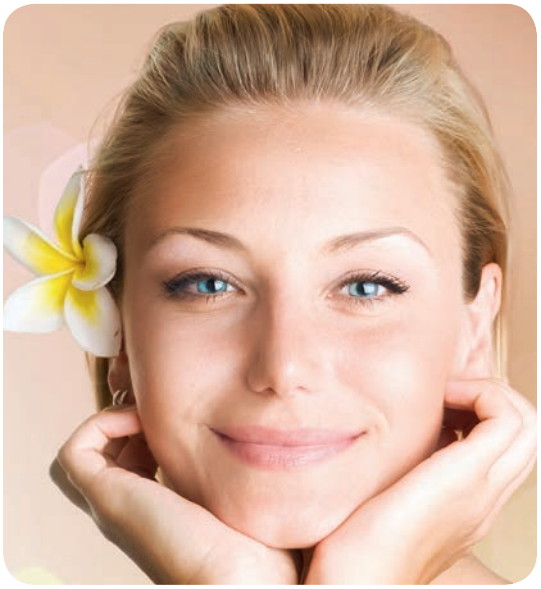
Помните сказку Сутеева про разные колеса? Предлагаем свои варианты использования колеса вместо часов на стене. Цифры можно использовать те, которые обычно покупают для квартирного номера; колесо-светильник (для футуристических и индустриальных интерьеров); колесо – подвеска в кухне для кастрюль и сковородок, очень красиво будет смотреться над кухонной столешницей или над островком.

Винные пробки

Нужная в хозяйстве вещь. Если склеить их вместе в несколько рядов или пропустить сквозь леску и стянуть, можно сделать: подставку под горячее; доску напоминаний, которую вешают на стену; многоразовую пробку для оливкового масла, уксуса и других жидкостей.
Нужно просто вкрутить в винную пробку симпатичную декоративную ручку от комода.

ПУТЬ К КРАСИВОЙ КОЖЕ

КРАСИВАЯ КОЖА – ЭТО НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОРОГУЩИЕ КРЕМЫ, ПРОЦЕДУРЫ В САЛОНАХ КРАСОТЫ И ГЕНЕТИКА. ГЛАВНОЕ – ИЗМЕНИТЬ СВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.



Шаг 1. Увлажняющее питание

Думаете, увлажнять кожу можно только снаружи – кремами, тониками и прочей косметикой?
Вот и нет. Некоторые виды жиров способны улучшить питание кожи и увлажнить ее изнутри, например, жирные кислоты омега-3, содержащиеся в рыбе, грецких орехах, семени льна и зеленых овощах. Добавьте сюда яйца и зелень – в них есть полезные омега-6 и эйкозапентаеновая кислота, которая снижает раздражимость кожных покровов и улучшает подкожное питание.
А вот жирное мясо, жареная пища и полуфабрикаты, наоборот, полны вредными жирами – от них коже обеспечена сухость, воспаления, трещины и преждевременное старение. Если отказаться совсем от этих «вредностей» вы не можете, попробуйте снизить их отрицательное воздействие, добавляя в пищу лук, имбирь и куркуму и принимая витамин Е и цинк.

Шаг 2. «Нет» перееданию

Недавнее исследование, опубликованное в «Журнале о клинической эндокринологии и метаболизме», показало, что снижение потребления калорий помогает продлить молодость кожи. Дело в том, что разрушению клеток и повреждению ДНК в нашем организме до поры до времени мешает гормон мелатонин. Вырабатывается он во время сна, но с возрастом продукция гормона постепенно снижается, что и запускает процесс старения. Однако заметное сокращение питания стимулирует выработку мелатонина, не говоря уже о других полезных для организма последствиях.
При этом авторы открытия не советуют браться за калькулятор и судорожно подсчитывать содержание жиров, белков и углеводов в том, что вы едите. Просто соблюдайте такое простое правило питания: при каждом приеме пищи половину своей тарелки заполняйте овощами, четверть – белками (мясом или яйцами) и еще четверть – углеводистой едой (крупа, макароны, хлеб). При этом углеводы должны быть «медленными» (это изделия из цельнозерновой муки или коричневый рис), а не «быстрыми», как в сладкой сдобе, обычном хлебе или картофеле. Если едите мясо, размер порции не должен превышать размер вашей ладони, при этом красное мясо можно потреблять не чаще двух раз в неделю. А вот морепродуктов лучше есть побольше – трижды в неделю, как минимум.
И ни в коем случае не истощайте себя постоянными диетами: голодание так же плохо сказывается на коже, как курение и алкоголь.

Шаг 3. Выбираем мыло

Выбирать продукты мы вроде бы, уже научились – знаем, что такое калории, сколько и каких должно быть жиров, чем вредны углеводы и т. д. Но вот косметику и гигиенические средства многие по-прежнему выбирают по запаху – а ведь это все равно, что «накормить» свою кожу первым попавшимся полуфабрикатом.
Между тем абсолютное большинство шампуней, гелей, очищающих пенок и т. п. содержат вредные для кожи компоненты. Самый распространенный из них – лорел сульфат натрия (Sodium Lauryl Sulfate), который сушит кожу, проникает в ее глубокие слои и нарушает защитную функцию. Обратите внимание: в составе каждого второго гигиенического средства он указан на первом месте, то есть содержится в максимальной доле. Тогда как всякие масла и экстракты, которые производитель выносит на видные места на этикетке и позиционирует как чудо-панацею от всего, указаны в конце списка, то есть и в продукте их минимум.
В общем, ищите этикетки без этого компонента на первых позициях.
Еще одна важная строчка, которую надо искать на упаковке крема или лосьона – это SPF, то есть степень защиты от ультрафиолетовых лучей. И летом и зимой, и утром и вечером УФ-излучение разрушает клетки нашей кожи, способствуя образованию морщин и пигментных пятен. Поэтому солнцезащитный элемент необходим не только средствам для загара.

ЗАМЕНА ПРИВЫЧНОЙ КОСМЕТИКИ

ЦЕНЫ НА КОСМЕТИКУ ЗА ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ СИЛЬНО ВЫРОСЛИ, ВЕДЬ БÓЛЬШАЯ ЧАСТЬ ЕЕ АССОРТИМЕНТА – ЭТО ИМПОРТ ЛИБО ОТЕЧЕСТВЕННАЯ «СБОРКА» ИЗ ИМПОРТНЫХ КОМПОНЕНТОВ. ОДНАКО КРИЗИС – ЭТО НЕ ПОВОД ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ УХОДА ЗА СОБОЙ. ИЩИТЕ ЗАМЕНУ ПРИВЫЧНЫМ СРЕДСТВАМ.

Шампунь

Если вы еще никогда не пробовали сухие шампуни для волос, теперь самое время. Нет, не потому, что они дешевле привычных. Вся прелесть сухих шампуней в том, что, кроме мгновенного очищения волос и кожи головы, они придают прическе превосходный объем без мусса, лака и прочих укладочных средств. Налицо – экономия денег, времени и сил.

Выбираем лучшее средство для мытья головы

Кстати, можно сэкономить еще больше, если вместо сухого шампуня использовать любую адсорбирующую жир пудру, которая есть у вас под рукой. Например, кукурузный крахмал, детский тальк или пищевую соду. Порошок нужно, не жалея, нанести на корни волос, подождать 5 минут, после чего тщательно вычесать его обычной щеткой.

Помада и румяна

Выбирая помаду, смотрите в сторону марок, предлагающих средства «два в одном», которыми можно не только красить губы, но и использовать как румяна. Это не только экономично, но еще и выглядит здорово, так как вместе оттенки смотрятся идеально.
Стоит обратить особое внимание на тинты – жидкие пигменты, которые также предназначенные и для губ, и для щек. Их особенность – потрясающая стойкость.

Тени для век

Качественные тени для век стоят дорого. Выход есть – купите хорошую базу под тени. Одну. Дорогую. И сколько угодно дешевых теней. Они будут ложиться и держаться так же великолепно, как и дорогие.

Карандаш и «скульптор»

Карандаш для бровей? Скульптурирующая пудра? Вещи нужные, но вполне заменимые… при помощи обычных серо-коричневых теней, которые, кстати, весьма неплохо смотрятся и в повседневном макияже глаз. Выбирайте нейтральные оттенки без перламутра, смешивайте при необходимости тени с пудрой, наносите влажной или сухой кистью.

Крем и духи

Кризис – самое время вспомнить, что покупать оптом дешевле. Отправляйтесь в магазин и сравните: крем в баночке 100 мл стоит не в два, а, как максимум, в полтора раза дороже, чем точно такой же, но в упаковке 50 мл. Если это проверенный и любимый продукт, не мелочитесь – и в итоге потратите меньше.

Бритвы

Чем заменить бритву? Выбираем лучший способ депиляции. Одноразовые станки с припиской «для женского бритья» стоят дорого, а гламурные розовые бритвы со сменными блоками с гелевыми подушечками – еще дороже. Тогда, может, не стоит гнаться за якобы женским аксессуаром?
А еще кризис – это повод наконец раскошелиться и купить хороший эпилятор или электрическую бритву. Через год покупка окупится с лихвой.

Маникюр

Список специальной косметики для маникюра огромен. Если ваши ногти требуют тщательного ухода, но денег на все эти баночки не хватает – ищите средства «всё в одном». Такие чаще всего встречаются в европейском масс-маркете.

«ПОДКОРМИТЕ» КОЖУ СКРАБОМ

ОДНА ИЗ ГЛАВНЫХ ПРИЧИН СТАРЕНИЯ КОЖИ – ЗАМЕДЛЕНИЕ ОБНОВЛЕНИЯ КЛЕТОК ЭПИДЕРМИСА. ЧЕМ СТАРШЕ МЫ СТАНОВИМСЯ, ТЕМ МЕДЛЕННЕЕ ОТШЕЛУШИВАЮТСЯ ОТМЕРШИЕ КЛЕТКИ.

Кожа становится неровной, шероховатой, а морщины углубляются. Обмануть природу и помочь коже засиять – просто! Достаточно сделать своими руками скраб, не уступающий по качеству профессиональным прототипам.
Обожаете аромат свежемолотого кофе? Готовы пить его литрами, но после не можете уснуть? Побалуйте себя перед сном питательным кофейным скрабом, который не только обновит вашу кожу, но и создаст хорошее настроение.
Рецепт: стакан свежемолотого кофе (в целях экономии можно использовать кофейную гущу) смешайте с любым молочком для тела. Нанесите на чистую влажную кожу круговыми движениями. Смойте прохладной водой.

Нежнее нежного

Кожа лица одновременно очень плотная и очень нежная. И, конечно, тоже нуждается в регулярных пилингах. Важно, чтобы отшелушивающие процедуры в этой зоне не травмировали кожу, особенно это касается кожи с куперозом. Помните: нельзя делать скрабирование лица при акне с открытыми воспалениями, так как это увеличивает риск распространения гнойничков.
Рецепт: разомните половинку спелого авокадо, добавьте пару ложек овсяной муки или овсянки мелкого помола, ложку меда. Помассируйте лицо, оставьте на десять минут. При жирной коже в скраб можно добавить яичный белок, при сухой – желток.

Право волоса

Кожа головы нуждается в отшелушивании едва ли не больше, чем все остальное тело.
Избыток укладочных средств, особенно с силиконами, закупоривает поры кожи головы, в результате луковицы лишаются доступа кислорода, а питательные маски не работают, так как просто не могут проникнуть к месту назначения. Выход – скраб для кожи головы.
Рецепт: смешайте в равных пропорциях коричневый сахар и масло, желательно репейное, касторовое или крапивное. Нанесите скраб на кожу головы и тщательно ее помассируйте. Смойте шампунем. Повторяйте процедуру раз в неделю.

Как у младенца

В мировом бестселлере «Унесенные ветром» Мамушка запрещала своей подопечной Скарлетт О'Хара облокачиваться на стол не только из соображений этикета, но и потому что локти от этого могут загрубеть. Действительно, кожа на локтях, на стопах и, особенно на пятках, – самая «дубовая». Если не ухаживать за этими областями, огрубение может усугубиться – появятся трещины. Чтобы этого избежать, один-два раза в неделю круговыми движениями обрабатывайте эти зоны скрабом из морской соли и меда.
Желательно делать это на распаренной коже, после того как вы уже понежились в теплой ванне. Соль отшелушит отмершие клетки, а мед смягчит кожу и доставит в нее питательные вещества.
Рецепт: скраб из овсянки. В полстакана жидкого подогретого меда всыпьте 5 ст. л. морской соли среднего помола, быстро перемешайте, чтобы крупинки соли не успели раствориться. Если кожа на пятках очень жесткая, можно добавить сок половинки лимона.

Без целлюлита

Худеть – это здорово! А вот провисшая после похудения кожа и растяжки (неизбежные спутники похудения) – это совсем не здорово. Можно смириться, а можно сделать скраб на основе бодяги. Правда, применять его нужно локально, только на проблемных зонах.
Рецепт: смешайте порошок бодяги с гелем для душа в соотношении 1:1, наносите на проблемные зоны массажными движениями раз в три дня в течение месяца. После процедуры обязательно используйте питательный крем для тела.

ТРЕВОГА – ОТВЕТ ОРГАНИЗМА НА СТРЕСС

ПОСТОЯННО ИСПЫТЫВАЕТЕ ТРЕВОГУ? ОНА МОЖЕТ НАНЕСТИ СЕРЬЕЗНЫЙ УРОН ЗДОРОВЬЮ – НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ВИЗИТ К ВРАЧУ.

Эксперт – ведущий научный сотрудник НИО неврологии НИЦ Первого МГМУ им. И. М. Сеченова, доктор медицинских наук Елена Акарачкова.

Если спросить, что такое тревога, большинство людей ответят: неприятное чувство, которое возникает, если находишься в неопределенной ситуации или кажется, что случится что-то плохое.

Врачи вкладывают в это слово иной смысл. Тревога – особая реакция нервной системы, которую мудрая природа придумала не просто так. Это первый ответ организма на стресс. При ее появлении у человека, попавшего в стрессовую ситуацию, немного поднимается давление, сокращаются мышцы, учащаются сердцебиение и дыхание. Другими словами, организм мобилизуется, чтобы мы нашли выход из положения.

Получается, что тревога даже полезна. Но есть нюанс: когда стрессовое воздействие закончилось, она должна исчезать. Если этого не происходит, тревогу уже нельзя считать нормой. Как и в тех случаях, когда она не связана с какими-то событиями.

Если такое состояние затягивается на месяц или больше, то оно наносит вред здоровью. При длительной тревоге, как и при кратковременной, организм мобилизуется. Но постоянно работать в экстренном режиме он не может, поэтому дает сбои.

Порочный круг

Чаще всего страдает сердечно-сосудистая система: возникает тахикардия, скачет давление.

Нередко появляется чувство нехватки воздуха, першение в горле, в некоторых случаях симптомы могут напоминать даже приступы бронхиальной астмы.

Довольно распространенное явление – боли в животе. Некоторые сталкиваются с «медвежьей» болезнью – настойчивыми позывами сходить в туалет по-большому, или учащенным мочеиспусканием. У людей, долго находящихся в тревоге, температура к вечеру может регулярно подниматься до 37,2–37,3 °С, сильно увеличивается потливость. Если эти симптомы возникают регулярно, формируется порочный круг. Недомогание повышает и без того высокий уровень тревоги, и это провоцирует новый виток плохого самочувствия.

Тревогу может усиливать и то, что человек не понимает, что с ним происходит. Из-за недомоганий он идет обследоваться, но отклонений у него не выявляют. Затрудненное дыхание и температура есть, а пневмонии нет. В туалет приходится бегать по два раза за час, а почки в порядке…

Впрочем, анализы остаются хорошими лишь до поры. Скачки давления на фоне тревоги со временем перерастают в настоящую гипертоническую болезнь, а периодические спазмы в желудке превращаются в гастрит.

Существуют и другие факторы, из-за которых тревожные состояния приводят к болезням.

При тревожных расстройствах всегда возникают проблемы со сном. В результате нарушаются биоритмы, что ведет к сбоям в пищеварении, обмене веществ, работе нервной системы.

Часто нарушается и пищевое поведение: стремясь преодолеть тревогу, человек начинает переедать, отдает предпочтение лакомствам. Из-за этого увеличивается вес, уровень глюкозы в крови, нарушается обмен холестерина. В итоге растет риск метаболического синдрома, сахарного диабета и атеросклероза. А они повышают вероятность инфарктов и инсультов.

Если тревога не отпускает, нужно обратиться к неврологу. Лечение всегда комплексное. Не получится обойтись только успокаивающими средствами, в том числе популярными безрецептурными препаратами для преодоления стресса. Они неплохо помогают людям, у которых ситуационная тревога вызвана теми или иными событиями. Если же она стала хронической, эффекта не будет, или он будет коротким, после чего расстройство вернется с новой силой. Необхо-

димы другие, более эффективные препараты, подобрать которые может только врач. Настройтесь на длительное лечение – около двух месяцев уходит только на то, чтобы определить, что средство подходит данному пациенту.
Помимо этого, требуется психологическая поддержка. Хорошо, если есть возможность поработать с психологом или с психотерапевтом. Если нет, нужно найти близкого человека, с которым вы можете делиться переживаниями.
Полезно обучиться методикам биологической обратной связи, которая помогает избавляться от ощущения тревоги, воздействуя на тело. Используйте методы психологической релаксации, глубокого дыхания.
И конечно, чтобы нервная система хорошо работала, нужны ресурсы. Организму неоткуда будет их взять, если вы не соблюдаете режим работы и отдыха, неправильно питаетесь и мало двигаетесь

ДРУЖБА – ЭТО:

Залог долголетия

Пожилые люди, которые активно поддерживают связь с друзьями, живут заметно дольше тех, кто давно растерял всех приятелей. Почему так происходит? Ученые подозревают, что хорошие друзья отвлекают человека от вредных привычек. Ведь, согласно статистике, одинокие люди – самые злостные курильщики, да и от болезней, связанных с употреблением алкоголя, они умирают почти в пять раз чаще, чем те, кто может похвастаться наличием друзей. Кроме того, дружба помогает предотвратить депрессию и повысить самооценку, что тоже немаловажно для сохранения здоровья в пожилом возрасте.

Средство против рака

Ученые из США обнаружили, что дружба может помочь победить рак. Исследователи наблюдали за женщинами, со злокачественными опухолями яичников. У больных, которым друзья и знакомые оказывали больше поддержки, уровень белка, связанный с агрессивной формой рака, был значительно ниже, чем у тех, кто пытался справиться с болезнью без всякой поддержки. Аналогичное исследование ученые провели среди женщин с раком молочной железы. Те из них, кто активно общался с друзьями, в среднем прожили в два раза дольше тех, кто этого не делал.

Лекарство от стресса

Ученые из США провели любопытный эксперимент. В ходе него испытуемым специально создавали различные стрессовые ситуации. Участники, рядом с которыми находился их друг, имели артериальное давление ниже, чем те, кому пришлось переживать стресс в одиночестве. По условиям эксперимента, друг ничего не должен был говорить. Оказалось, что для снижения давления было достаточно лишь простого присутствия хорошего приятеля.

Защита для сердца

Наличие друзей благотворно влияет на сердечный ритм. К такому выводу пришли ученые из Канады. Они провели исследование среди студентов-иностранцев, приехавших учиться в Монреаль. В течение пяти месяцев регулярно оценивали сердечный ритм испытуемых. Оказалось, что лишь те добровольцы, которым удалось найти друзей сразу после переезда на новое место, могли похвастаться нормальной работой сердца. Остальные были подвержены различным сбоям сердечного ритма. В будущем такие нарушения могут привести к серьезным заболеваниям.

Подпитка для иммунитета

Люди, которые поддерживают хорошие отношения с окружающими, имеют более крепкий иммунитет и реже болеют простудными заболеваниями по сравнению с теми, кто любит проводить время в одиночку. Причем чем больше друзей у человека, тем лучше его иммунитет.

Способ согреться

Друзья могут выступать в роли живых грелок. Ученые из Нидерландов провели эксперимент: разместили людей, находящихся в разных отношениях, на некотором расстоянии друг от друга.
Выяснилось: если в полуметре от испытуемого были люди, вызывающие у него приятные эмоции, участнику эксперимента казалось, что температура воздуха выше на два градуса , чем на самом деле. Отсутствие симпатии к соседу, наоборот, вызывало ощущение холода. Это открытие показывает, отчего люди используют выражения «теплая дружба» и «прохладные отношения».

УПРАВЛЯТЬ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ

ЖИЗНЬ ЧАСТО РАЗОЧАРОВЫВАЕТ, А ВЕДЬ МЫ ВСЕГДА НАСТРАИВАЕМ СЕБЯ НА ЛУЧШЕЕ, СТАРАЕМСЯ МЫСЛИТЬ ПОЗИТИВНО. НО ПОЛУЧАЕТСЯ ТОЛЬКО ХУЖЕ. НЕПРАВИЛЬНО НАСТРАИВАЕМСЯ? РАССКАЗЫВАЕТ ПЕТР ДМИТРИЕВСКИЙ, СЕМЕЙНЫЙ ПСИХОЛОГ.

1. «Для моих близких мои интересы важнее, чем их собственные». Если человек живет, веря в эту «истину», то постепенно все его существование наполняется разъедающей обидой и злобным негодованием на окружающих людей, которые и правда часто проявляют беспечность, равнодушие, глупость. Откуда берется этот миф? Из раннего детства. В первые месяцы жизни младенец не может выжить без матери, поэтому она жертвует ради него своими интересами, временем, сном. И все воспринимают это как должное. Но у некоторых людей такой младенческий опыт переносится во взрослую жизнь, и они продолжают верить, что мир крутится вокруг них. Возможно, в этом отчасти виновата и мама, которая слишком долго опекала ребенка, бросала все и бежала на его зов даже тогда, когда это не было для него жизненно необходимо. Нужно постараться понять, что единственный в мире человек, которому я действительно бескорыстно дорог,– это я сам. Тогда невнимательность со стороны близких перестанет казаться ужасным предательством, а неожиданные проявления поддержки и симпатии в наш адрес будут восприниматься как подарки судьбы.

2. «В любой ситуации должно быть решение, не причиняющее боли всем ее участникам». К сожалению, мир так устроен, что иногда своими действиями мы просто вынуждены причинять дискомфорт близким. А так хочется надеяться, что у всех конфликтов есть компромисс, устраивающий обе стороны. Например, мама вынуждена отдать малыша в детский сад. Ребенок плачет и не хочет ее отпускать, но мама понимает, что, если она не выйдет на работу, семья будет влачить почти нищенское существование. Эта ситуация разрешится благополучно, только если мама сможет справиться с виной: «Мне очень жаль, что мое решение причиняет ребенку боль, но я знаю, что действую правильно». Вина – часть нормальной жизни. Главное, это чувство не должно зашкаливать. К примеру, маленькие дети очень милы и всем нравятся, когда славно улыбаются и гулят. Но, если смотреть правде в глаза, они вносят в жизнь взрослых много хаоса и неудобств. Родители могут отнестись к этому с пониманием, «по-житейски». А могут сбрасывать свое недовольство в виде бесконечных упреков и обвинений в адрес ребенка. Такое причинение боли вовсе не является неизбежным и необходимым.

3. «Если я захочу, то могу достичь любой цели». В жизни есть ситуации, когда человек бессилен,– смерть родителя, решения супруга, собственные телесные и психологические ограничения. Не зря же появилось выражение «Нельзя прыгнуть выше головы». Человек, окрыленный идеей собственного всемогущества, платит за это стыдом и негодованием на себя и на окружающий мир. Вспомните: «Мы рождены, чтоб сказку сделать былью» – и т. п. С другой стороны, не менее вредна и другая крайность, когда человек поверил, что от него ничего не зависит, и «сложил лапки», даже если силы и возможности для борьбы еще есть.

4. «Если я очень постараюсь, то смогу измениться, стать лучше». Это вредное убеждение по своей сути тесно связано с предыдущим. Надо понять, что мы никогда не сможем полностью себя переделать и стать совершенными. Мы до самой смерти ошибаемся в прогнозах, совершаем глупости, впадаем в гнев, в депрессию, раздражаемся и обижаем окружающих… В общем, наша живость как раз и проявляется в нашей неидеальности. Здесь лучше все-таки принять позицию автора известной молитвы, который просит у Бога мудрости определить, где нужно мужество, чтобы решиться на изменения, а где нужны разум, силы и душевный покой принять то, что мы не в состоянии изменить.

5. «Хорошие события происходят с хорошими людьми, а плохие – с плохими. Если произошла беда,

виноват в этом я сам». Это убеждение тоже исходит из горделивой идеи всемогущества. Конечно, если меня ограбили ночью за гаражами в неблагополучном районе, то мне стоит задать себе вопрос: зачем я отправился ночью за гаражи? Точно так же, если человек напился, сел за руль и попал в аварию, ему есть за что себя упрекать. Однако многие несчастья происходят с людьми непонятно почему. Может быть, у этих событий есть даже какие-то космические причины, но во многих случаях они так и остаются нам неизвестны. Если с вами случилась беда, конечно, важно постараться извлечь из ситуации какие-то выводы. Но также важно позлиться, погоревать и двигаться дальше, не считая, что вы все это справедливо заслужили.

6. «Существуют только две категории для оценки событий, людей, поступков: черное – белое, плохое – хорошее». Этот миф тоже родом из детства. Детской психике не под силу справиться с противоречиями.Поэтому в сказках обычно встречаются однозначно положительные персонажи (феи, охотники, принцы) и однозначно – плохие (мачехи, кощеи, бармалеи).

Взрослея, человек постепенно учится видеть мир сложным. Оценивая какое-то событие или поступок, он размышляет, что, с одной стороны, это плохо, а с другой – привело к хорошим последствиям или выводам. Например: «Это качество в моей маме мне очень несимпатично, а этому качеству я хотела бы у нее поучиться». Наша взрослость, зрелость как раз и проявляется в том, чтобы видеть в одном событии, человеке, поступке разное, противоречивое. А кроме этого, предполагать, что со временем наше отношение к человеку или событию (в том числе к своему поступку) может сильно измениться, и плохое покажется единственно правильным или наоборот.

ТЕСТ: НАЧНИ МЕНЯТЬСЯ

МНОГИЕ ИЗ НАС ЧАСТЕНЬКО ВИНЯТ В РАЗЛИЧНОГО РОДА НЕУДАЧАХ ТОЛЬКО ОКРУЖАЮЩИХ, НО НИКАК НЕ СЕБЯ. В ТО ВРЕМЯ КАК ВЕСЬМА НЕРЕДКО ПРИЧИНЫ ВСЕХ ЭТИХ НЕУДАЧ КРОЮТСЯ ИМЕННО В НАС.

1. Устраивает ли вас нынешняя работа?
   Да – 1. Нет – 0.
2. Вы испытываете внутренний дискомфорт, начав выполнять какое-то сложное дело?
   Да – 0. Нет – 1.
3. Вас часто подводит самоконтроль?
   Да – 0. Нет – 1.
4. Вы способны отстаивать собственную точку зрения?
   Да – 1. Нет – 0.
5. У вас имеются привычки, которые вам не нравятся?
   Да – 0. Нет – 1.
6. Вы позволяете окружающим подшучивать над собой или даже разыгрывать себя?
   Да – 1. Нет – 0.
7. Вас сейчас тяготит ваша семейная жизнь?
   Да – 0. Нет – 1.
8. Вы легко заводите новых друзей и подруг?
   Да – 1. Нет – 0.
9. Вас устраивает ваша фигура?
   Да – 1. Нет – 0.
10. Вы подсчитываете калории в съеденной вами в течение дня пище?
    Да – 0. Нет – 1.
11. Вы любите помечтать?
    Да – 0. Нет – 1.
12. Вы хотели бы воспользоваться услугами пластического хирурга?
    Да – 0. Нет – 1.
13. Вы посещаете тренажерный зал или фитнес-клуб?
    Да – 0. Нет – 1.
14. Вы любите смотреться в зеркало?
    Да – 1.
    Нет – 0.

Сложив набранные вами баллы, оцените полученный результат.

От 0 до 4 баллов. Ваша жизнь далека от идеала, да и вы сами не слишком-то довольны собой и хотели бы многое поменять в себе и в своих отношениях с окружающими. Однако не будьте излишне самокритичны – чрезмерные усилия по изменению собственного «я» могут привести к обратному результату.

От 5 до 9 баллов. Порой вы бываете недовольны собой, но вполне способны при желании не только измениться, но и улучшить свои отношения с окружающими вас людьми.

От 10 до 14 баллов. Вы явно довольны своим существованием, и пока вам ничего не хочется менять не только в себе, но и во всей вашей жизни.

ВЫБИРАЯ НОВОГОДНИЙ ПОДАРОК

АЛЕКСАНДРА РОЗЕНВЕРДЕ

СОГЛАСНО СТАТИСТИКЕ, СИЛЬНАЯ ПОЛОВИНА ЧЕЛОВЕЧЕСТВА СЕГОДНЯ, КАК НИКОГДА, ИНТЕРЕСУЕТСЯ ДОСТИЖЕНИЯМИ СОВРЕМЕННОЙ БЬЮТИ-ИНДУСТРИИ.

Скоро Новый год! Вместо того, чтобы в очередной раз дарить мужчине носки, носовые платки или свитер, которые, будем честными, не принесут ему особой радости, преподнесите ему ароматный гель для душа, новую кисть для бритья из шерсти барсука и хорошую очищающую щетку для пилинга. Не удивляйтесь, если все это он примет с горящими от счастья глазами.

Критически осмотрите своего бойфренда или мужа. Внимательная женщина всегда найдет то, что необходимо улучшить во внешности любимого. Возможно, пора начинать пользоваться шампунем против выпадения волос или что-то делать с неэстетичным жирным блеском на лице.

Только выводы оставьте при себе. В отличие от вашей подруги, мужчина, даже близкий и родной, вряд ли стоически выслушает подробный отчет о своем внешнем несовершенстве. Поэтому действовать нужно, как партизан. Но обо всем по порядку.

Казалось бы, что сложного в выборе мужского аромата: покупаешь очередной «Олд Спайс» или «Жиллет» – и мужчина счастлив. Но нет, для многих джентльменов сегодня особенно важно иметь «тот самый» свой аромат или несколько на разные случаи жизни. Выбирая парфюм, вы должны четко представлять, кому и что вы собираетесь дарить. Даже если вам очень сильно нравится запах моря, соли и сосен, мужчине он может не подойти. Бывает, что мускулистые мужчины млеют от теплых нот сандалового дерева, серьезные бизнесмены предпочитают необычные аквагические ароматы, считающиеся особенно легкими. Одним словом, тут важно заранее выведать предпочтения мужчины. Можно просто завести разговор на тему любимых ароматов и невзначай рассказать о своих пристрастиях в надежде, что он раскроет карты.

Мужская кожа нуждается в не меньшем уходе, чем женская. Она также может быть слишком сухой, жирной и склонной к воспалению. Кроме того, процесс бритья не самым лучшим образом отражается на состоянии кожи. Тем не менее не только лезвие бритвы может все испортить. Малоподвижный образ жизни, плохая экология, несбалансированное питание (слишком много жиров и углеводов), курение – все эти факторы провоцируют появление первых признаков старения.

Становятся видны морщины, явно проступают глубокие заломы вокруг области рта, на лбу.

По мнению косметологов, главное в такой ситуации – наладить систематический уход за кожей лица. Базовое правило «очищение – тонизация – увлажнение» никто не отменял. А значит, первым вариантом подарка на Новый год может стать комплексный набор средств для ухода за кожей.

Поищите подобные варианты в сетевых косметических магазинах: многие марки предлагают целые линии мужской косметики. Обычно их отличает простота упаковки, опознать ее на полке легко: цвета сдержанные, элегантные – синий, черный, темно-зеленый.

Неплохой вариант подарка на Новый год – «умная» электрическая щетка для очищения лица.

Этот прибор аккуратно удаляет все загрязнения только с поверхности кожи, не травмируя эпидермис. Приятный бонус – тонизирующий массаж и хороший цвет лица.

Поверьте, такой велнес-гаджет наверняка обрадует любителя всего прогрессивного. Проверено! Если не хотите выглядеть глупо, не стоит дарить мужчине электрическую бритву. Вы будете огорчены, узнав, что он предпочитает классическое «мокрое» бритье. Увы, такая ситуация довольно распространена. Мужчины – большие консерваторы. И если ваш возлюбленный именно такой, удивите его необычными аксессуарами для бритья: например, кистью для нанесения пенящегося

геля или крема из шерсти барсука, хорошими ножницами из стали для подстригания усов или бороды. А еще лучше – подарите ему сертификат на бритье в настоящий барбершоп или в салон красоты. Развлечение для настоящих джентльменов!

По природе мужские волосы чуть гуще и толще женских. Но зато и более склонны к выпадению. Все дело в чувствительности волосяных фолликулов к тестостерону. А это, как известно, самый «мужской» гормон. Справиться с выпадением не всегда получается, но нельзя опускать руки.

Конечно, если только вам не нравятся брутальные мачо, как Брюс Уиллис. За подарком советуем заглянуть в аптеку. Именно там можно приобрести специальный шампунь против выпадения волос. Как правило, упаковка не отличается от обычных средств для очищения волос, так что заподозрить неладное у любимого не получится.

Кстати, смешные массажеры-релаксайзеры, внешне напоминающие «венчик» для всбивания, тоже пригодятся. Его можно преподнести в шутливой форме, объяснив, что он необходим для улучшения интеллектуальных способностей. На самом деле такой массаж отлично улучшает кровообращение в коже головы и «пробуждает» спящие фолликулы к росту новых волос.

Мальчикам подросткового возраста вполне можно подарить средства для укладки: пасты, гели, текстурирующие спреи. Пусть экспериментируют на здоровье, вреда от этого не будет.

Ольга Зобнина, врач-косметолог Клиники эстетической медицины и инновационной косметологии BeautyLine:

– Безусловно, мужчины сегодня уделяют достаточно много внимания красоте. Как и женщины, они хотят выглядеть моложе, только в два раза сильнее это скрывают. И задача женщины – помочь любимому человеку наладить регулярный уход за собой. Причем сделать это не в ущерб для своей косметички. У вашего супруга должна быть собственная косметика, и вот почему: мужская кожа отличается от женской толщиной, большей жирностью, количеством коллагена (у представителей сильного пола его больше), расширенными порами и лучшей способностью к заживлению. Идеально использовать специальные мужские средства.

Чего бы вам это ни стоило, научите своего благоверного ежедневно очищать кожу при помощи геля дважды в день. Это поможет избежать неэстетичного блеска, отрегулировать работу сальных желез. Кроме того, постоянное бритье истончает эпидермис, поэтому нужна дополнительная подпитка в виде увлажняющего или питательного крема; он поможет противостоять холоду.

«СПАсибо, любимая!»

Именно эти слова наверняка скажет вам мужчина после того, как вы запишете его на одну из процедур в SPA-салон. Пусть это будет вашим подарком для него (раз в год можно). Мужские бьюти-ритуалы – весьма распространенное сегодня явление. Представители сильного пола давно не стесняются делать маникюр и педикюр, и это правильно: ухоженные руки, особенно для мужчины за 40,– важная часть профессионального имиджа.

«Качай, пока молодой!»

Конечно, идеальная кожа, хорошие волосы, суперaромат – все это важно. Но гораздо важнее быть в хорошей форме, подтянутым и иметь восемь заветных кубиков на прессе. Так думает подавляющее большинство мужчин. Поэтому молодому и полному сил джентльмену вполне реально преподнести абонемент в фитнес-клуб или бассейн. А вот тем, кто после работы томно лежит на диване и неотрывно смотрит телевизор, подойдет велотренажер или эллипс. Получасовая пробежка перед новостями не помешает. При этом ходить никуда не надо.

БЕЗ СЕМЬИ ЛЮДИ ВЫМРУТ

ЧИСЛО РАЗВОДОВ В СТРАНЕ РАСТЕТ, МНОГИЕ ДЕТИ ВОСПИТЫВАЮТСЯ В НЕПОЛНЫХ СЕМЬЯХ, НА ЗАПАДЕ ЛЕГАЛИЗУЮТСЯ ОДНОПОЛЫЕ ПАРЫ... ЧТО ПРОИСХОДИТ С СЕМЬЕЙ? ОБ ЭТОМ МЫ ГОВОРИМ С ДОЦЕНТОМ КАФЕДРЫ СОЦИОЛОГИИ СЕМЬИ И ДЕМОГРАФИИ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА МГУ ИМЕНИ М. В. ЛОМОНОСОВА, КАНДИДАТОМ ЭКОНОМИЧЕСКИХ НАУК АЛЕКСАНДРОМ СИНЕЛЬНИКОВЫМ.

– Александр Борисович, есть такое ощущение, что модель семьи меняется у нас прямо на глазах.

– Семья разрушается. Об этом можно судить по среднему числу детей в семье, недостаточному даже для простого замещения поколений, и по большому количеству семей без отца.

– А почему это происходит? Потому, что теперь можно выжить и вырастить детей без поддержки супруга, по крайней мере в городе?

– Экономика для семьи, конечно, важна. Но в каждом конкретном случае люди поступают антиэкономически. Когда супруги разводятся, им все требуется в двойном размере: жилье, обстановка… Денег на это у них нет, но они все же разъезжаются. Получается, психология важнее экономики.

– Что же тогда заставляет семью меняться?

– Есть формальные социальные нормы – это писаные законы. А неформальные нормы – это неписаные законы, по которым живет общество: мораль, мода, обычаи, традиции… Нет такого закона, чтобы все вступали в брак и имели детей. Но до недавних времен считалось, что люди, которые долго не вступают в брак, а также бездетные супружеские пары живут неправильно. В западных странах эти нормы стали разрушаться. Там, чтобы считаться нормальным членом общества, уже не обязательно вступать в брак и иметь детей.

Норма, требующая, чтобы все вступали в брак, выполнима для подавляющего большинства. Но норма, требующая, чтобы люди вступали в брак только по обоюдной страстной любви и чтобы это чувство у них сохранялось всю жизнь, а если у одного из них оно иссякло, то это дает ему право на развод,– такая норма в отношении брака невыполнима для многих. Ее создали литература, театр, позже – кино и телевидение. Она вредна как для людей, так и для общества, которое веками жило без нее, а с ней не выживет.

По данным моего социологического опроса, на вопрос, если муж разлюбил жену, дает ли это ему право разводиться с ней, при том, что других причин для развода нет и в семье есть дети, 40 процентов мужчин отвечают «да». И 51 процент женщин считают, что если жена разлюбила мужа, то это достаточная причина для развода по ее инициативе.

А если любви никогда не было? По мнению 47 процентов мужчин, если муж не любил жену до брака и не смог полюбить потом, это дает ему право на развод. 65 процентов женщин убеждены, что если жена никогда не любила мужа, то это вполне уважительная причина для развода по ее требованию. При этом во всех таких случаях речь идет о семьях с детьми.

– Это характерно только для российской семьи?

– И для российской, и для европейской, и для американской.

– Какая сейчас наиболее типичная модель российской семьи?

– Пока это все-таки муж, жена и один или двое детей. Каждая

четвертая такая семья живет вместе со старшим поколением. Много неполных семей: 29 процентов детей в возрасте до 18 лет живут в семьях с одним из родителей. В 9 из 10 таких случаев – с матерью.

– Есть какое-то отличие российской семьи от западной?

– Западные семьи живут отдельно от старшего поколения. Там очень много добровольно бездетных пар. По данным переписи 2010 года, у нас среди женщин 40–44 лет (включая незамужних) только 8 процентов никогда не имели детей. В Германии же около 30 процентов женщин того же возраста бездетны. В 2006 году, по данным Европейского социального исследования (в нем приняла участие и Россия), 82 процента жителей 13 стран Западной Европы положительно или нейтрально относятся к людям, которые решили никогда не иметь детей, и только 18 процентов их осуждают. В России, по тем же данным, 82 процента опрошенных осуждали людей, решивших никогда не иметь детей, 15 процентов относились к ним нейтрально и лишь 3 процента – положительно. Но если сейчас повторить такой опрос, степень терпимости к добровольной бездетности, возможно, у нас будет выше, чем в 2006 году. А чем выше степень этой терпимости, тем больше и самих добровольно бездетных.

– В семье какой модели сегодняшний человек себя чувствует наиболее комфортно? Например, я знаю, что продолжительность жизни женатого мужчины больше, чем холостого.

– Отсутствие брачного партнера плохо влияет на здоровье мужчин старше 30 лет и женщин старше 45 лет.

– А жизнь с детьми или без детей?

– Если говорить о мужчинах, немолодые мужчины более комфортно себя чувствуют, когда они живут с женами и без детей, но тут речь идет, как правило, о супругах, чьи взрослые дети живут отдельно. На женщин это правило не распространяется. Мужу лучше, чтобы жена заботилась только о нем, а жена хочет общаться и с детьми, и с внуками.

– А состояние комфортности в семье, где только один родитель?

– В 2006 году НИИ семьи и воспитания РАО, тогда еще существовавший, провел опрос 1300 человек в 13 российских регионах. Отвечая на вопрос «С какими проблемами вы сталкиваетесь при воспитании детей?», даже в полных семьях 49 процентов родителей сетовали на невозможность контролировать поведение своих чад. Но в неполных семьях на это жаловались 86 процентов матерей. Отцу и матери вместе легче держать детей под контролем. Когда в неполных семьях матери становятся единственными кормильцами, многие из них начинают работать по вечерам, по выходным, за детьми присматривать некому.

В неполных семьях гораздо чаще, чем в полных, матери признавались, что их дети плохо учатся, что их вызывают в школу из-за плохого поведения детей… Родители из полных семей жаловались на плохую компанию у ребенка в 5 процентах случаев, в неполных – в 15 процентах. В неполных семьях матери чаще признавали, что их дети пьют, курят, употребляют наркотики.

– Будет какая-то регуляция со стороны государства, которая позволит сохранить семью в традиционном ее виде?

– Она уже есть. Закон о материнском капитале помог семьям, особенно в сельской местности, где на эти деньги действительно можно улучшить жилищные условия. Подъем рождаемости в сельской местности проявился больше, чем в городах.

Но почему этот капитал называется материнским, а право распоряжаться им имеет одна мать? Это снижает авторитет мужей и отцов в семьях. Официальное название капитала – материнский (семейный), но о том, что в скобках, все забыли. Он и по назначению – семейный, так как используется для нужд всей семьи. Я предлагаю вытащить слово «семейный» из скобок, пусть в скобках будет «материнский». А перечисление средств со счета, на котором хранится этот капитал, производить по совместному заявлению матери и отца, если отец не лишен родительских прав. Иначе получается, что государство поддерживает не всю семью, а только мать с детьми. Но государство не стремится сделать неполную семью нормой. Три четверти неполных семей – однодетные. А наше государство держит курс на то, чтобы нормой стала семья с тремя детьми. Однако данные социологических опросов, начиная с 1960-х годов, показывают, что одного ребенка большинство семей хотят иметь при любых условиях, второго – при благоприятных, а третьего не хотят иметь ни при каких условиях.

– И все-таки о семье будущего. Если ее не станет, как будут жить люди?

– Если не станет семьи, люди вымрут. Можно предположить фантастический сценарий выращивания людей в инкубаторах. Но разве вам не было бы страшно жить в обществе, где ни у кого нет семьи?

ИЛЬЯ АЛЕКСЕЕВ: «МНЕ НРАВИТСЯ ПРЕОДОЛЕВАТЬ СЛОЖНОСТИ»

МОЖНО ТОЛЬКО ПОРАДОВАТЬСЯ ТОМУ, ЧТО В СВОЕ ВРЕМЯ ИЛЬЯ АЛЕКСЕЕВ, КОТОРЫЙ С ДЕТСТВА ЗАНИМАЛСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ, БОКСОМ, БЫЛ ЧЕМПИОНОМ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДИ ЮНИОРОВ ПО КАРАТЕ, ОСТАВИЛ ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ИНСТИТУТ И ПОДАЛСЯ В АКТЕРЫ. ПОТОМУ ЧТО ИНАЧЕ МЫ БЫ НЕ УВИДЕЛИ АРТИСТА АЛЕКСЕЕВА В ТАКИХ КАРТИНАХ, КАК «С ЛЮБОВЬЮ ИЗ АДА», «ТЕМНЫЙ МИР», «ПЛЮС ЛЮБОВЬ», «ПЕНЕЛОПА» И, КОНЕЧНО ЖЕ, «БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА», ГДЕ ОН ПРЕКРАСНО СЫГРАЛ СТАРШЕГО ЛЕЙТЕНАНТА БЕРЕГОВОЙ ОХРАНЫ ВАСИЛЬКОВА.

– Илья, вы ведь успешно учились в педагогическом институте на факультете физкультуры и спорта, могли бы преподавать физкультуру…

– Мог бы… У нас была обычная рабочая семья. Отец работал снабженцем на Нижегородском машиностроительном заводе, мама там же – инженером. Так как отец всю жизнь занимался спортом, он привел меня в секцию волейбола, когда я был во втором классе. А после фильма «Фанат» я увлекся карате, да так успешно, что в семнадцать лет даже получил черный пояс, стал чемпионом Нижегородской области.

– Давайте угадаю, какие предметы в школе у вас были любимыми. Наверняка физкультура.

– Верно, еще любил труд и рисование. Кстати, до сих пор нравится рисовать карандашом. Очень бы хотелось научиться рисовать и красками, но, к сожалению, на это совсем нет времени.

– Кем вас хотели видеть родители?

– Родители хотели, чтобы мы с моей старшей сестрой сами выбрали свою дорогу. Когда после окончания школы я сказал, что собираюсь поступать в педагогический институт на факультет физкультуры и спорта, они не возражали, радовались, что у меня будет высшее образование.

– Многие зарубежные кинозвезды вышли из профессиональных спортсменов.

– Я, как и многие мальчишки, увлекался боевиками с участием Чака Норриса, Ван Дамма…

– А в школьной самодеятельности участие принимали?

– Только в качестве ведущего различных школьных вечеров, мероприятий. Меня привлекали к этому из-за внешности.

– Но одной внешности мало для того, чтобы стать артистом.

– Я это тоже понимал. Когда учился на втором курсе института, начал ездить в Москву, посещать театральные студии. После каждой такой поездки мне было все сложнее возвращаться домой, хотелось остаться в столице. В конце концов вместе с друзьями сняли квартиру и стали заниматься в театральном кружке. В пединституте мне пообещали, что если в течение пяти лет вернусь в Нижний Новгород, то смогу восстановиться на четвертом курсе. Но совершенно случайно я поступил на годичные подготовительные курсы, где преподавали педагоги Школы-студии МХАТ. Причем это был такой экспериментальный актерский годичный курс, где нам даже платили стипендию. Впоследствии я уже целенаправленно поступал в Школу-студию МХАТ. Стал учиться на курсе Михаила Андреевича Лобанова и Алексея Геннадьевича Гуськова. Жил на съемной квартире вместе со своей будущей женой Натальей.

– Где вы с ней познакомились?

– На одном из кастингов. Причем сначала с ней познакомился мой

С актрисой Глафирой Тархановой

С Игорем Грачем

С Артуром Мкртчяном

друг, который оказался посмелее, чем я. Потом как-то встретились в одной компании, и тут уж я не упустил случая. У нас завязался роман.

– Наталья актриса?

– Нет. Она дизайнер, сейчас не работает, занимается сыновьями, Вячеславом и Владиславом, одному пять лет, другому три года. Вместе мы уже двенадцать лет, а десять лет назад официально оформили свои отношения.

– Приходилось подрабатывать?

– Поначалу были съемки в рекламе, массовке, а перед поступлением в Школу-студию уже снимался в фильме. В институте педагоги закрывали на это глаза, отпускали на съемки.

– Учеба давалась легко?

– Нет конечно. Ведь я все-таки был далек от искусства, поэтому все давалось с трудом. Мне очень нравились занятия фехтованием, танцами. Как у спортсмена, занимавшегося восточными единоборствами, у меня хорошая координация, я мог сразу же повторить движения. Правда, занятия у станка, классический танец давались труднее.

– Илья, расскажите о вашей первой киноролі.

– Я не стесняюсь того, что вначале снимался в эпизодах сериалов «Бедная Настя», «Дорогая Маша Березина». Кстати, в «Бедной Насте» пришлось скакать на лошади. Ездить верхом научился на ипподроме, где взял несколько уроков. Конечно, сначала присутствовало волнение на съемках, очень трудно было произносить текст. Но все получилось.

– По-моему, у вас все получается хорошо. Вот посмотрел не так давно сериал «Береговая охрана». Роль старшего лейтенанта Андрея Василькова написана словно специально для вас.

– Тем не менее все было не так просто. Сначала отсмотрели всех актеров из Санкт-Петербурга, потом приехали в Москву. Я так же, как и многие другие актеры, пришел на кастинг. Как я понял, нужен был парень с добродушным лицом, безбашенный. Вроде кастинг прошел, но после него полгода было молчание. Я и думать забыл об этих пробах, когда неожиданно позвонили и пригласили приехать в Санкт-Петербург. Оказалось, что режиссер картины был за мою кандидатуру, а продюсеру я не понравился. Я снова уехал, но, как потом выяснилось, ненадолго, потому что проект передали другому продюсеру. Режиссер остался прежний, и он утвердил меня на роль с третьей попытки. Вот так я и стал Андреем Васильковым.

– Сериал пользуется успехом у телезрителей.

– Мы сняли уже два сезона. Сначала съемки проходили в Санкт-Петербурге, Кронштадте, потом мы отправились в Краснодарский край. Снимали в Кабардинке, Геленджике, Новороссийске, затем переехали в Крым.

– Сколько раз хотелось сказать вашему герою: «Ну куда ты лезешь?»

– Андрей – авантюрист, безбашенный. Он постоянно, как говорится, лезет на рожон, идет напролом, не слушая начальство.

– С таким парнем вы бы согласились пойти в разведку?

– В разведку можно ходить только с такими парнями, как Андрей Васильков.

– Вам здесь помогли ваши занятия спортом?

– Конечно! Меня это часто выручало на съемках.

– У вас есть что-то общее с вашим героем?

С детьми и женой

– Я человек более уравновешенный, чем Андрей. Мне нужен очень весомый повод, чтобы совершить такие поступки, на какие способен мой герой. Я все-таки «включаю голову», думаю о последствиях.

– В экстремальные ситуации попадали?

– В этом плане я актер проблемный, стремлюсь сам выполнять все трюки, не сомневаясь, смогу это сделать или нет.

– Но это же травмоопасно.

– В последнем сезоне «Береговой охраны» пару раз выбивал себе плечо, травмировал ключицу. На съемках одного из эпизодов каскадер должен был спрыгнуть с машины и уйти в кувырок. Я после него делаю кувырки и бегу дальше по каменистой почве. Я прыгнул, сделал кувырок и как-то плечом ударился об камень. До места добежал, но рука повисла плетью. Боль была жуткая. Эпизод доигрывал, уже буквально скрипя зубами. Потом месяца полтора мне эта травма откликалась, но отлежаться я никак не мог, иначе нарушился бы производственный процесс. В другой раз мой герой спасает людей, вскочив в кабину с горящим бензином, и отвозит ее подальше от жилого дома. Так вот, нам в воинской части дали какую-то старую машину, на которой долгое время никто не ездил. И оказалось, что под обшивкой кабины… завелся целый рой пчел. Я боялся пошевелиться, иначе пчелы могли меня здорово покусать. Выкурить их не удалось, так и сняли этот эпизод…

– Илья, вам так идет военная форма.

– Так у меня же большинство ролей – это военные.

– Ваши партнерши в сериалах, как правило, великолепны. Признайтесь, романы на съемочной площадке случались?

– Как можно, я женатый человек!

– Но в «Береговой охране» вы так задушевно целуетесь с актрисой Микульчиной!..

– Во-первых, это надо по роли. А во-вторых, здесь, скорее, можно говорить не о романе, а о взаимной симпатии. Моя жена мне полностью доверяет, но, конечно, ревнует.

– Жена бывала у вас на съемках?

– На съемках в Крыму я был с семьей. Нам сняли небольшой домик у моря. Я снимался, жена занималась детьми, а в свободное время мы ездили по побережью. Но на съемочную площадку Наталья не приходила. Она понимает, что у меня случилась бы некоторая зажатость.

– Где сейчас снимаетесь?

– В третьем сезоне сериала «Молодежка», где играю тренера по фигурному катанию.

– Какие личные качества помогают вам добиваться успехов?

– Сила воли, терпение, способность учиться на своих ошибках.

– А вот вопрос: что такое для вас любовь?

– Ну и вопрос… По-моему, главное, чтобы человек был твой. С любимым человеком надо уметь терпеть, уступать, прощать, идти на какие-то компромиссы… Наталья по знаку зодиака – Скорпион. Это очень непростой знак. Я – Весы. Сначала нам было очень сложно вместе, но со временем смогли так приспособиться к характерам друг друга, что недостатки превратились в достоинства. И потом, у нас двое детей, надо подавать им пример.

– Вы бы хотели вернуться в прошлое и что-то изменить в себе?

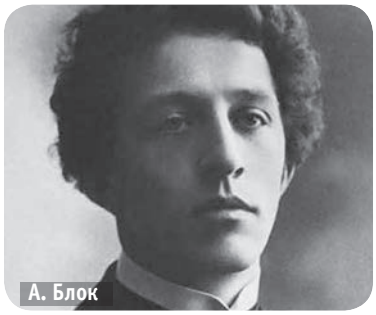
– У меня в жизни было немало трудностей. Но я с детства не искал легких путей, мне нравится преодолевать сложности.

– Не возникало желания оставить профессию и заняться чем-то другим?

– Такие мысли посещают, наверное, каждого актера. Но я остаюсь верен своей профессии и изменять ей не собираюсь.

Леонид ГУРЕВИЧ

В МЕЧТАХ ТАИНСТВЕННОЙ ИГРЫ


А. Блок

О. Мандельштам

А. Тарковский

И. Бродский

В. Набоков

Александр Блок

НОЧЬ НА НОВЫЙ ГОД

Лежат холодные туманы,
Горят багровые костры.
Душа морозная Светланы
В мечтах таинственной игры.
Скрипнет снег – сердца займутся –
Снова тихая луна.
За воротами смеются,
Дальше – улица темна.
Дай взгляну на праздник смеха,
Вниз сойду, покрыв лицо!
Ленты красные – помеха,
Милый глянет на крыльцо…
Но туман не шелохнется,
Жду полуночной поры.
Кто-то шепчет и смеется,
И горят, горят костры…
Скрипнет снег – в морозной дали
Тихий крадущийся свет.
Чьи-то санки пробежали…
«Ваше имя?» – Смех в ответ…
Вот поднялся вихорь снежный,
Побелело все крыльцо…
И смеющийся, и нежный
Закрывает мне лицо…

Лежат холодные туманы,
Бледнея, крадется луна.
Душа задумчивой Светланы
Мечтой чудесной смущена…

Осип Мандельштам

* * *

Сусальным золотом горят
В лесах рождественские елки,
В кустах игрушечные волки
Глазами страшными глядят.

О, вещая моя печаль,
О, тихая моя свобода
И неживого небосвода
Всегда смеющийся хрусталь!

Арсений Тарковский

НОВОГОДНЯЯ НОЧЬ

Я не буду спать
Ночью новогодней,
Новую тетрадь
Я начну сегодня.
Ради смысла дат
И преображенья
С головы до пят
В плоть стихотворенья –
Год переберу,
Месяцы по строчке
Передам перу
До последней точки.
Где оно – во мне
Или за дверями,
В яве или сне
За семью морями,
В пляске по снегам
Белой круговерти,–
Я не знаю сам,
В чем мое бессмертье,
Но из декабря
Брошусь к вам, живущим
Вне календаря,
Наравне с грядущим.
О, когда бы рук
Мне достало на год
Кончить новый круг!
Строчки сами лягут…

Иосиф Бродский

РОЖДЕСТВО 1963 ГОДА

Спаситель родился
В лютую стужу.
В пустыне пылали пастушьи костры.
Буран бушевал и выматывал душу
Из бедных царей, доставлявших
дары.
Верблюды вздымали лохматые
ноги.
Выл ветер.
Звезда, пламенея в ночи,
Смотрела, как трех караванов
дороги
Сходились в пещеру Христа,
как лучи.

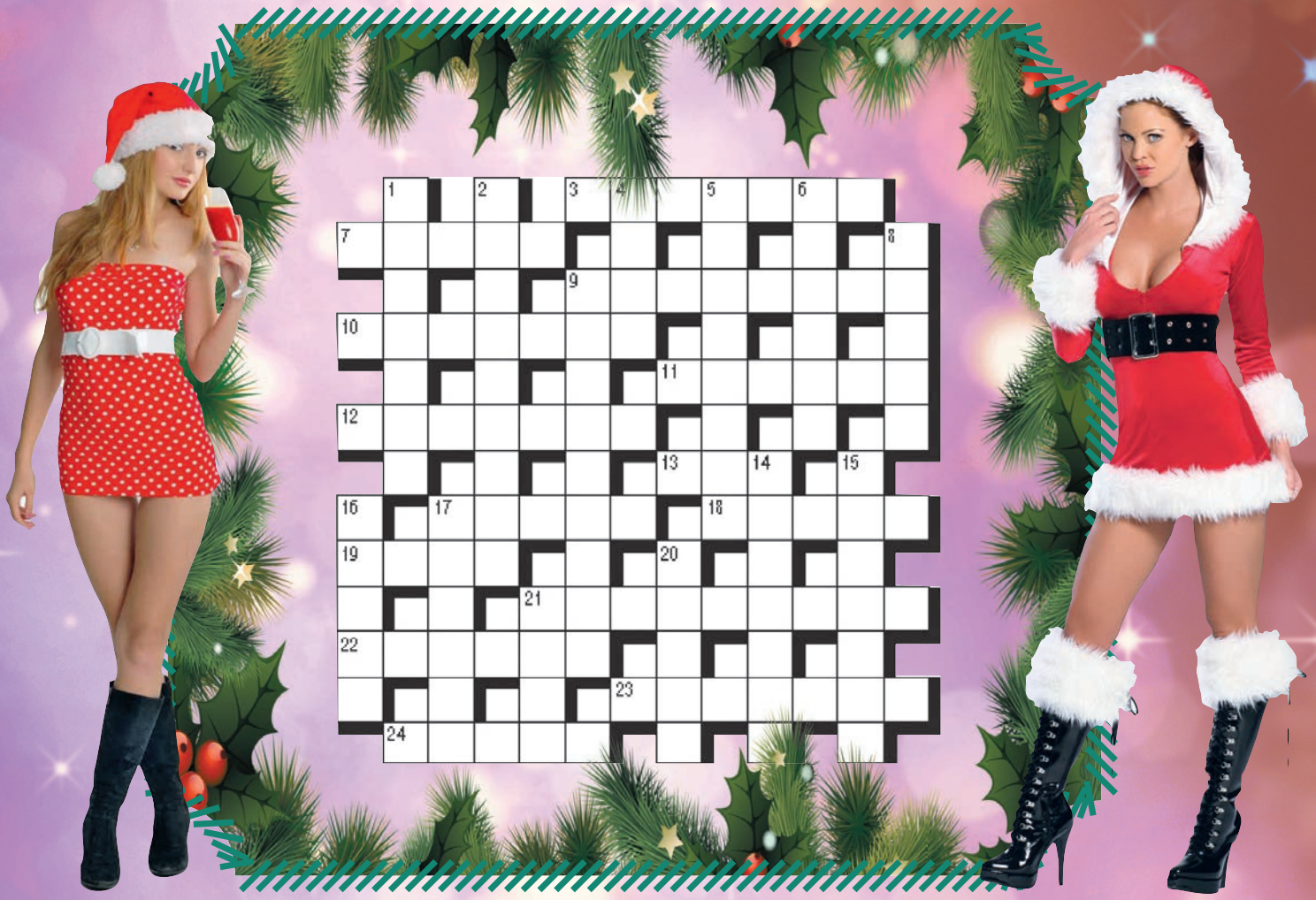
Владимир Набоков

РОЖДЕСТВО

Мой календарь полуопалый
пунцовой цифрою зацвел;
на стекла пальмы и опалы
мороз колдующий навел.

Перистым вылился узором,
лучистой выгнулся дугой,
и мандаринами и бором
в гостиной пахнет голубой.

КРОССВОРД



По горизонтали: 3. Античная одежда. 7. 8 век нашей эры. Арабы захватили небольшой остров в Гибралтарском проливе и взимали здесь пошлину с проходящих судов. Какое название впоследствии получил остров? 9. И дворецкий, и горничная, и лакей. 10. Группа, которую «низ-зя» ни с чем спутать (эстр.). 11. Дико воинственный скандинав (древн.). 12. Танец-шествие Огинского. 13. Единица измерения скорости телеграфной передачи. 17. Одно из списка драгоценностей мадам Петуховой, «которое было по плечу только знаменитой опереточной примадонне»(Ильф и Петров). 18. Амаяка Акопяна, когда он приходит в гости к Хрюше со Степашкой, зовут ... Лукумыч. 19. У папы Карло он был не настоящий, а нарисованный на холсте. 21. Живородящая кистеперая рыба. 22. Кто, согласно оригинальной версии Ленина, был разбужен декабристами и, в свою очередь, разбудил революционеров? 23. Кем был каждый из встретившихся Гулливеру во втором его путешествии и кем он сам был по отношению к лилипутам? 24. Приступ многодневного пьянства.

По вертикали: 1. Русский адмирал, погибший при обороне Севастополя в 1855 году. 2. «Единственный мужчина, который не может жить без женщин» (Артур Шопенгауэр). 4. Денежная единица Грузии. 5. Месяц французского революционного календаря, название которого связано с жатвой. 6. Российская актриса, которую зовут Татьяна Люсьеновна. 8. Приспособление для зажима грифеля в автоматическом карандаше. 9. В открывшемся 5 октября 1934 года Доме занимательной науки, которым руководил этот замечательный популяризатор науки, надписи перед экспонатами гласили: «Трогайте». 14. Отечественный кинорежиссер, снявший фильмы «Я шагаю по Москве...», «Мимино», «Афоня», «Паспорт». 15. Группа атомов, переходящая без изменения из одного состояния в другое. 16. Песня «Академии» о любимой собаке. 17. Вещий конь в русских народных сказках. 20. Заслонка в дымоходах заводских печей, в водозаборных сооружениях. 21. Овощное ассорти с болгарским перцем.

ОТВЕТЫ:

По горизонтали: 3. Хламида. 7. Тариф. 9. Прислуга. 10. «Лицедеи». 11. Викинг. 12. Полонез. 13. Бод. 17. Колье. 18. Рахат. 19. Очаг. 21. Латимерия. 22. Герцен. 23. Великан. 24. Запой.
По вертикали: 1. Нахимов. 2. Гинеколог. 4. Лари. 5. Мессидор. 6. Друбич. 8. Цанга. 9. Перельман. 14. Данелия. 15. Радикал. 16. Догги. 17. Каурка. 20. Шибер. 21. Лечо.

* * *

Одесса:
– Изя, что ты делаешь?
– Учу алфавит Брайля для слепых.
– Зачем?! Ты ведь прекрасно видишь!
– Ха! Тогда я ж смогу читать, не включая электричество!

* * *

Никогда не говорите мне «Иди туда, куда тебе сердце подскажет», потому что я сразу же завалюсь на диван.

* * *

Одна дама рассказывает о своем первом муже:
– Я встретилась ним в 20, а ушла от него в 23.
– Да, я думаю, что трех часов вполне достаточно.

* * *

Когда хочется уехать на Кубу, пить ром и танцевать румбу, вспомни, что в России березы шумят и все понимают. А пальма тебя разве поймет?

* * *

Звоню мужу. Сделала 5 звонков. Трубку не берет.
Пишу SMS: «Милый, я поцарапала твою машину…»
И, опа! Через три минуты у меня уже 15 неотвеченных!

* * *

Говоришь, что не пьешь, – все пытаются напоить. Говоришь, что не ешь мясо, – засунут в тебя мясо. Говоришь, что нет денег, – почему-то не дают.

* * *

Поражает не сама наглость, а возможности, которые она открывает.

* * *

Муж – жене:
– Перестань называть меня Котя! Потому что когда ты орешь с кухни: «Котя, иди кушать!», мы с котом бежим и сталкиваемся…

* * *

– Милый, мне как-то скучно. Давай еще один ноутбук заведем.

* * *

– Я боюсь снова столкнуться с этим жестоким и несправедливым миром!
– Петрович, блин, выходи уже! Мне нужно бытовку закрывать…

* * *

Если бегать с утра – день сложится отлично, потому что ничего хуже, чем бег спросонья на три километра, с вами уже не случится.

* * *

Женский салат «Истерика». Рвешь листья, давишь чеснок, рубишь мясо, ломаешь сельдерей, режешь фотографии, сжигаешь письма, бьешь посуду, громишь мебель, сыплешь соль на рану, открываешь вино, прикуриваешь сигарету, набираешь номер…

* * *

– Товарищ, товарищ, куда вы лезете без очереди? Ведь это же мавзолей!
– Я только спросить!

* * *

Приходит ветеринар к терапевту.
Терапевт:
– На что жалуетесь?
Ветеринар:
– Нет, ну так каждый может!

* * *

Мало кто знает, что Александр Друзь подрабатывает на новогодних утренниках в детских садах. Выиграть у него конфетку практически невозможно.

* * *

Покупатель:
– Да что вы мне тут всучили! Это наверняка филе не семги, а дешевой горбуши.
Продавец:
– Да как вы можете это определить?!
– По вашему чересчур довольному лицу.

* * *

Бесит, когда уже все перебесило настолько, что больше уже ничего не бесит.

* * *

– Алло! Сашу можно?
– Он спит.
– Если проснется, скажите, что Вова звонил.
– Что значит «если»?!

***

Суть страхования в том, что люди, которым везет, оплачивают неудачи людей, которым не везет.

* * *

Хочу обладать таким же чувством иронии, как производители сухариков со вкусом красной икры.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО РЕМОНТА

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ ПРАВИЛА «ПРАВИЛЬНОГО» РЕМОНТА? ВЕДЬ ЕСЛИ ЕГО СДЕЛАТЬ «НЕПРАВИЛЬНО», МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ СЕРЬЕЗНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ.

Ученые-гигиенисты еще много лет назад отнесли к типично жилищным заболеваниям туберкулез, ревматизм, многие психические и сердечно-сосудистые болезни. Сегодня список пополнился таким страшным заболеванием, как рак. Эти недуги роднит то, что плохие жилищные условия снижают иммунитет человека. Последний легко поддается воздействию вредных домашних факторов, будь то пыль, микробы, химические испарения обоев и линолеума или электромагнитное излучение, исходящее от бытовых приборов.

Когда делать ремонт? Очень важный вопрос. Обычно все человечество затевает ремонт, когда квартира теряет внешний лоск. И ошибается! Оборванные обои и обшарпанная дверь – не главный повод для ремонта. Даже внешне безупречная квартира может стать экологически грязной, если ее не обновлять в течение пяти лет.

Есть у наших сограждан еще одно стойкое убеждение-заблуждение, что необходимо сделать ремонт и обновить жилище к рождению ребенка. Это тоже не соответствует действительности. Да, конечно, чистота, царящая первое время после ремонта в квартире,– залог здоровья. Но не надо забывать, что молодая мама и младенец будут вдыхать вредные испарения от строительных материалов. Поэтому ремонт нужно планировать еще до беременности мамы. Кстати, если в семье есть маленькие дети, больные и ослабленные родственники, то их необходимо переселить из квартиры не только на время ремонта, но еще как минимум на полгода. Нам с нашей больной экономикой о здоровье квартир подумать недосуг, а вот американцы этой напасти даже название придумали – «синдром больных зданий». То, что жить в таких домах опасно, уже доказано. Люди, страдающие «синдромом больных зданий», быстро утомляются, чаще простужаются, у них першит в горле, чешется нос, кружится голова. А оказывается, что нередко в этих недомоганиях виновата экологически грязная квартира. И не только. Такие же проблемы со здоровьем возникают и у жильцов недавно построенных или отремонтированных домов. Дело в том, что свежие ковровые покрытия, только что поклеенные обои и новая мебель в течение приблизительно полугода выделяют в атмосферу вредные химические вещества. Потом они выдыхаются и уже не причиняют большого вреда. Все это нужно учитывать, затевая ремонт или строительство,– первые полгода жить в отремонтированном жилище опасно.

Очень важно знать, из чего стройматериал сделан. Многие предприятия не гнушаются добавлять вредные промышленные отходы не только в синтетические материалы, лаки и краски, но и в изделия из природных материалов, такие как кирпич и бетонные блоки. В ход идет абсолютно вся гадость: доменные шлаки, то есть отходы металлургической промышленности; зольная пыль, образующаяся при сжигании угля; побочные продукты переработки фосфорных руд; отходы производства алюминия. Все это имеет повышенную радиоактивность и способно нанести непоправимый вред здоровью. Но производителям на это наплевать.

Как утверждает Госсанэпиднадзор, все материалы проходят специальную проверку на вредность. После чего получают (или не получают) гигиеническое заключение на продукцию и товар. Поэтому не забывайте требовать от строительных и торгующих организаций гигиенический сертификат на все строительные, отделочные и теплоизоляционные изделия. Покупать нужно только экологически чистые стройматериалы. Если вы приобрели экологически безвредные стройматериалы, это еще не значит, что они вам не навредят. Могут, если вы не будете соблюдать правила работы с ними, поэтому строго следуйте инструкции по применению данного изделия. Например, современные краски, которыми мы пользуемся для отделки квартиры, очень опасны из-за

содержащихся в них летучих растворителей. Покупая краски для ремонта, обращайте внимание на надписи в аннотации. Там может быть написано: «только для наружных работ» или: «для внутренних работ». Как написано, так и делайте. Не надо заниматься самодеятельностью.
Дело в том, что некоторые краски, производимые на основе латекса, могут испускать пары ртути. А в состав других красок может входить свинец. Такое изделие рекомендуется только для внешней отделки здания. Сегодня эти краски уже не применяют для внутренних работ, но на каком-нибудь строительном рынке вам их могут запросто «впарить».
Кстати, не нужно забывать, что, когда мы занимаемся покраской, жизненно необходимо основательно проветривать свое жилище.
По мнению экологов, главные причины «синдрома больных зданий» кроются в отделочных материалах и предметах обихода искусственного происхождения. Не секрет, что в большинстве наших домов и квартир всерьез и надолго обосновалась синтетика. Это различные пластики, полимерные обои, утеплители, мебель из древесностружечных плит (ДСП опасны тем, что для их склейки используется вредная синтетическая смола), искусственные ковры.

УЮТНАЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ

ДОМ НАЧИНАЕТСЯ С КУХНИ. ЭТО МОЖНО УТВЕРЖДАТЬ СМЕЛО, ПОСКОЛЬКУ КУХНЯ – САМОЕ ПОСЕЩАЕМОЕ ПОМЕЩЕНИЕ. КАЖДЫЙ ИЗ ЧЛЕНОВ СЕМЕЙСТВА ТОЛЬКО ЗА ВЕЧЕР ЗАГЛЯДЫВАЕТ СЮДА ПО НЕСКОЛЬКО РАЗ. А ХОЗЯЙКА ВООБЩЕ ПРОВОДИТ НА КУХНЕ ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕ ВЕЧЕРА.

Уют в доме начинается с уюта на кухне. Это неоспоримо. Но, имея в виду предназначение кухонного пространства, есть еще одно важное качество – функциональность. Как совместить одно с другим?

Вариант 1. Обратиться к профессиональному дизайнеру

Это удобно, поскольку не придется впрягаться в несвойственное дело – подготовку дизайн-проекта, а также изучать бесчисленное множество предложений по изготовлению кухонных шкафов.
Однако, если вы не сможете принять проект сквозь слегка прикрытые ресницы и захотите, чтобы ящик со столовыми приборами был в шкафу непременно рядом с мойкой, а духовка – обязательно под варочной поверхностью, а не над ней,– приготовьтесь к долгим спорам и настоятельным разъяснениям.

Вариант 2. Купить готовый кухонный гарнитур

Приготовьтесь к тому, что в этом случае внешний вид будет делом вторым. А перво-наперво нужно подобрать гарнитур, который органично «впишется» в ваше пространство своими размерами. Для этого важно в точности измерить это пространство и скрупулезно пересчитать ширину-высоту-глубину выбранного гарнитура. Ну и, конечно, найти такой.

Вариант 3. Гарнитур придумать самому

Этот вариант подходит для тех, кто знает: самая качественная работа – та, которую выполняешь сам. А также для тех, кто привык к разумным тратам. Вам вовсе не обязательно становиться промышленным дизайнером. Достаточно просто вспомнить, как в детстве играли в конструктор. У вас есть пространство – кухня. И есть набор разнообразных «кубиков» – шкафов разной формы и размеров. Просто набираете из них «кубики» для нижней части гарнитура и для верхней. А поскольку конструируете сами, то можно не ограничиваться «заданной» высотой – выстроить шкафы аж до самого потолка или составить из них некую фигуру неправильной формы.
Такой метод домашним дизайнерам-конструкторам предлагает ИКЕА, где стартовали продажи кухонь с одноименным названием – «МЕТОД». Правда, если вы настолько замучены жизнью, что домашнее творчество вас совсем не вдохновляет, и, кроме того, располагаете достаточными средствами, чтобы переложить все заботы на чужих людей, то этот вариант вам не подойдет.

БЛЮДА К НОВОГОДНЕМУ СТОЛУ

НАТАЛЬЯ ЗАМЯТИНА

КАКОЙ ЖЕ ПРАЗДНИК БЕЗ НОВЫХ УГОЩЕНИЙ НА СТОЛЕ? НАДО ЖЕ ЧЕМ-ТО УДИВИТЬ ГОСТЕЙ! ПРОДУКТЫ МОГУТ БЫТЬ САМЫЕ ОБЫКНОВЕННЫЕ, ГЛАВНОЕ – ЗАРАНЕЕ ЗАПАСТИСЬ ИНТЕРЕСНЫМИ РЕЦЕПТАМИ ИХ ПРИГОТОВЛЕНИЯ. В ЭТОМ МЫ ТОЖЕ ПОСТАРАЕМСЯ ВАМ ПОМОЧЬ.

САЛАТ ЖИВОПИСНЫЙ

Капуста брокколи – 1 головка, перец болгарский – 1 шт., лук – 1 шт., грудка куриная – 1 шт. (можно заменить нежирной ветчиной), оливки без косточек – 100 г, яйца перепелиные – 6 шт., растительное масло (желательно оливковое) – 2 ст. л.

Приготовление. Капусту отварить до мягкости и сразу облить ледяной водой, чтобы она сохранила цвет и немного похрустывала. Куриное филе отварить или запечь и нарезать тонкими полосками поперек волокон. Перец и лук нарезать тонкой лапшой и обжарить на масле до мягкости, не давая подрумяниться. Яйца сварить и разрезать пополам. Смешать все ингредиенты, при желании можно добавить 2 ч. л. лимонного сока или немного соевого соуса.

СЕЛЕДОЧНЫЙ РУЛЕТ

Соленая сельдь – 1 шт., свекла – 1 шт. (крупная), морковь – 1–2 шт., 1 большая картофелина, пучок укропа, 1–2 веточки зеленого лука, желатин – 1 пачка, майонез – по вкусу (около 150 г).

Приготовление. Овощи отварить или испечь, сельдь очистить и отделить филе. Морковь и свеклу натереть на мелкой терке, картофелину – на крупной. Разложить овощи в отдельные миски и посолить. Желатин замочить заранее в небольшом количестве воды, разогреть до растворения. Взять лист фольги или пищевой пленки. Смешать свеклу с майонезом и ⅓ желатина, выложить на лист прямоугольником. В картофель добавить мелко нарезанную зелень и майонез, перемешать, смешать с ⅓ желатина и выложить на свеклу так, чтобы слой картофеля по длинным сторонам прямоугольника немного не доставал до края свеклы. Точно так же выложить смесь моркови с оставшимся майонезом и желатином. В центр прямоугольника выложить филе сельди и свернуть его рулетом так, чтобы края овощей сомкнулись. Тщательно завернуть и положить в холодильник. Застывший рулет нарезать ломтиками и выложить на блюдо.

ГОВЯДИНА С ФРУКТАМИ И МИНДАЛЕМ

Говядина без костей – 500 г, петрушка – 1 пучок, чеснок – 4–5 зубков, лук репчатый – 1 шт., чернослив и курага – по 10 шт., крупно нарезанный жареный миндаль – ⅔ стакана, вино белое – 300 мл, мука для панировки, масло для обжаривания.

Приготовление. Чеснок, петрушку и по желанию черный перец размолоть до однородной массы (это удобно делать в блендере). Полученной смесью смазать мясо со всех сторон и дать постоять полчаса. Затем, не снимая маринад, равномерно обвалять мясо в муке и быстро подрумянить его на масле. Добавить лук, миндаль, залить вином и тушить на слабом огне примерно 45 минут до мягкости. Положить сухофрукты и тушить еще 15 минут.

ТОРТ БАНАНОВЫЙ

Бананы – 5 шт., молоко или сливки – 1 стакан, яйцо – 1 шт., крахмал – 1 ст. л., сок и цедра одного лимона, печенье – 2 пачки, желатин – 0,5 пакетика, сахар – по вкусу.

Приготовление. Четыре банана размять в гладкое пюре, смешать с молоком, взбитым яйцом, сахаром, половиной цедры и крахмалом в однородную массу, подогреть до загустения и охладить. Выложить на дно разъемной формы слой разломанного на кусочки печенья (по желанию можно сбрызнуть его ромом или коньяком), на него положить слой банановой массы, накрыть печеньем. Повторять, пока банановая масса не закончится. Поставить в холодильник не менее чем на 12 часов. Оставшуюся цедру сварить в небольшом количестве воды, процедить отвар и замочить в нем желатин. Когда он разбухнет, подогреть отвар до полного растворения желатина, добавить лимонный сок и сахар по вкусу. Банан нарезать тонкими кружочками, выложить на торт, залить желе и дать застыть. Готовый торт можно обсыпать с боков крошками печенья, украсить ломтиками апельсина и нанести узоры шоколадной глазурью.

ТОРТ «РОЖДЕСТВЕНСКАЯ НОЧЬ»

Яйцо – 3 шт., Сахар – 0,5 стакана, мука пшеничная – 2 стакана, молоко – 5 ст. л., порошок пекарский – 1,5 ч. л. Для начинки: творожная масса – 400 г, сметана – 250 г, сахар – 0,5 стакана, чернослив – 300 г, желатин – 20 г

Способ приготовления

1. Взбить все составляющие теста. В форме диаметром 20–24 см выпечь корж при температуре 180–200 °С.
2. Остывший корж разрезать вдоль на три части.
3. Взбить в однородную массу сметану, творог и сахар.
4. Желатин замочить в ½ стакана холодной кипяченой воды. Затем чашку с желатином поставить в емкость с кипятком. Помешивать, пока весь желатин не растворится. Влить желатин в творожную массу и еще раз взбить.
5. Чернослив вымыть, обдать кипятком и нарезать. Добавить чернослив в крем, перемешать.
6. На дно формы уложить первый корж. На него вылить ⅓ творожной массы. Затем уложить второй и третий корж. Сверху должен оказаться творожный слой. Поставить торт в холодильник до застывания. Готовый торт вынуть из формы. Бока и верх украсить тертым шоколадом или полить шоколадной помадой.

АРИНА ЕВДОКИМОВА, АСТРОЛОГ, ПАРАПСИХОЛОГ, УЧАСТНИЦА «БИТВЫ ЭКСТРАСЕНСОВ» НА КАНАЛЕ ТНТ.

ОВЕН

21 МАРТА – 21 АПРЕЛЯ

Девиз месяца: Чтобы достичь источника, надо плыть против течения.

Вам предстоит активный месяц. Стоит собраться с силами и не расслабляться, особенно после праздников. После 10-го есть все шансы продвинуться по карьерной лестнице и улучшить материальное положение. Представители этого знака будут удачливы в личной жизни. Во второй половине месяца у Овнов возрастет честолюбие, но конкуренты вряд ли позволят достичь желаемого. Не стоит паниковать и принимать поспешных решений.

ТЕЛЕЦ

22 АПРЕЛЯ – 21 МАЯ

Девиз месяца: Учитесь смеяться над собой, и вам не будет скучно.

В целом благоприятный месяц. До 20-го вероятна удача в путешествиях, учебе, интеллектуальных занятиях. Вы получите много полезной информации и приятных впечатлений. Ваш авторитет среди окружения станет более значимым, можете просить прибавки к жалованью или совершать финансовые сделки. Последняя неделя более противоречива: с одной стороны, ваши амбиции возрастут, с другой – общая конфликтная ситуация на работе будет мешать реализации ваших планов.

БЛИЗНЕЦЫ

22 МАЯ – 23 ИЮНЯ

Девиз месяца: Все получает тот, кто умеет ждать.

Близнецам имеет смысл приготовиться к напряженному месяцу. Необходимо быть осторожнее за рулем, в путешествиях и экстремальных видах спорта. Также возможны конфликты, убытки и неадекватное поведение партнеров. Но уже после 21 января ситуация улучшится, появится шанс показать и проявить себя во всей красе. Вы можете отправляться на отдых, начинать новые проекты и обучение, все вам будет по плечу.

РАК

24 ИЮНЯ – 23 ИЮЛЯ

Девиз месяца: Если сразу успеха не добились, пытайтесь снова и снова.

Для представителей этого знака основным в январе будет вопрос взаимоотношений. Первую неделю вам придется сдерживаться, идти на компромиссы и избегать конфликтов с партнерами, хотя те будут придумывать различные провокации. Вашу выдержку оценит Венера и вознаградит любовью и гармонией. Во вторую неделю месяца вы не только улучшите отношения с окружающими, но и приобретете влиятельных приятелей. Третья декада очень напряженная, стоит взять тайм-аут и подумать о том, что вам дорого и приносит удовольствия.

ЛЕВ

24 ИЮЛЯ – 23 АВГУСТА

Девиз месяца: Что бы ни происходило, не принимайте жизнь слишком серьезно, вам из нее все равно без потерь не выбраться.

Именно поэтому Львам не стоит в праздники усердствовать за столом, лучше заняться спортом, провести время на свежем воздухе в компании друзей и родных. Вторая декада, в отличие от первой, когда навалится много незавершенных дел, будет более позитивной. Цари зверей энергичны, сексуальны, полны творческих замыслов. Уже в третьей декаде вы ощутите судьбоносные перемены.

ДЕВА

24 АВГУСТА – 23 СЕНТЯБРЯ

Девиз месяца: Делу – время, потехе – час.

Первый месяц нового года будет счастливым и веселым. Привлекательность, энергичность, хорошее настроение не оставят без внимания ни противоположный пол, ни коллег по работе. После праздников, благодаря обаянию и авантюрному настрою, Девы смогут найти новых деловых и личных партнеров. Однако после 21 января постарайтесь успокоиться и заняться работой, чтобы не растерять полезные знакомства.

ВЕСЫ

24 СЕНТЯБРЯ – 23 ОКТЯБРЯ

Девиз месяца: Блажен ничего не ожидающий, он не будет разочарован.

Скорее всего, Весы проведут праздники дома с родными, вам захочется домашнего уюта и тепла, а не шумных компаний. Хорошо пригласить гостей, в первые дни января уделить внимание любимым и заняться домашней работой, тогда после праздников вы почувствуете прилив энергии. После 21 января откроются новые перспективные горизонты. Вас ожидает успех в обществе и личной жизни, но для этого Весам необходимо стать более решительными, а не тешить свои амбиции, лежа на диване.

СКОРПИОН

24 ОКТЯБРЯ – 22 НОЯБРЯ

Девиз месяца: Не повторите ошибку большинства, не поленитесь открыть дверь, когда в нее постучится случай.

Скорпионам в начале января будет везти – вас ожидают приятный отдых с друзьями, выгодные знакомства, легкость в поездках и учебе, интересная и полезная информация. Не исключена судьбоносная встреча с перспективой более серьезных отношений. После праздников Скорпионы улучшат свое материальное положение. После 20-го займитесь обустройством домашнего очага, недвижимостью и здоровьем.

СТРЕЛЕЦ

23 НОЯБРЯ – 21 ДЕКАБРЯ

Девиз месяца: Делай сегодня все, что успеваешь.

Для Стрельцов месяц запомнится искрометностью, позитивными эмоциями. Для вас наступает время новых впечатлений. Все финансовые проекты будут успешными, а интимные партнеры подарят много радостных встреч.

Предстоят поездки, активная деятельность, новое партнерство. Есть шансы для начала романа с продолжением, а новые финансовые проекты обещают быть перспективными.

КОЗЕРОГ

22 декабря – 20 января

Девиз месяца: Держите нос по ветру, но не бросайте слов на ветер.

Первая неделя января будет трудной для Козерогов. Может ухудшиться здоровье, сдадут нервы. Вероятны конфликты, так как Козероги поведут себя эгоистично, без учета мнения окружающих людей. Но после праздников синьора Удача не оставит и вас. Ваша активность будет более конструктивной, а цели станут достижимыми. После 21 января одолеют прошлогодние финансовые проблемы, которые есть шанс разрешить успешно.

ВОДОЛЕЙ

21 ЯНВАРЯ – 19 ФЕВРАЛЯ

Девиз месяца: Хорошего без плохого не бывает.

Запаситесь терпением.

Первая половина месяца неблагоприятна для Водолеев. Ваша энергетика снижена. Есть риск инфекционных заболеваний, поэтому стоит заранее повысить иммунитет. Из-за физических недомоганий могут обостриться отношения с коллегами. Во избежание стрессовых ситуаций больше времени постарайтесь проводить в кругу семьи и хороших друзей. Уже с 16 января финансовое положение улучшится. 21 января – пик физической активности и успеха в делах.

РЫБЫ

20 ФЕВРАЛЯ – 20 МАРТА

Девиз месяца: Успех часто приходит к тем, кто хорошо и много общается.

Начало января – прекрасное время для Рыб. Вы будете полны сил и настроены позитивно. Для большего признания и успеха чаще выходите в общество. Постарайтесь посетить музеи, выставочные залы, театры. После праздников представители этого знака смогут исполнить давно задуманное, поскольку Рыбам подвернется тот самый шанс удачи. Последнюю неделю месяца лучше проводить в уединении, заняться чтением философской литературы, медитацией или анализом прошедших событий.

ДОМАШНИЕ МОШЕННИКИ

ЖИВОТНЫЕ – ГОРАЗДО БОЛЬШИЕ ПРИСПОСОБЛЕНЦЫ, ЧЕМ МЫ ДУМАЕМ, УВЕРЕНЫ ЭКСПЕРТЫ. ПОРОЙ РАДИ СВОЕЙ ВЫГОДЫ ОНИ СПОСОБНЫ ДАЖЕ НА ОЧЕНЬ КОВАРНЫЕ ПОСТУПКИ.

«Хозяин, пусть мы нашкодили, но больным и бедненьким все можно!»

Пес принес американке потерянное ею шесть лет назад обручальное кольцо в тот день, когда после развода ее бывший муж собирал свои вещи. Как рассказывала дамочка, ее домашний любимец в штыки принял нового супруга. А через несколько недель после свадьбы с тумбочки пропал и главный атрибут женитьбы. Неизвестно, где прятал ревнивый зверь драгоценность, но очевидно – все эти годы он помнил о своем тайнике.

«Домашние животные, да и животные вообще, гораздо большие приспособленцы, чем мы думаем. Ради своей выгоды они способны на самые неожиданные и зачастую очень коварные поступки, благо моралью, в отличие от нас не обременены,– рассказывает **Сергей Власов**, биолог, кандидат биологических наук. – В моей практике встречались случаи нападения домашних котов на новорожденных детишек. Как правило, это были избалованные и заласканные представители кошачьего мира, которые таким образом выражали свое возмущение появлением в доме нового, на их взгляд, абсолютно лишнего любимца».

«Мы всегда с невероятной осторожностью вводили новых животных в цирковые номера,– вспоминает **Юлия Денисенко,** заслуженная артистка РФ, единственная в мире дрессировщица белых медведей. – И вопрос не только в хищной натуре наших зверей, которую, конечно, невозможно победить. Гораздо существеннее здесь ревность. Звери привыкают к своему месту в группе, распределению ролей, отношению к ним главы стаи (то есть меня) и менять заведенный порядок не хотят категорически. Отсюда самые разные каверзы – от прямого нападения до попытки нанести увечье тайно».

«Животные долго помнят обиду,– говорит **Андрей Дементьев-Корнилов,** дрессировщик слонов.– Знаю историю о том, как слон давил всей тушей сотрудника регионального цирка. Вроде бы случайно, но потом расследование показало: именно этот человек много лет назад нанес слону обиду – ударил его исподтишка. Поэтому я всегда очень внимательно отношусь к людям, которых подпускаю к своим слонихам».

Недавно медведь напал на униформиста (рабочего цирковой арены) и откусил ему ногу, после чего мужчина умер от потери крови. Оказалось, несколько лет назад этот медведь уже был на гастролях в том городе. И погибший сотрудник, напившись, тыкал в него палкой, что и увидел дрессировщик. История вскоре забылась. Людьми… Но не зверем.

«Злые люди бедной киске не дают украсть сосиски» – это почти о каждом представителе звериного племени.

И если вы думаете, что они не понимают, что совершают преступление, то заблуждаетесь. «Иначе набеги на холодильник не происходили бы под покровом ночи,– говорит зоопсихолог **Лидия Ушакова.**– У меня дома живут пес и кот, и каждый из них, если первым оказывается у мисок, сперва обязательно слопает все, что положено не в его, а в соседнюю, после чего старательно спрячет свою порцию». Плюс к тому звери – отличные актеры. Они умеют лгать. Например, демонстрируют страдание от боли, если хотят привлечь к себе внимание, или делают виноватые глаза, чувствуя, что грядет наказание. Таким повадкам звери учатся у нас – своих хозяев. В дикой природе вряд ли встретишь столь наглядную демонстрацию того, как плохо мы влияем на братьев наших меньших.

МОРОЗ – СОЛНЦЕ – ДЕРЕВЬЯ

НИНА БЕЛЯВСКАЯ

МОРОЗЫ ВСЕГДА ОПАСНЫ ДЛЯ ПЛОДОВОГО САДА, НО ЕСЛИ ОНИ ЧЕРЕДУЮТСЯ С ОТТЕПЕЛЯМИ, ТО ДЕЛО ОСЛОЖНЯЕТСЯ ЕЩЕ БОЛЬШЕ.

Что будет с плодовыми деревьями после нынешней зимы? Как на них скажется то, что погода бросалась из крайности в крайность? Ведь правда: столбик термометра с плюсовых отметок падал в глубокий минус, а через несколько дней подскакивал обратно. Хотя подобные зимы в Центральной России уже никого не удивляют, садоводы все равно переживают. Чего ждать и что делать?

Считается, что местные сорта садовых растений достигают максимальной устойчивости к низким температурам к началу января – в это время завершается период глубокого (органического) покоя. Затем оттепели могут стимулировать «пробуждение» растений – и морозостойкость падает.

Когда затяжная оттепель резко сменяется на «мороз и солнце», первой под удар попадает кора. Локальный перегрев, а затем «заморозка» – и в результате на коре появится так называемый солнечный ожог.

Такие повреждения чаще возникают в безоблачную, но ветреную погоду.

Полезно заблаговременно притенить штамбы деревьев специально установленными экранами из подручных материалов. Эту же функцию могут выполнить растущие с южной стороны деревьев ягодные или декоративные кустарники.

Хорошо с осени развесить на деревьях множество полиэтиленовых или тканевых лент длиной до 1 м: они «тормозят» ветер и способствуют накоплению снега.

Если вы оказались на даче прямо во время резкого снижения температуры с ветром, а погода пасмурная, то можно слегка сбрызнуть стволы деревьев из пульверизатора чистой водой.

Залипший снег, иней или ледяная пленка защитят кору.

Потепление может спровоцировать активность не только у растений, но и у зимующих вредителей. Например, гусеницы яблонной плодожорки зимуют в коконах под старой корой и в ее трещинах. Если температура воздуха вдруг надолго поднялась до +8–9 °С, вредитель переходит в следующую стадию своего развития – куколку. Мороз во время этого превращения убивает насекомое.

Такому ходу событий можно и помочь, если во время оттепели почистить штамб и основания скелетных ветвей металлической щеткой. Вместе с отстающими чешуйками старой коры будут удалены и зимующие под ними вредители. Мусор, разумеется, надо собрать (для этого перед началом работы расстелите под деревом кусок пленки) и сжечь. Те же особи, которые останутся на стволе «без прикрытия», замерзнут или станут добычей синиц.

Скорая весенняя помощь

Весенняя обрезка позволяет заметно сократить «запасы» вредных организмов, зимующих в кроне. Как только после таяния снега появится возможность подойти к деревьям, не нарушая поверхностного горизонта почвы, надо убрать оставшиеся с осени листья: в них также могли обосноваться в коконах гусеницы яблонной плодожорки. Легкая перекопка верхнего горизонта почвы сразу, как только она будет готова, нарушит места зимовки взрослых особей яблонного цветоеда накануне их миграции в крону. Перед этим на стволе должны быть размещены ловчие пояса.

В РОЛИ НОВОГОДНЕЙ КРАСАВИЦЫ

МАРИЯ ДУТОВА

Сегодня в цветочных магазинах продают в горшочках разные хвойные растения. Особенно оживляется ассортимент к Новому году. Неужели такие «елочки» будут жить, как обещают, много лет на подоконнике? А выживут ли они в саду?

С уважением, Эльвира Лучина, Казань.

Меньше месяца остается до Нового года, и оживление чувствуется во всех торговых точках. Праздник не за горами, и мы с вами рыщем в поисках подарков, разных мелочей, всевозможных новогодних аксессуаров и вовсе бесполезных вещичек, без которых абсолютно невозможно обойтись в эти дни.
Но главное мероприятие в этом шопинге было, будет и остается неизменным – выбор елки.
Бесспорно, лучшая новогодняя елка – живое настоящее еловое деревце. Но где же на всех желающих запасти такое огромное количество первоклассных растений?! Чтобы были красивые, ровненькие, пушистые, не роняли иголок и наполняли дом лесным морозным ароматом. Потому так стали популярны искусственные правдоподобные красавицы, которые даже могут благоухать хвойным духом (купи специальный фитопрепарат – и порядок).
Предлагаем к празднику поселить в доме настоящее полноценное комнатное хвойное дерево (или альтернативное маленькое) и украсить его на Новый год.
В комнатных условиях в горшках могут расти любые хвойные растения. Главное – как долго?

Предлагаем два варианта решения.
Итак, первый – если вы приобретете елку, пихту, сосну, можжевельник и любое другое зимующее в средней полосе хвойное дерево в большом горшке, то оно стерпит ваши комнатные условия и доживет до весны.
После праздничных мероприятий поставьте растение на самое светлое место в доме, земляной ком регулярно увлажняйте, не допуская пересыхания, понизьте по возможности температуру до + 12–15 °С.
А весной, переждав морозный период, высадите деревце по всем правилам в сад на постоянное место.
При правильном уходе и утеплении в первые несколько зим деревья хорошо адаптируются. Таким образом вы можете ежегодно радовать себя новыми новогодними красавицами и пополнять свою садовую коллекцию хвойных растений.
Второй вариант отлично подойдет обладателям зимних садов и больших светлых помещений и пригодится всем любителям комнатного цветоводства. Лучше всего в зимних садах приживаются хвойные растения родом из субтропических лесов, особенно из горных субтропиков. Влажное, умеренно теплое лето (+ 22–26 °С) и прохладная (+5–12 °С) зимовка с хорошим освещением – самые подходящие условия. Но они переносят и менее комфортный климат. Субтропические хвойники выдерживают даже кратковременные морозы (как в горах), но не выносят промерзания корневой системы. Так что в наши сады их пересаживать бесполезно.
В период новогодних праздников хвойники будут прекрасно справляться с ролью елочек, а потом поставьте их дожидаться весны на прохладный подоконник.

Агротехнический аргумент

В природе все хвойные растения достигают большой высоты. Но в защищенном грунте в стесненных условиях они вырастают компактными, что очень ценно. Используйте широкие неглубокие емкости.
Лучшая почва для комнатных хвойников – огородная земля и кислая сосновая подстилка. Никакой свежей органики! Подкормки очень умеренные.
Обеспечьте хорошее освещение.
Поливайте умеренно, не пересушивайте ком земли, но и не заливайте.
Зимой опрыскивайте. Обязательно обеспечьте хвойным период покоя с пониженными температурами в зимний период. Летом полезно выносить горшки в сад, но не на солнце – их это погубит! Найдите им место в разреженной тени.

Ассортиментный аргумент

В продаже повсеместно можно встретить зимующие у нас небольшие можжевельнички разных видов,

туи, тисы, кипарисовики, тсуги. При ограничении роста они будут долго расти в помещении. При израстании – всех в сад.
Ели разных видов хуже всего переносят «неволю», но мы можем их успешно заменить араукариями и криптомериями. Они больше всего похожи на елки. В природе это величественные деревья, достигающие высоты 50 и более метров. А у нас, цветоводов, они отлично растут в зимних садах, неприхотливы, выдерживают затенение. Но в открытом грунте замерзнут.
Сосны и кедры тоже можно приучить жить в комнатных условиях (100 лет и более). Но надо начинать «с пеленок». Однако это уже будет другая история про бонсай.

ЗИМА – СЕВУ НЕ ПОМЕХА

НИКОЛАЙ ФУРСОВ

ПОДЗИМНИЕ ПОСЕВЫ ОВОЩЕЙ В КРЕСТЬЯНСКОЙ РОССИИ БЫЛИ ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ МЕРОПРИЯТИЕМ. КРЕПКИЕ ЗДОРОВЫЕ ВСХОДЫ, РАННИЕ УРОЖАИ И ЭКОНОМИЯ ПЛОТНО СЖАТОГО ВЕСЕННЕГО ВРЕМЕНИ – ЭТИ ТРИ ФАКТОРА ОПРЕДЕЛЯЛИ ПОПУЛЯРНОСТЬ ОСЕННЕГО СЕВА. СОВРЕМЕННЫЕ ДАЧНИКИ ЛЕНЯТСЯ И ЗАБРОСИЛИ ПОЛЕЗНУЮ АГРОТЕХНИКУ. А ЗРЯ. ПРЕДЛАГАЕМ ВСЕМ, БЕЗ ИСКЛЮЧЕНИЯ, ВСПОМНИТЬ ХОРОШО ЗАБЫТОЕ СТАРОЕ.

Садоводы и огородники XXI века, вооруженные всевозможной садовой техникой, вполне могут позволить себе все посевы отложить на весну. Но получение суперраннего, экологически чистого урожая без всяких теплиц, интересует многих. Проверенную веками агротехнику никто не отменял. Поэтому примемся за дело.
Декабрь – самое подходящее время для подзимнего сева огородных и разных других культур. Можно сеять и позже, в течение всей зимы, главное – чтобы семена не проросли раньше времени и благополучно дождались теплой весенней погоды.
Итак, приготовьте грядку, перекопав почву на штык лопаты. Удалите все корневищные сорняки и растительные остатки. Формируйте грядки шириной не более 70–80 см. Внесите перегной, компост, заправьте минеральными удобрениями. Наши суглинки не помешает лишний раз раскислить, внося известьсодержащие материалы (30 г на кв. м). Для улучшения структуры почвы добавьте песок. Слегка уплотните и сделайте бороздки поперек грядки глубиной 2–3 см. Расстояние между бороздками – 10–15 см. Наберите 2–3 ведра рыхлой почвы и уберите ведра в непромерзаемое помещение. Накройте грядку пленкой или другим плотным материалом и готовьтесь к севу. Сеять можно сразу после приготовления грядки. Можно и в течение всей зимы. Делается это так… Приезжаете на дачу, отгребаете снег, снимаете укрытие, сеете семена в борозды и засыпаете их припасенной в ведрах землей. Если почва промерзла, то предварительно ее нужно согреть. Далее нагребаете на грядку снег и уезжаете.
Сеять можно любые зеленные культуры и корнеплоды. Единственный минус такой агротехники – норму высева семян нужно увеличить на 40 процентов. Часть семян весной может задохнуться от замокания в период активного таяния снега, поэтому сеем с запасом. Если нет снега, то замульчируйте 5-сантиметровым слоем торфа, стружек, перегноя. После схода снега сразу же отгребите мульчу.
Сейте сорта раннего срока созревания. Со значительным опережением вы получите здоровый урожай для скорого употребления. А корнеплоды, посеянные весной, вырастут к концу лета и будут прекрасно храниться. Успехов!

Цветочный аргумент

Таким же образом полезно посеять под зиму семена любых многолетников. Дельфиниум, бузульник, рудбекия, эхинацея, аквилегия, маки многолетние, эригерон, нивяник, люпин и многие другие растения. Они прекрасно перезимуют и дружно взойдут.
Однолетники тоже отлично всходят при подзимнем посеве, но они прорастают быстрее многолетних растений. Получится очень ранняя рассада, поэтому над ними весной надо обязательно ставить укрытие из нетканого материала, иначе возвратные заморозки погубят теплолюбивую рассаду. Если не полениться и все сделать правильно, то вы получите крепкую рассаду, которая зацветет значительно раньше. И подоконники весной будут свободны.

ЗАПУСК ЗАМЕРЗШЕЙ МАШИНЫ

«ДЭ» РАЗОБРАЛАСЬ В САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ, КОГДА МАШИНА НЕ ЗАВОДИТСЯ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ НИЖЕ –20 °С.

При резких перепадах температуры и просто похолодании многие автовладельцы сталкиваются с проблемой запуска замерзшей машины. Даже когда не очень холодно, проблемы возникают у простоявшего несколько дней без движения автомобиля. У каждого транспортного средства причина такой «спячки» может быть своя, но есть несколько схожих проблем, которые проявляются при низкой температуре у многих. Мы рассмотрим не все, но наиболее типичные трудности с запуском двигателя. Это может быть небольшая единичная неисправность, а может быть и целый комплекс проблем, требующих решения. Если вы правильно обслуживаете свой автомобиль, соблюдаете требования инструкции по эксплуатации, то часть из них вас просто не коснется. Но если все-таки затруднения возникли, то вот самые распространенные решения.

Слабый аккумулятор

Причина: аккумуляторная батарея может плохо держать заряд из-за возраста (более 3 лет), внутренних дефектов или неправильной эксплуатации.

Признаки: стартер не крутит двигатель вообще или крутит нестабильно, при этом лампочки на панели приборов горят тускло.

Способы решения: если аккумулятор хоть как-то реагирует на попытки завести автомобиль, то можно попробовать на несколько секунд включить фары ближнего света. Это поможет «разбудить» батарею, при следующей попытке она выдаст необходимое количество энергии.

Проверьте клеммы аккумулятора: грязь или окисление часто нарушают контакт. Их очистка может восстановить нормальное течение тока.

Если есть время, можно снять аккумулятор и отнести в тепло, чтобы он согрелся. Радикальная мера – установка новой батареи, желательно большей емкости.

Профилактика: снимать аккумулятор и на ночь относить в тепло (так поступает большинство автовладельцев сибирских и уральских регионов). Установить систему, которая будет отслеживать температуру двигателя, и при ее снижении до установленного уровня электроника может самостоятельно заводить автомобиль и поддерживать «рабочую» температуру.

Неисправность стартера

Причина: при неисправности из-за внутренних нарушений или сбитой центровки стартер потребляет большое количество тока и не выдает на выходе необходимой мощности для прокрутки промерзшего двигателя.

Признаки: стартер не крутится при гарантированно хорошем аккумуляторе. Во время запуска двигателя, помимо обычных звуков, появился неприятный шум.

Способы решения: ремонт или замена стартера.

Профилактика: нет.

Чрезмерно загустевшее моторное масло

Причина: из-за низкой температуры масло «не пускает» движущиеся части силовых агрегатов.

Чаще всего это происходит, если масло старое и сильно загрязнено, не соответствует температурным условиям эксплуатации либо просто плохого качества.

Признаки: свежий аккумулятор и исправный стартер с большим трудом крутят двигатель, на щупе для масла видна плотная консистенция.

Способы решения: оперативно поменять замерзшее масло практически невозможно. Нужно или ждать потепления, или отогревать машину в теплом помещении. При механической коробке передач можно некоторое время «потаскать» автомобиль на буксире, чтобы провернулся вал.

Профилактика: следить за качеством масла, покупая фирменные бренды в проверенных местах, с цифрами в индексе 0W или 5W, «синтетику» для новых автомобилей и «полусинтетику» для машин с пробегом более 100 000 км. Перед тем, как залить новое масло, канистру с ним можно оставить на морозе. Если оно сохранило свою консистенцию – все в порядке, если же сильно загустело (это можно понять, не открывая упаковку) – возвращайте его продавцу. В крайнем случае перед длительной стоянкой, когда автомобиль может остыть полностью, сразу после того, как двигатель будет заглушен, можно залить в картер 100–200 мл бензина. Топливо разжижит масло, и мотор будет крутиться.

РЕЦЕПТЫ ДОЛГОЙ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

Если хотите жить долго и не болеть, старайтесь приправлять обед острым перцем, замените в своем рационе картофель цветной капустой и не бойтесь пить кофе.

Современные методы медицинской статистики позволяют оценить влияние самых разных факторов на наше здоровье. Сравнивая десятки физиологических, биохимических и прочих параметров у сотен тысяч людей, мы часто вынуждены пересматривать и уточнять свою точку зрения на те или иные вещества или, скажем, привычки нашего образа жизни. Разумеется, наибольшее внимание здесь уделяется диетическим проблемам: все хотят знать, чем нужно питаться, чтобы не болеть и прожить как можно дольше. И новые медицинские факты здесь появляются едва ли не каждый день.

Обычно подобные исследования делаются по одной на первый взгляд нехитрой схеме: собираются данные у как можно большего числа человек (пациентов больниц или просто участников какого-нибудь медико-социологического мегаопроса) и затем начинается их статистическая обработка. Однако для того, чтобы получить здесь достоверный результат, необходимо провести сложнейшую математическую работу.

Стандартная задача выглядит так: установить, сопровождается ли изменение одного параметра согласованным изменением в другом параметре? Например, если один человек пил всю жизнь две чашки кофе в день, а другой – три, то кто из них проживет дольше? Простое сравнение продолжительности жизни с чашками кофе ничего не даст: может, один умер раньше другого оттого, что еще и курил по три пачки сигарет в день. Учет как можно большего числа посторонних факторов – одна из главных задач в таких исследованиях, именно для этого стараются набрать как можно больше людей и измерить у них как можно больше параметров.

И вот лишь некоторые из статистических открытий на тему здорового питания, обнародованные за последнее время. Если продолжить разговор о кофе, то мы знаем, что он может стимулировать мозговую активность, но многие полагают, что кофе скверно влияет на сердце, в частности, вызывает фибрилляцию предсердий, или мерцательную аритмию. Авторы статьи, опубликованной в BioMed Central, с этим не согласны: **Сюзанне Ларссон** (Susanna Larsson) и ее коллегам из Каролинского института никакой корреляции между количеством дневного кофе и вероятностью аритмии обнаружить не удалось. Работа основывается на данных, собранных за 12 лет у более чем 75 тыс. человек, мужчин и женщин. Кроме того, исследователи подчеркивают, что их результаты согласуются с результатами из других статей, также посвященных возможной взаимосвязи кофе с нарушениями ритма сердечных сокращений. Вообще, стоит заметить, что отрицательное влияние кофе на сердце, по-видимому, сильно преувеличено. Так, три года назад мы писали о том, что кофе не только не вреден, но и полезен, поскольку снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, и что чем больше кофе мы пьем, тем дольше живем.

Долголетию может способствовать и жгучий перец: среди 500 тыс. китайцев в течение семилетнего периода наблюдений преждевременная смерть реже настигала тех, кто ел его по меньшей мере раз в неделю. Речь идет не только о самом перце в чистом виде, но и о любой пище, куда его добавляли в качестве приправы; подробно об исследовании можно прочесть в статье в British Medical Journal.

Прожить долгую и счастливую жизнь можно, если поддерживать собственный вес в норме: ожирение, избыточный вес обычно сопровождаются серьезными неполадками в обмене веществ, что может приводить к сердечно-сосудистым болезням и диабету. Самый очевидный способ не допустить этого – правильно питаться, и чаще всего тут советуют есть побольше растительной пищи – овощей и фруктов.

«САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ – 2015».

КОНКУРС ПРОДОЛЖАЕТСЯ.

Приглашаем вас принять участие.

Победителей конкурса ждут призы. **1-й приз – телевизор, 2-й приз – музыкальный центр, 3-й приз – электротостер.** Все призеры и еще пять участников конкурса получат бесплатную подписку на «ДЭ для Вас». Ждем ваших писем, друзья!

Отправляйте корреспонденцию по адресу: 127055, Москва, Сущевская ул., 21, Издательский дом «Звонница-МГ». Фамилию, имя, отчество и адрес с почтовым индексом пишите, пожалуйста, печатными буквами.

БАНАНОВЫЙ НАПИТОК ОТ КАШЛЯ

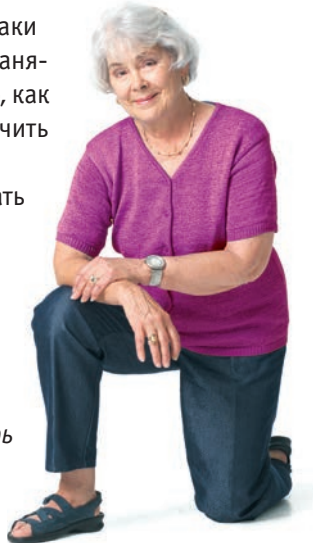
После перенесенной на ногах простуды никак не могла избавиться от кашля. Посоветовали «сладкий» рецепт. Кто же откажется от лечения бананами? Нужно измельчить в миксере спелые бананы и положить их в кастрюлю с горячей водой в пропорции два банана на один стакан воды, добавить немного сахара, подогреть и пить эту смесь в течение дня в теплом виде. Прошло три дня, и у меня в груди перестало болеть. Кашель вскоре прекратился.

Марина Степанова, г. Троицк

ПЕТРУШКА ОТ АРТРИТА

Как только у меня появились первые признаки артрита, я не стала ждать его развития и занялась профилактикой. Рецепт простой, но, как оказалось, эффективный. Нужно измельчить корни петрушки (полстакана), залить стаканом горячего молока и настаивать в термосе ночь. На следующий день выпить молоко вместе с петрушкой в три приема, последний – на ночь. И так две-три недели. Курс лечения – два раза в год.

Ирина Минина, г. Тверь



Ежемесячный журнал-дайджест

№ 12/2015

Учредитель: Зайцев Г. В.

Издатель: Издательский дом «Звонница-МГ»

Главный редактор
Георгий Зайцев

Шеф-редактор и составитель
Надежда Зиновская

Корректор
Светлана Козлова

Дизайн и верстка
Людмила Вагурина, Владимир Авсиян

Менеджер по распространению
Ирина Бойчук
Тел.: (495) 787-65-04, (499) 519–62–37
Факс: (499) 967-75-21

Адрес редакции:
127055, Москва, Сущевская ул., 21
Тел.: (495) 787-65-04, (499) 967-75-21
http://www.id-zvonnica.ru, e-mail: zv-press@mail.ru

Журнал зарегистрирован в Комитете Российской Федерации по печати
Регистрационный номер 018454. Лицензия ИД № 02635
Цена свободная
Подписано в печать с готовых диапозитивов
Формат 60 x 84 1/8. Усл. печ. л. 5,6. Печать офсетная. Бумага офсетная.
Отпечатано в типографии ООО «Издательство «Нефть и газ»
119991, г. Москва, Ленинский проспект, д. 65
(499) 507-81-05, http: //ngprint.ru/
Тир. 25 000 экз.

Редакция приглашает к сотрудничеству распространителей, рекламные агентства и рекламных агентов. С предложениями обращаться по тел.: (495) 787-65-04.

В номере использованы материалы сайтов: www.argumenti.ru, www.a-pesni.golosa.info, www.autobild.ua, www.newizv.ru, www.sudarushka.su, www.goodhouse.ru, www.aif.ru, www.bt-lady.com.ua, www.brendmix.ru, www.superstyle.ru, www.globalscience.ru

Наши подписные индексы

В каталоге агентства «Роспечать»:

Журнал ***«Домашняя энциклопедия для вас»*** **льготная подписка для ветеранов войны и труда и пенсионеров (скидка 30%)**
37313 для остальных подписчиков
79163

Журнал ***«Веселый затейник»,***
72468

В объединенном каталоге «Пресса России»:

Журнал ***«Домашняя энциклопедия для вас»***
43035

Журнал ***«Веселый затейник»***
43039

В каталоге «Межрегиональное агентство подписки»:

Журнал ***«Домашняя энциклопедия для вас»***
10906

Журнал ***«Веселый затейник»***
10905